

# TARTALOM

- 6 **BEVEZETÉS**  
8 Mi az aquafitness?  
12 Mi a fitness?  
18 Alapfogalmak  
22 Készüljünk fel az edzésre!  
32 Ellenjavallatok
- 34 **ALAPGYAKORLATOK**  
36 Kartartások  
40 Térdemelések és rúgások  
42 Három új alaplépés  
44 Oldallépés, ugrás, felugrás  
46 Óriáslépés, támadóállás és tik-tak  
48 Tviszt, hintaló és gazella
- 50 **MOZGÁS-KOMBINÁCIÓK SEKÉLY VÍZBEN**  
52 1–6. csillagtánc  
64 A szupersztár tánca  
66 Inga ugráskombináció  
68 Nefertiti-kombináció
- 70 **MOZGÁS-KOMBINÁCIÓK MÉLY VÍZBEN**  
72 1–5. poliptánc  
82 Ugráskombinációk  
84 Óriáslépés és sífutás  
86 Egylábas rúgás és fordulás  
88 Magasrúgás-kombinációk
- 90 **IZOMTÓNUSZ FOKOZÓ GYAKORLATOK**  
92 A felkar izmai  
94 A mellkas, a váll és a felső hátizmok  
96 Váll- és hátizmok  
98 Has- és hátizmok – sekély vízben  
100 Has- és hátizmok – mély vízben  
102 Külső és belső combizmok  
104 Farizmok és csípőhajlító izom  
106 Combizmok
- 108 **HAJLÉKONYSÁGI ÉS LAZÍTÓ PROGRAM**  
110 Ai Chi  
118 Watsu®
- 122 **TÁNC A TENGERPARTON**  
124 Hamar a homokban!  
126 Hullámok hátán  
128 A sekély víz is segít  
130 Mély vízi gyakorlatok
- 132 **OLIMPIA A VÍZBEN**  
134 Úszás  
136 Sétálás, dzsoggolás, óriáslépés, biciklizés
- 138 Síelés, snowboardozás  
140 Kick-box  
142 Golf, tenisz
- 144 **AQUAFITNESS-PROGRAMOK**  
156 Kislexikon, hasznos címek  
158 Mutató  
160 Köszönetnyilvánítás