

OBSAH

Předmluva	7
1. AQUA FITNESS	9
1.1. Co se rozumí pojmem aqua fitness	9
2. RÁMCOVÉ PODMÍNKY AQUA FITNESS	12
2.1. Zátěžové zařazení při aqua fitness	12
2.2. Možnosti použití aqua fitness	13
3. AQUA JOGGING	14
4. AQUA AEROBIK	16
4.1. Aqua step aerobik	32
5. STRUKTURA AQUA FITNESSOVÉHO TRÉNINKU	43
6. ROZSAH PROGRAMU AQUA FITNESS	44
7. REHABILITACE POMOCÍ AQUA FITNESS	45
7.1. Příklady cvičení	47
7.2. Aqua fitness podle Roberta G. Watkinse a Williama Buhlera	59
7.2.1. Rozcvičení (zahřívací program)	59
7.2.2. Soubor cviků	60
7.2.3. Plavání	61
7.2.4. Program tréninku aqua fitness	62
8. POMŮCKY AQUA FITNESS V ČESKÉ REPUBLICE	65
Závěr	68
Literatura	69