OBSAH

ÚVOD – PŘEDMLUVA KE STUDIJNÍMU MATERIÁLU 4

SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON 5

1 VYUŽITÍ AQUA WELLNESS CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ, POSÍLENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU. SPECIFICKÁ CVIČENÍ VE VODNÍM PROSTŘEDÍ SE ZAMĚŘENÍM NA ODSTRANĚNÍ SVALOVÝCH DYSBALANCÍ, SPRÁVNÉ VYUŽITÍ BALANČNÍCH POMŮCEK KE ZLEPŠENÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU 6

1.1 Pohyb a pobyt ve vodním prostředí 6
1.2 Vliv cvičení a pohybu ve vodě na srdeční a oběhový systém 7
1.3 Vlastnosti vody 11
1.4 Cvičební nářadí a vodní náčiní, nadnášecí i balanční pomůcky využívané v aqua fitness a aqua wellness 14
1.5 Využití aqua wellness cvičení pro uvolnění a posílení pohybového aparátu 18
1.6 Aqua wellness s balančními pomůckami (pěnový porothemový válec, nadnášecí porothermový pás) 18
1.7 Formy cvičení využívané v programu aqua wellness 20

2 REDUKCE TUKU A FORMOVÁNÍ POSTAVY, POMOCÍ NOVODOBÝCH METOD A CVIKŮ. ZÁSOBNÍK CVIKŮ S DŮRAZEM NA ZAPOJENÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU DO AQUA CVIČENÍ, S BALANČNÍMI POMŮCKAMI A VLASTNÍ HMOTNOSTÍ 32

3 VÝUKA AQUA WELLNESS S BALANČNÍMI POMŮCKAMI, KDY PRVOŘADÝM ÚKOLEM JE ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉHO FUNGOVÁNÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU A PODPORA ZDRAVÍ V RÁMCI AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU 51

3.1 Správné fungování pohybového systému 51
3.2 Správné fungování pohybového systému – funkční trénink (kruhový a intervalový trénink) v aqua fitness, aqua wellness 54

4 VÝUKA AQUA WELLNESS S VYUŽITÍM CVIČENÍ AQUA AEROBIKU 56

5 METODIKA KOORDINAČNÍCH A ROVNOVÁŽNÝCH SCHOPNOSTÍ, FUNKCE CNS VE VODNÍM PROSTŘEDÍ 59

5.1 Rovnováha, hbitost a orientace 59
5.2 Kombinování motorických schopností 60
5.3 Rozlišení času a prostoru 60
5.4 Funkce CNS 61
5.5 Metodika koordinačních a rovnovážných schopností 64

6 FLOATING. VYUŽITÍ KONCEPCE CENTRAČNĚ-STABILIZAČNÍCH POSILOVACÍCH POSTUPŮ PŘI CVIČENÍ. SNAHA O ZAPOJENÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU PŘI POSILOVÁNÍ POMOCÍ SPRÁVNÝCH DECHOVÝCH NÁVYKŮ A S DŮRAZEM NA VHODNOU CVIČEBNÍ POLOHU – ZÁSOBA CVIČENÍ 68

7 CENTRAČNĚ-STABILIZAČNÍ CVIČENÍ U AQUA S BALANČNÍMI POMŮCKAMI. SNAHA O ZAPOJENÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU PŘI POSILOVÁNÍ POMOCÍ SPRÁVNÝCH DECHOVÝCH NÁVYKŮ A S DŮRAZEM NA VHODNOU CVIČEBNÍ POLOHU 77

8 VYUŽITÍ HUDBY V AQUA WELLNESS. AQUA WELLNESS V PŘÍRODNÍM PROSTŘEDÍ 83

9 SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA S UPLATNĚNÍM V AQUA WELLNESS 86

10 SESTAVENÍ PRAKTICKÉ VÝUKY DLE SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKY TAK, ABY SE VYUŽILO BALANČNÍCH POMŮCEK K ROZVOJI POHYBOVÉHO APARÁTU S APLIKACÍ PRO KLIENTA 92

11 VYTVOŘENÍ ZÁSOBY CVIČENÍ DLE POTŘEB KLIENTA, ZDŮRAZNIT SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ, TAK ABY NAPOMÁHALO K ROZŠÍŘENÍ ZDRAVOTNĚ PREVENTIVNÍHO VÝZNAMU POHYBOVÝCH AKTIVIT 99

12 EVALUACE DIDAKTICKÝCH VÝSTUPŮ 112

13 ZÁVĚR 113