

▶ Co je aquafitness	7
Přínos aqua-fitness pro osobní rozvoj	7
Pro koho je určen program aqua-fitness	10
Má aqua-fitness nějaké nevýhody?	11
Podmínky realizace aqua-fitness	11
▶ Aqua-trénink	13
O vodním prostředí a o tom, jak na nás působí	13
Pohyb ve vodě je jiný než na suchu	14
Jak správně trénovat	17
Jak sestavovat program aqua-fitness	17
Maximální srdeční frekvence	19
Aerobní a anaerobní práh	20
Pracovní zóny	20
▶ Plavání v aqua-fitness	23
Plavecké dýchání	23
Inventář činností ve vodě	24
Polohování ve vodě	25
Inventář činností	25
Pocit vody	27
Inventář činností	27
Kondiční plavání jinak	28
Plavecké techniky a jejich modifikace	30
Obměny plaveckého způsobu prsa	31
Obměny plaveckého způsobu znak	32
Obměny plavecké techniky kraul	34
▶ Obrazová část I.	37
Plavání v aqua-fitness	37
Aqua-gymnastika	40
▶ Aqua-gymnastika	53
Pohybové školení	54
Držení těla	55
Rovnováha	56
Rytmická cvičení	57
Hudba	58
Inventář pohybových činností ve vodě	58
Rozcvičení	65



Cvičení pohyblivosti	66
Protahovací cvičení	67
Mobilizační cvičení	68
Posilovací cvičení	68
Podmínky pro cvičení	69
Metodické poznámky ke cvičení	72
Cvičení na okraji bazénu	74
▶ Aquatance	76
▶ Obrazová část II.	77
Aqua-aerobik v mělké vodě	77
Plavecké způsoby a jejich obměny	84
Aqua-aerobik v hluboké vodě	85
▶ Aqua-aerobik	93
Názvosloví používané v aqua-aerobiku	94
Aqua-pomůcky	96
Aqua-aerobik a principy svalové činnosti	98
Než začneme	99
Jakou zvolit hudbu	99
Osobní vybavení	99
Pitný režim	100
Skladba cvičební lekce	102
Význam aqua-strečinku v aqua-aerobiku	102
Aqua-aerobik v mělké vodě	104
Aqua-aerobik v hluboké vodě	106
Aqua-jogging	107
Aqua-power	108
▶ Programy aquafitness	110
Aqua-gymnastika	110
Aqua-aerobik	116
Obměny plaveckých motivů	125
▶ Ochrana pleti	129
▶ Literatura	130