

## OBSAH

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Předmluva                                                       | 9  |
| 1. Pohyb ve vodě                                                | 11 |
| 2. Stavba lidského těla                                         | 12 |
| 2.1 Soustava pohybová – ústrojí svalové a kosterní              | 12 |
| 2.2 Soustava srdeční a oběhová                                  | 13 |
| 2.3 Soustava dýchací                                            | 14 |
| 3. Aqua aerobik                                                 | 16 |
| 4. Fyzikální principy ovlivňující trénink a výběr cviků ve vodě | 17 |
| 4.1 Vzlak vody                                                  | 17 |
| 4.2 Hydrostatický tlak                                          | 18 |
| 4.3 Odpor vody                                                  | 18 |
| 4.4 Setrvačnost                                                 | 19 |
| 4.5 Páka                                                        | 20 |
| 4.6 Akce a reakce                                               | 20 |
| 4.7 Termoregulace                                               | 20 |
| 5. Základní prvky používané v přechodné a v hluboké vodě        | 21 |
| 6. Popis základních prvků aqua aerobiku a jejich modifikace     | 23 |
| 7. Stavba lekce aqua aerobiku                                   | 25 |
| Literatura                                                      | 26 |
| Přílohy                                                         | 27 |