

# OBSAH

6	ÚVOD	70	SESTAVY	108	PRUŽNOST A RELAXACE
8	Co je akvafitness?		DO HLUBOKÉ VODY		
12	Co je tělesná kondice?	72	Chobotnice 1–5	110	Ai-či
18	Zásady cvičení	82	Sestava jumping jack	118	Watsu ®
22	Přípravy před cvičením	84	Roznožka a běh na lyžích	122	NA PLÁŽI
32	Kontraindikace akvafitnessu	86	Výkop a otočka	124	Cvičení v písku
		88	Sestava s přednožováním	126	Vrhňte se do moře!
34	ZÁKLADNÍ POHYBY			128	Cvičení v mělké vodě
36	Pozice paží			130	Cvičení v hluboké vodě
40	Pokrčení a přednožení	90	POSILOVACÍ CVIKY	132	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA
42	Balík, běh a hopscotch	92	Bicepsy a tricepsy	134	Plavání
44	Úkrok stranou, jumping jack a hip hop jack	94	Hrudník, ramena a záda	136	Chůze, běh, jízda na kole
46	Roznožka, úkrok vzad, kyvadlo a tic-toc	96	Ramenní a zádové svaly	138	Lyžování, jízda na snowboardu
48	Twist, houpací koník a gazela	98	Břišní a zádové svaly – mělká voda	140	Kickbox
		100	Břišní a zádové svaly – hluboká voda	142	golf, tenis
50	CVIKY DO MĚLKÉ VODY	102	Vnější a vnitřní stehenní svaly	144	PROGRAMY AKVAFITNESSU
52	Hvězda 1–6	104	Hýžďové svaly a flexory kyčlí		
64	Superstar	106	Přední a zadní stehenní svaly	156	Slovníček
66	Sestava kyvadlo / jumping jack			158	Rejstřík
68	Sestava Nefertiti			160	Poděkování