

# Obsah

<b>Kapitola 1.</b>	
<b>POHYB VE VODĚ</b>	5
Vliv na srdeční a oběhový systém	8
Vliv na svalstvo	9
Vliv na vazy, šlachy a kosti	10
<b>Kapitola 2.</b>	
<b>VLASTNOSTI VODY</b>	15
Vztlková síla	16
Odpor vody	18
Hydrostatický tlak	19
<b>Kapitola 3.</b>	
<b>PŘIVYKÁNÍ VODĚ</b>	21
Psychologické aspekty	23
Odstranění strachu z vody	26
Cvičení pro překonání strachu z vody a k seznámení s vodou	27
<b>Kapitola 4.</b>	
<b>AKVAFITNES</b>	29
Co se rozumí pod pojmem akvafitnes?	29
Prostorové podmínky pro akvafitnes	37
Velikost zátěže při akvafitnes tréninku	38
Jak využít akvafitnes	41
Herní formy při akvafitnes	43
Nesoutěživé hry	45
Soutěživé hry	47
<b>Kapitola 5.</b>	
<b>AKVAJOGGING</b>	50
Jogging v hluboké vodě a na mělčině	51

Přednosti akvajogingu	56
Pomůcky pro akvajoging a jejich využití	56
<b>Kapitola 6.</b>	
<b>REHABILITACE S AKVAFITNES</b>	59
Terapeutické využití	60
Příklady cvičení po operaci Achillovy šlachy	61
Na co musíme při rehabilitaci ve vodě dávat pozor	62
<b>Kapitola 7.</b>	
<b>FORMY AKVAFITNES PŘI TRÉNINKU</b>	64
Nepřerušovaný trénink	64
Intervalová metoda	65
Kruhový trénink	67
<b>Kapitola 8.</b>	
<b>OBJEM A INTENZITA TRÉNINKU</b>	69
Minimální program	69
Od minimálního k optimálnímu programu	70
Struktura akvafitnes tréninku	72
Druhy cvičení v akvafitnes	75
<b>Ramena/paže</b>	76
<b>Pohyby trupu</b>	85
<b>Pohyby nohou</b>	88
<b>Cvičení celého těla</b>	95
<b>Cvičení celého těla s pomůckami</b>	101
<b>Cvičení ve dvojicích</b>	110
<b>CO MUSÍTE DODRŽET PŘI AKVAFITNES</b>	114
<b>O AUTORECH</b>	115