



CURS 3

Aquagym

Asist. Univ. Dr. Dinu Anca
Curs Aquagym Recuperatorie Bfkt, an II



Cuprins:

1. **Impactul exercitiilor din punct de vedere al miscarilor in aquagym**
2. **Structura lectiei de aquagym**
3. **Obligatiile specialistului in aquagym**
4. **Parametrii miscarii in mediul acvatic**
5. **Materiale necesare utilizate in programele de aquagym**

**Tendinta moderna de
practicare a exercitiului fizic**
(individual, in grup)

**Rol complex asupra conditiei
fizice si starii de sanatate**

AQUAGYM

- **Imersia partiala a corpului pana la nivelul pieptului**
- **Sau pana la nivelul soldului**

Vizeaza:

- **Perfectionarea dezvoltarii fizice**
- **Imbunatatirea capacitatii mortice si functionale**
- **Contribuie la modelarea si conturarea corpului**

Combinatie optima:

- **Exercitii de gimnastica de baza si aerobica**
- **Stretching**
- **hidromasaj**

Impactul exercitiilor din punct de vedere al miscarile in aquagym

Impact scazut

- Mentinea ambelor membre inferioare in contact cu fundul bazinului
- Pozitia verticala a corpului
- Imersia pana la nivelul pieptului

Impact crescut

- Sarituri, desprinderi de la nivelul solului
- Presupune echilibrul corpului si efort
- Corp pozitie verticala
- Proiectia in sus a corpului

Fara impact

- Picioarele nu sunt in contact cu fundul bazinului
- Bazine adanci > 1,60m
- Corp imersat partial

Sistematizarea programelor de Aquagym

Programele sunt ierahizate pe diferite nivele de dificultate, in functie de varsta si de conditia fizica
Stucturat in 3 nivele (Moreno A.M. si Pallares J.G., 2007):

1. Nivel I – de baza – durata 40-50 minute

- Miscari de baza in aquagym
- Accent pe postura
- Tehnica miscarii
- Exercitii simple

2. Nivelul II – intermediar – 50 minute

- Creste viteza si intensitatea exercitiilor
- Exercitii mai dificile, combinate
- Coregrafie

3. Nivelul III – avansati – 50 minute

- Exercitii cu viteza si intensitate foarte crescuta
- Coregrafie complexa

Structura lectiei de aquagym

Incalzirea

8-10 minute

**Partea
fundamentala**

25-35 minute

**Revenirea dupa
efort**

5-8 minute

Incalzirea 8-10 minute



Obiectiv general :

Pregatirea organismului pentru efort



Obiective specifice :

- 1.Cresterea treptata a temperaturii musculaturii scheletice si tesut conjunctiv
- 2.Cresterea frecventei cardiace
- 3.Activarea sistemului neuromuscular pentru facilitarea transmiterii impulsurilor nervoase
- 4.Cresterea mobilitatii articulatiilor si elasticitatii musculaturii, tendoanelor si ligamentelor
- 5.Reducerea riscurilor de accidentare

Include:

- Salutul
- Anuntarea programului
- Verificarea echipamentelor

2 parti:

- **Incalzirea pe sol** – exercitii de gimnastica de baza , pe marginea bazinului, amplitudine mare pe segmentele corpului
- **Incalzire in apa** – acomodarea cu apa, alergare pe loc si in deplasare

Partea fundamentala 25-35 minute

1. partea aeroba

- 15-20 minute
- Obiectiv general: creterea frecventei cardiace
- Sarituri, deplasari, exercitii cu schimbari de ritm

2. partea localizata

- 10-15 minute
- Educarea fortei si rezistentei musculare segmentare
- Exercitii specifice
- Se utilizeaza diverse materiale

Revenirea dupa efort 5-8 minute

- Revenirea functiilor organismului
- Exercitii de:
 - Intindere
 - Relaxare
 - Respiratie
 - Jocuri dinamice

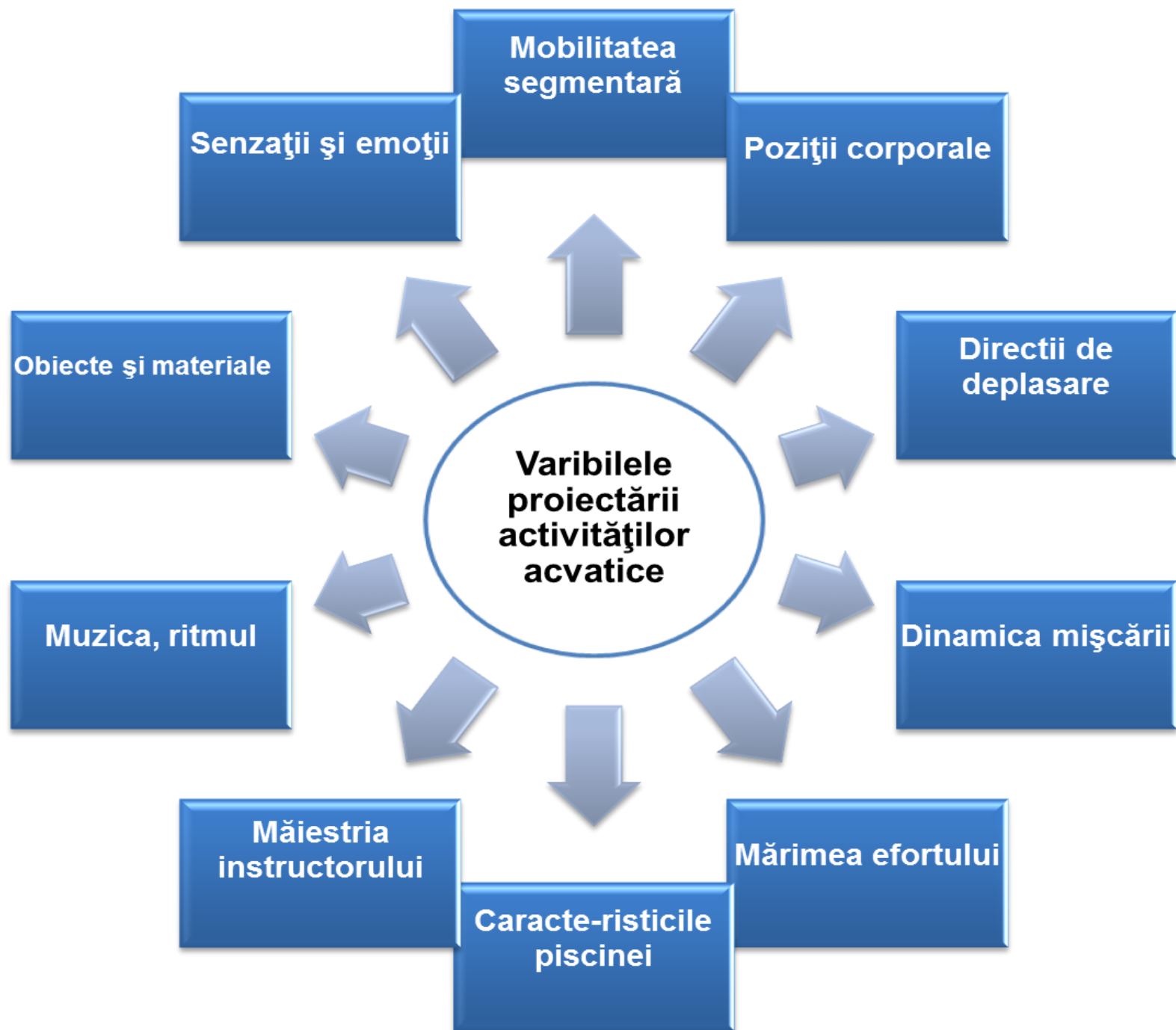


Metodologia exercitiilor de dezvoltare fizica generală

1. Angrenarea succesiva a articulatiilor si grupelor musculare (grupele musculare : gat, umeri, brate, trunchi, picioare si artic. Scapulo-humerale, coloana vertebrala, artic. Coxo-femorale, picioare)
2. Gradarea exercitiilor
3. La inceput – exercitii accesibile, cu amplitudine mare si viteza redusa, executate corect
4. Dozarea efortului, numar optim de repetari, durata executiei, pauzele
5. Programul de exercitii de dezvoltare fizica generala alcatuite din 4-12 exercitii

Metodologia exercitiilor de dezvoltare fizica generala

1. Principiul simetriei la efectuarea exercitiilor
2. Repetarea exercitiului pe parcursul a 6-8 sedinte
3. Initial se explica exercitiul si nr de repetari
4. Numarul participantilor trebuie sa fie in concordanta cu dimensiunea bazinului de inot



Obligatiile specialistitului in aquagym



Conduce orele de aquagym



Utilizeaza un limbaj adecvat pe intelesul tuturor participantilor



Pozitionat in fata bazinului, executa exercitiul pentru a fi inteles de participant



Identificare miscarilor gresite si corectarea lor



Trebuie sa adapteze ritmul si nivelul de dificultate in functie de participantii la clasa



Importanta comunicarii paraverbale: timbrul vocii, tonalitate, ritmul vorbirii – in concordanta cu cureografia si muzica



Trebuie sa stie sa inoate, pentru a salva participantii in cazul in care este nevoie de acordarea primului ajutor

Parametrii miscarii in mediul acvatic

Volumul

- Numarul de repetari apreciat prin distanta parcursa, greutate ridicate, timp de lucru efectiv
- Datorita scufundarii corpului (scaderea greutatii corpului) pot fi efectuate mai multe repetatii in apa comparative cu mediul uscat
- Numarul de repetari este mai mare sau egal decat pe uscat daca miscarea se realizeaza doar in apa
- Numarul de repetari este mai mic decat pe uscat daca segmental se deplaseaza atat in mediul acvatic cat si peste suprafata apei

Intensitatea

- Numarul de repetari efectuate pe minut
- Poate fi modificata pe parcursul lectiilor in functie de obiectivele urmarite
- Se urmareste frecventa cardiaca



3. Pauza

- Este doar activa
- 10-20 secunde
- miscari simple ce nu solicita mobilizare si efort
- Mersul pe loc sau cu deplasare



4. Durata

- Numarul de minute / lectie
- 50 minute/lectie de 2-3 ori pe saptamana
- Minim 30 minute de activitate moderata



5. Specificitatea

- Solicitarea articulara - specifica in exercitiile efectuate in apa



6. Dificultatea

- Raportul dintre cantitatea de lucru si capacitatea de efort
- Rol in determinarea dificultatilor :
 - Nivelul de imersie
 - Varsta
 - Deprinderile mortice



7. Frecventa

- Numarul de lectii efectuate de individ / saptamana
- 2-3 lectii/saptamana



8. Complexitatea efortului

- Numarul de actiuni mortice efectuate in timpul unei activitati
- Originalitatea exercitiului

29° pentru programele cu
intensitate medie

30° pentru cele cu
intensitate scăzută

26-28°, pentru programele
cu intensitate mare

31-32° pentru
programele de
relaxare, stretching
și reabilitare.

TEMPERATURA APEI

(Sova 1993, Selepak 2001, citați de Barbosa și colab, 2009, pag
180)

Materiale necesare utilizate in programele de aquagym

01

Gama variata de
materiale si obiecte, de
diferita forma,
dimensiune,
circumferinta,
compozitia
materialului, greutate

02

Obiectele sunt
contruite din materiale
mai putin dense decat
apa- pentru a creste
flotabilitatea

03

Sunt utilizate in special
in partea fundamentala
a programului



BRAȚE - MATERIALE

GANTERE ȘI PLĂCI

BRAȚE- MATERIALE



aqua dumbbells



Kiefer Aqua Discs





PALMARE ȘI BAGHETE

BRAȚE - MATERIALE



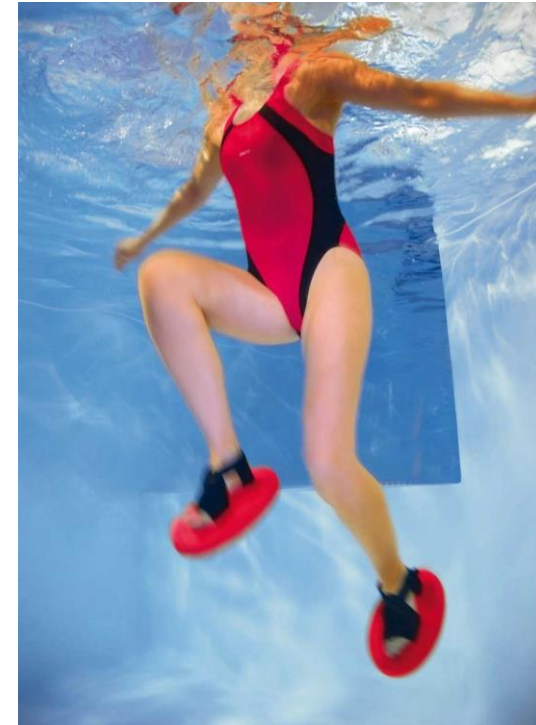
PICIOARE - MATERIALE



Ballon d'exercice Exerball pour aquagym

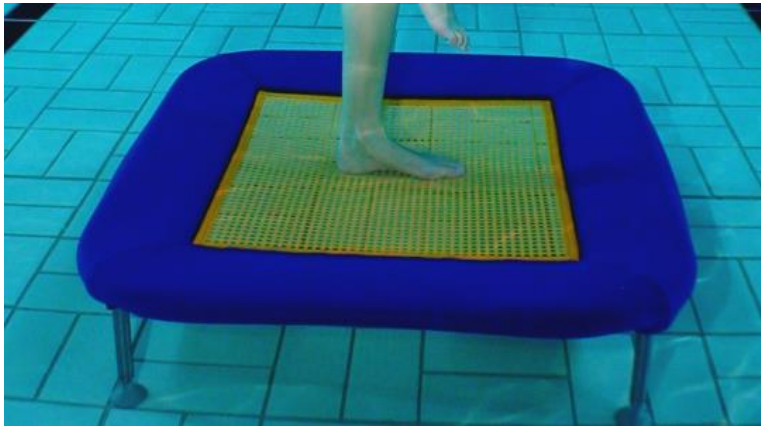


Dynafloat pour aquagym et rééducation





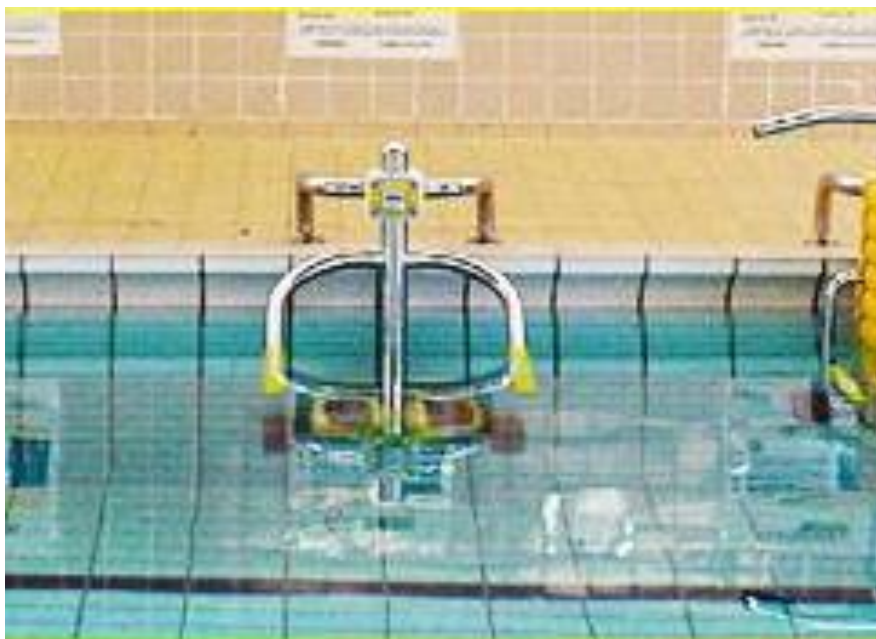
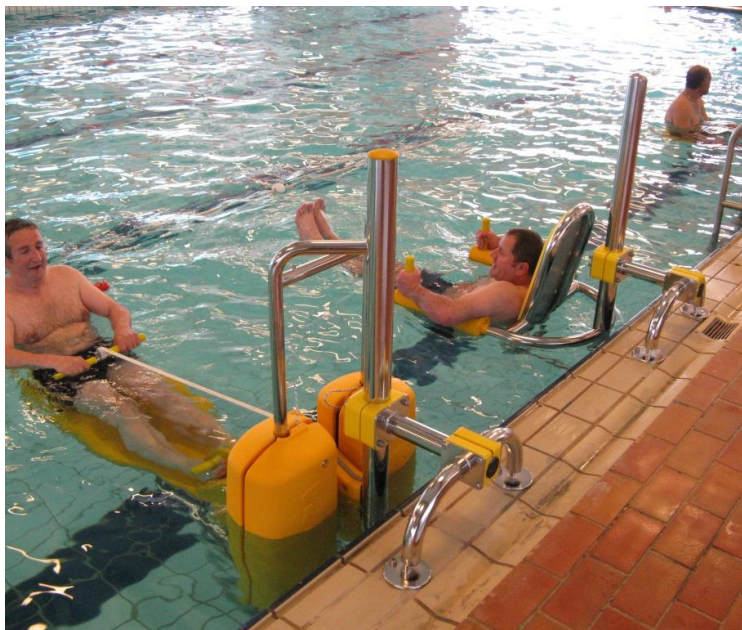
INSTALAȚII - BRAȚE



INSTALAȚII - PICIOARE



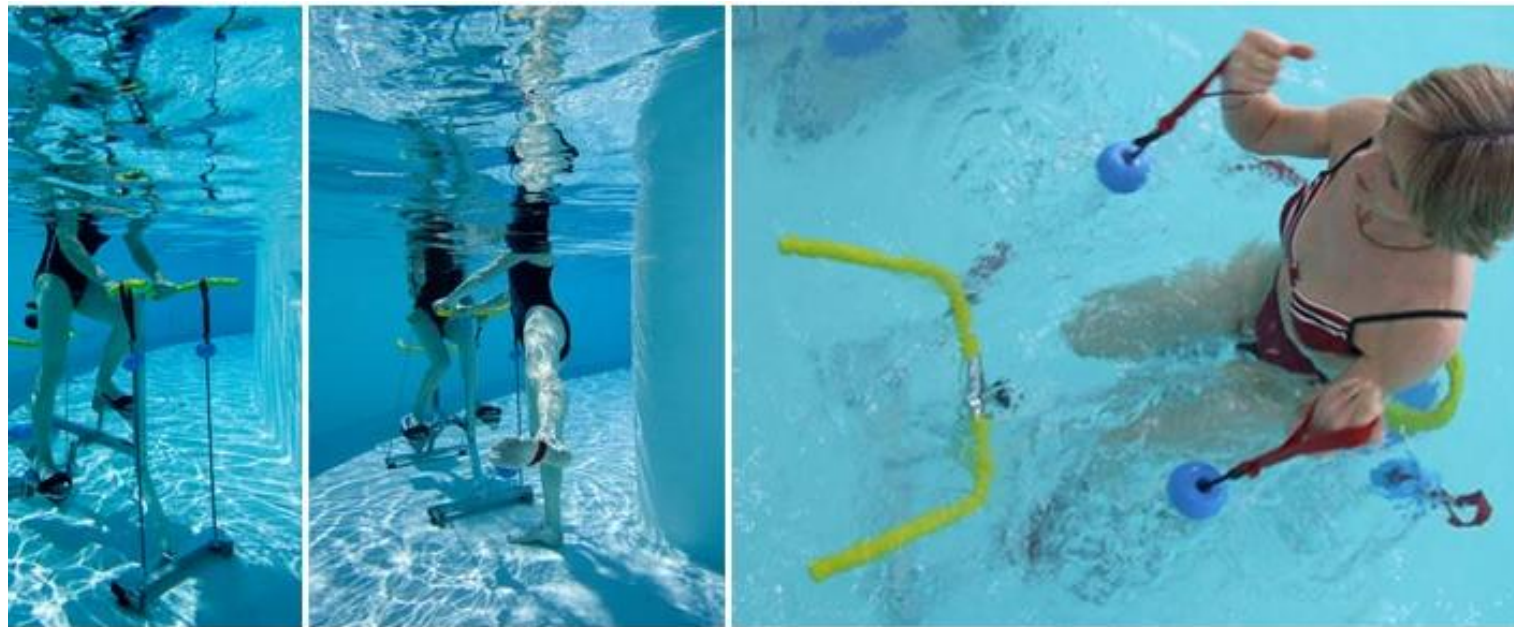
INSTALAȚII MULTIFUNCȚIONALE



INSTALAȚII MULTIFUNCȚIONALE



INSTALAȚII MULTIFUNCȚIONALE



INSTALAȚII MULTIFUNCȚIONALE

“Nici un om nu se întărește citind un tratat de gimnastică, ci făcând exerciții; nici un om nu învață a judeca citind judecățile gata scrise de alții, ci judecând singur și dându-și seama de natura lucrurilor.”

Mihai Eminescu