



CURS 6

Asist. Univ. Dr. Dinu Anca

Curs Aquagym Recuperatorie Bfkt, an II

Exemple de programe
alegerea corecta exercitiilor

Incalzirea

8-10 minute

- Se incepe cu salutul pe uscat
- O incalzire la marginea bazinului , pe sol de 5 minute
 - Seturi de 2X4 / 4X4 repetari pentru cap , membre superioare, inferioare si trunchi
- Incalzirea in apa
 - Alergare usoara pe loc
 - Alergare usoara cu deplasare
 - Alergare cu ridicarea genunchilor la piept
 - In cazul alergerii de recomanda 2X30 secunde

Partea fundamentala

25-35 minute

- In aceasta parte, dificultatea, diversitatea si numarul de repetari diferera in functie de persoanele care le executa
 - Trebuie sa cuprinda exercitii pentru intreg corpul
 - Daca vorbim de o patologie ortopedica/nerologica– se va pune accent pe membrul afectat
 - Trebuie din fiecare exercitiu sa fie intre 3-4 seturi cu 8 repetari pe set
- Terapeutul este obligat sa urmareasca cel care executa exercitiile mai ales daca acesta are vreo patologie asociata

Revenirea dupa efort 5 minute aproximativ

- Stretching
- Relaxare
- Pentru copii – jocuri recreative pentru revenirea dupa effort
- Muzica lenta relaxanta

Elemente de urmarit in aquagym recuperator

- Imbunatatirea capacitatii cardiorespiratorii
- Imbunatatirea conditiei fizice
- Cresterea mobilitatii articulare
- Cresterea tonusului si fortei musculare
- Cresterea amplitudinii miscarii
- Scadere ponderala – mai ales in obezitate grad 3

COREGRAFIA – EXTREM DE IMPORTANTA

