



# CURS 5

**Asist. Univ. Dr. Dinu Anca**

**Curs Aquagym Recuperatorie Bfkt, an II**

# Cuprins:



1. Structura lectiei de aquagym
2. Exemple de programe si exercitii

# Structura lectiei de aquagym

**Incalzirea**

**8-10 minute**

**Partea  
fundamentala**

**25-35 minute**

**Revenirea dupa  
efort**

**5-8 minute**

1. Alegerea corecta a acompaniamentului muzical
  - a. Depinde de varsta participantilor –ritm alert la tineri, ritm mai lent la varstnici
  - b. Depinde de gradul de sanatate – afectiuni asociate, operatii recente –ritm mai lent, persoane fara patologii – ritm mai alert
2. Alegerea corecta a coregrafiei
  - a. Mai complexa pentru avansati si mai dificila
  - b. Mai usoara pentru incepatori si cei cu patologii asociate
  - c. Se tine cont si de varsta
3. Alegerea exercitiilor de urmeaza a fi realizate
  - a. Se lucreaza tot corpul
  - b. Se insista pe anumite segmente – mai ales pentru aquagym recuperatoriu

# Exemple de exercitii pentru membrele superioare

**pozitia de start** – stand departat, membrele superioare si lateral sub apa

### Exercitiu

1. – se ridica membrele superioare deasupra capului , se revine la pozitia start
2. Se fac rotatii de member superioare in ambele sensuri
3. Se efectueaza exercitii se supinatie si pronatie imersate in apa

# Exemple de exercitii pentru membrele inferioare

- Alergat in apa , pe loc sau cu deplasare
- Alergare cu genunchii la piept
- Sarituri cu genunchii simultan / alternativ la piept
- Exercitii care imbina atat membrele inferioare cat si cele superioare
- Fandari anterioare / laterale – depinde de adancimea piscinei



Exemple de exercitii pentru trunchi

- Rasuciri ale trunchiului lateral stanga-dreapta
- Pozitii de echilibru
- Cumpana anterioara/ posterioara
- Inclinarea trunchiului la stanga / la dreapta
- Pentru abdomen – sprijin pe marginea bazinului cu bratele – si se realizeaza flexia coapselor pe bazin cu genunchii extinsi/indoiti la 90 grade

In cadrul orelor se tine cont de utilizarea mijloacelor ajutatoare

- Exercitii cu bagheta - pentru memebrele superioare, dar si comninate  
care sa implice intreg organismal
- Exercitii cu placa
- Exercitii cu greutati legatr de maini si picioare/ cu gantere