

# AEROBIKA U VODI (AQUA AEROBIC)

Prof.dr. sc. Gordana Furjan-Mandić

Kineziološki fakultet  
Sveučilište u Zagrebu  
E-mail: gfurjan@kif.hr

## Aerobika u vodi

Označava različite varijante vježbanja u vodi:

- Aqua aerobic
- Deep water running
- Water gymnastics...



Kretne strukture su relativno jednostavne, u odnosu na iste koje se izvode na tlu, a opterećenje je povećano zbog otpora vode.

## Prevenција od ozljeđivanja

- Zadržavanje neutralne pozicije
- Pravilno disanje
- Izbjegavanje hiperekstenzije zlobova
- Održavanje ravnoteže
- Težina na cijelim stopalima
- Kontrola intenziteta rada
- Paziti na pothlađivanje

## Promjena intenziteta rada:

- izborom kretnih struktura (koraka)
- radom ruku
- povećanjem brzine izvođenja pokreta (glazba)
- pozicioniranjem dlanova i prstiju



## Aqua aerobika - prednosti

- Tijelo je lakše i do 85%
- Voda djeluje kao "upijač šoka" - smanjuje pritisak na zglobove
- Pruža otpor pokretu - sprava
- Rizik od pregrijavanja je minimalan
- Mala je "ukrućenost" mišića nakon vježbanja
- Masaža vode - poboljšava cirkulaciju i relaksira

## Tehnički zahtjevi

- dubina vode do razine grudi
- temperatura - 27 do 32° C
- dno ne smije biti sklisko ili oštećeno
- glazba
- posebni dodaci: rukavice, obuća, step klupice, utezi, štapovi, boce, pojas za duboku vodu, "paddles", plutače, daske

## DISTRIBUCIJA SATA

### DIJELOVI TRENINGA

▪ Zagrijavanje (5-8 min)

▪ Kardio sekcija (20 -25 min)

▪ Vježbe snage (10 -15 min)

▪ Stretching (5- 10 min)

### BRZINA GLAZBE

▪ 110 - 120 bpm

▪ 120 - 132 bpm

▪ 110 - 120 bpm

▪ do 100 bpm

## PRAVILNO "ZAGRIJAVANJE"

- Postupno povećanje intenziteta
- Izbjegavanje velikih amplituda pokreta
- Izbjegavanje dinamičkog istežanja
- Pravilno postavljanje šake
- "Obraditi" cijelo tijelo
- Završiti preistežanjem



## Osnovni koraci - niski intenzitet

- hodanje - u mjestu i kretanju
- korak-dokorak
- prednoženje, odnoženje, zanoženje
- počučanj - u raskoraku, spojeno
- visoko prednoženje
- zasuci u raskoraku (low twist)

## Osnovni koraci - visoki intenzitet

- trčanje - u mjestu i kretanju
- niski skip
- visoki skip
- visoka prednoženja i odnoženja s poskokom (kick-ovi)
- sunožni skokovi - pruženo, pogrčeno, pogrčeno s raznoženjem, s okretom
- skok u raskorak

## Vježbe snage u aqua aerobici

- Bez oslanjanja na rub bazena
- S osloncem na rub bazena
- **TOPOLOŠKI:** za trbušnu muskulaturu, leđa, ruke, noge



## Vježbe istezanja u aqua aerobici

- Raditi licem izvan vode
- Statički način
- Traju kraće, nego u dvorani - ovisno o temperaturi vode
- Istegnuti sve mišićne skupine
- Opuštajuća glazba

HVALA NA PAŽNJI!

