

## **Scenariusz zajęć z aqua aerobiku z przykładami i opisem ćwiczeń.**

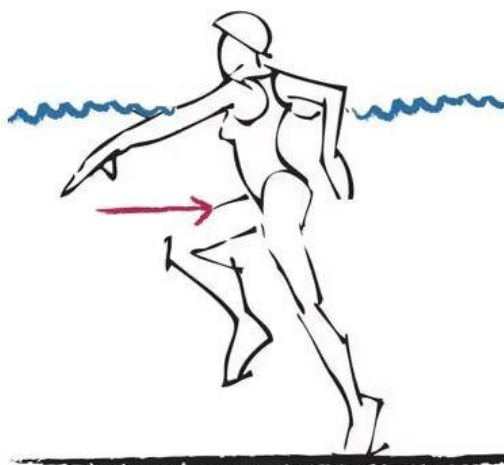
Aqua aerobik, znany jest, także jako aerobik wodny. To forma aktywności fizycznej wykonywanej w basenie, która łączy elementy aerobiku, treningu siłowego i stretchingowego. Ćwiczenia odbywają się w wodzie o głębokości od pasa do klatki piersiowej, co sprawia, że ruchy są bardziej efektywne, a obciążenie stawów jest zminimalizowane. To idealne rozwiązanie zarówno dla osób, które chcą poprawić swoją kondycję fizyczną, jak i tych, którzy zmagają się z bólami stawów, czy problemami zdrowotnymi. Aqua aerobik jest odpowiedni dla osób w każdym wieku i na różnych poziomach sprawności fizycznej.

Scenariusz zajęć na 35 min:

### **1) Rozgrzewka, która trwa 5 min.**

- Marsz w miejscu

Należy zacząć od marszu w zwolnionym tempie, aż do osiągnięcia maksymalnej intensywności. Należy unosić wysoko kolana, mocno ku górze. Dołącza się do tego półkoliste ruchy ramion, takie jak przy pływaniu kraulem. Wykonać należy 10 powtórzeń.



Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

- Krażenie ramion w przód i w tył

Stojąc prosto na wyprostowanych nogach, z rękami wzdłuż tułowia, należy wykonać krótkie, powolne krążenia ramion w przód i w tył. Wykonać należy 10 powtórzeń.

#### - Skręty tułowia

Stojąc z wyprostowanymi plecami, stopami rozstawionymi na szerokość bioder i lekko ugiętymi kolanami należy wyciągnąć jedną rękę do przodu, a drugą do tyłu na wysokość barków. Utrzymując biodra i dolną część ciała w pozycji wyprostowanej, aktywując mięśnie stabilizujące tułów pozwolić trzeba górnej części ciała i barkom obracać się wraz z ramionami. Odwracając głowę, aby spojrzeć przez prawe ramię, wykonuje się wymachy ramionami jednocześnie obracając przy tym górną część ciała. Następnie należy odwracając głowę tak, aby spojrzeć przez drugie ramię wykonać wymachy ramion. Kontynuujemy ten ruch, zwiększając prędkość z jaką wymachujemy ramionami. Wykonać należy 10 powtórzeń.

#### - Rozgrzewanie nadgarstków

Stojąc prosto należy wyciągnąć rękę do przodu i zacisnąć pięść. Podczas wydechu zgiąć nadgarstek tak, aby dłoń była skierowana w dół (zgięcie), zbliżając zaciśniętą dłoń do przedramienia. Na wdechu zgiąć nadgarstek w przeciwnym kierunku (wyprost), zbliżając grzbiet dłoni do przedramienia. Stopniowo należy starać się zwiększyć zakres ruchu nadgarstka. Można ćwiczyć jedną rękę lub obie jednocześnie. Należy trzymać ręce wyprostowane w łokciach przez cały czas trwania ćwiczenia. Wykonać należy 10 powtórzeń.

#### - Rozgrzewanie nóg

##### Unoszenie nóg

Każde uniesienie wyprostowanej nogi do przodu musi pociągnąć za sobą wymach ramion w tył, aby zachować równowagę. Nie należy zginać kolan.

Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

## **2) Trening właściwy z hantlami oporowymi trwa ok. 25 min:**

- przysiad sumo

Należy nogi rozstawić na szerokość bioder mocno stojąc na dnie. Zachowując proste plecy, opuszcza się pośladki, napinając mięśnie brzucha. Ruchy wykonuje się w górę i w dół. Ramiona pomogą zachować równowagę.

Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

- uderzenia proste hantlami

Trzymając hantle w obu rękach należy wykonywać naprzemienne ruchy przypominające uderzenia bokserskie. Wykonać należy 10 powtórzeń na obie ręce.

- bieg w miejscu z hantlami

Są to ćwiczenia podobne jak przy marszu i biegu w miejscu. Należy zacząć od biegu w zwolnionym tempie, aż do osiągnięcia maksymalnej intensywności. Należy unosić wysoko kolana, mocno ku górze. Dołącza się do tego półkoliste ruchy ramion, takie jak przy pływaniu kraulem. Wykonać należy 10 powtórzeń.

- wypychanie hantli z przysiadami

Stojąc mocno na nogach rozstawionych na szerokość bioder wykonuje się ćwiczenie wypychania hantli trzymanyh w obu rękach w górę przy jednoczesnym wykonywaniu przysiadów. Wykonać należy 10 powtórzeń.

- wykroki

Każde uniesienie wyprostowanej nogi do przodu musi pociągnąć za sobą wymach ramion w tył, aby zachować równowagę. Nie należy zginać kolan. Wykonać należy 10 powtórzeń.

Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

- pajacyki

Otwierając i zamykając ramiona oraz nogi wykonuje się znany ruch pajacyka. Wykonać należy 10 powtórzeń napinając przy tym mięśnie brzucha i pośladków.

Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

- bieg w miejscu

Są to ćwiczenia podobne jak przy marszu. Należy zacząć od biegu w zwolnionym tempie, aż do osiągnięcia maksymalnej intensywności. Należy unosić wysoko kolana, mocno ku górze. Dołącza się do tego półkoliste ruchy ramion, takie jak przy pływaniu kraulem. Wykonać należy 10 powtórzeń.

### **3) Rozciąganie, które trwa 5 min.**

Uczestnicy wykonują delikatne skłony boczne, skręty tułowia oraz krążenia ramionami. Należy przenieść rękę za głowę i zgiąć ją z tyłu jednocześnie wykonując skłony w przeciwną stronę, a następnie powtórzyć na drugim ramieniu. W kolejnym ćwiczeniu należy ręce i nogi ułożyć na krawędzi basenu, zbliżać czoło do kolan, by maksymalnie wydłużyć kręgosłup. Chwila relaksu w wodzie pozwala na wyciszenie organizmu i uspokojenie tętna.

Korzyści płynące z Aqua aerobiku:

- Niskie obciążenie stawów- dzięki temu, że ćwiczenia są wykonywane w wodzie, zmniejszają ryzyko urazów stawów,
- Zwiększenie wytrzymałości i siły - opór wody sprawia że mięśnie pracują intensywniej
- Poprawa równowagi i koordynacji
- Spalanie kalorii i redukcja tkanki tłuszczowej
- Poprawa elastyczności

Aqua aerobik to nie tylko forma ćwiczeń, ale także doskonała zabawa, która przyniosła nam korzyści zarówno dla ciała jak i umysłu. Woda działa relaksująco, a ćwiczenia pomagają redukować stres i poprawiają samopoczucie.