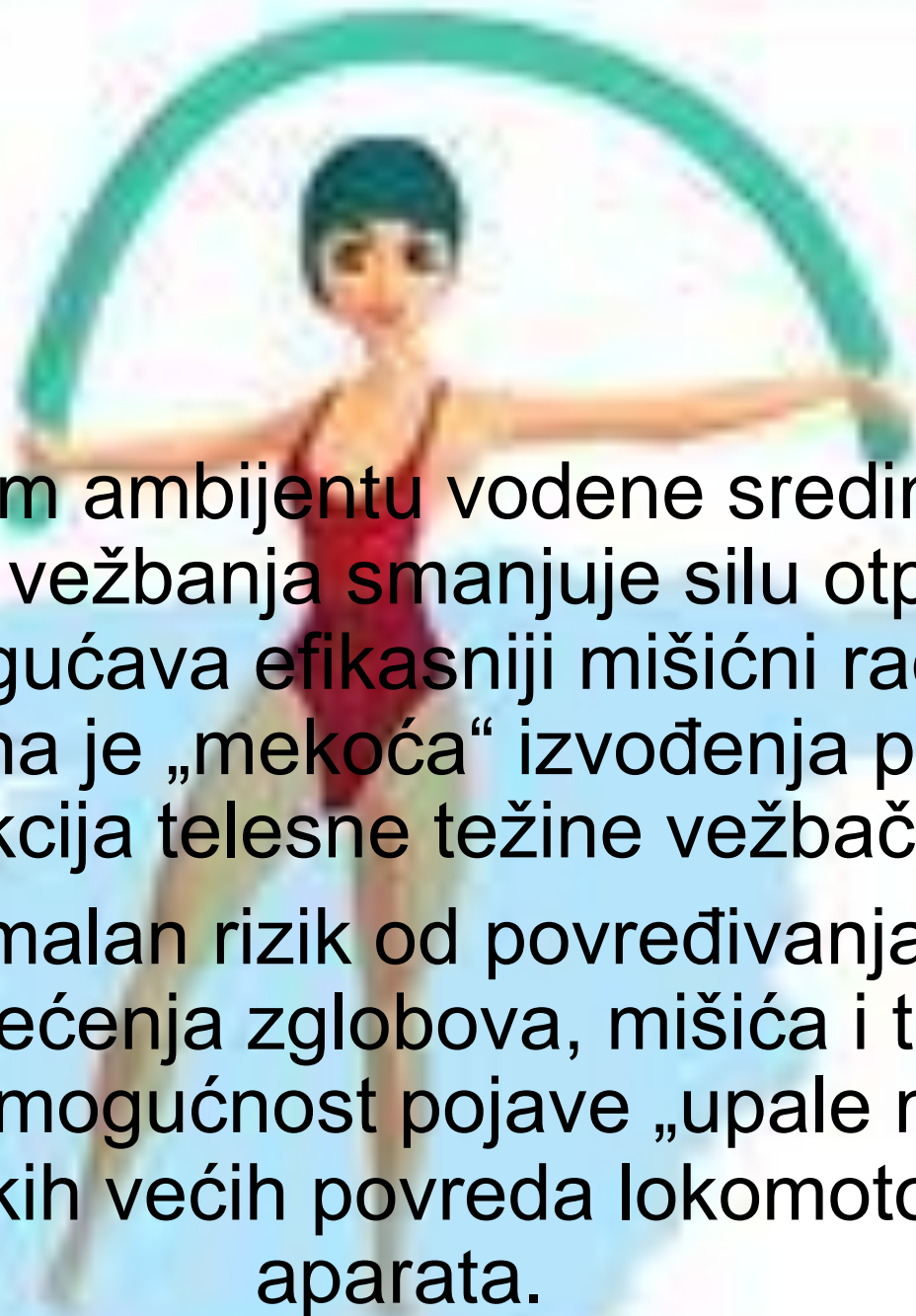


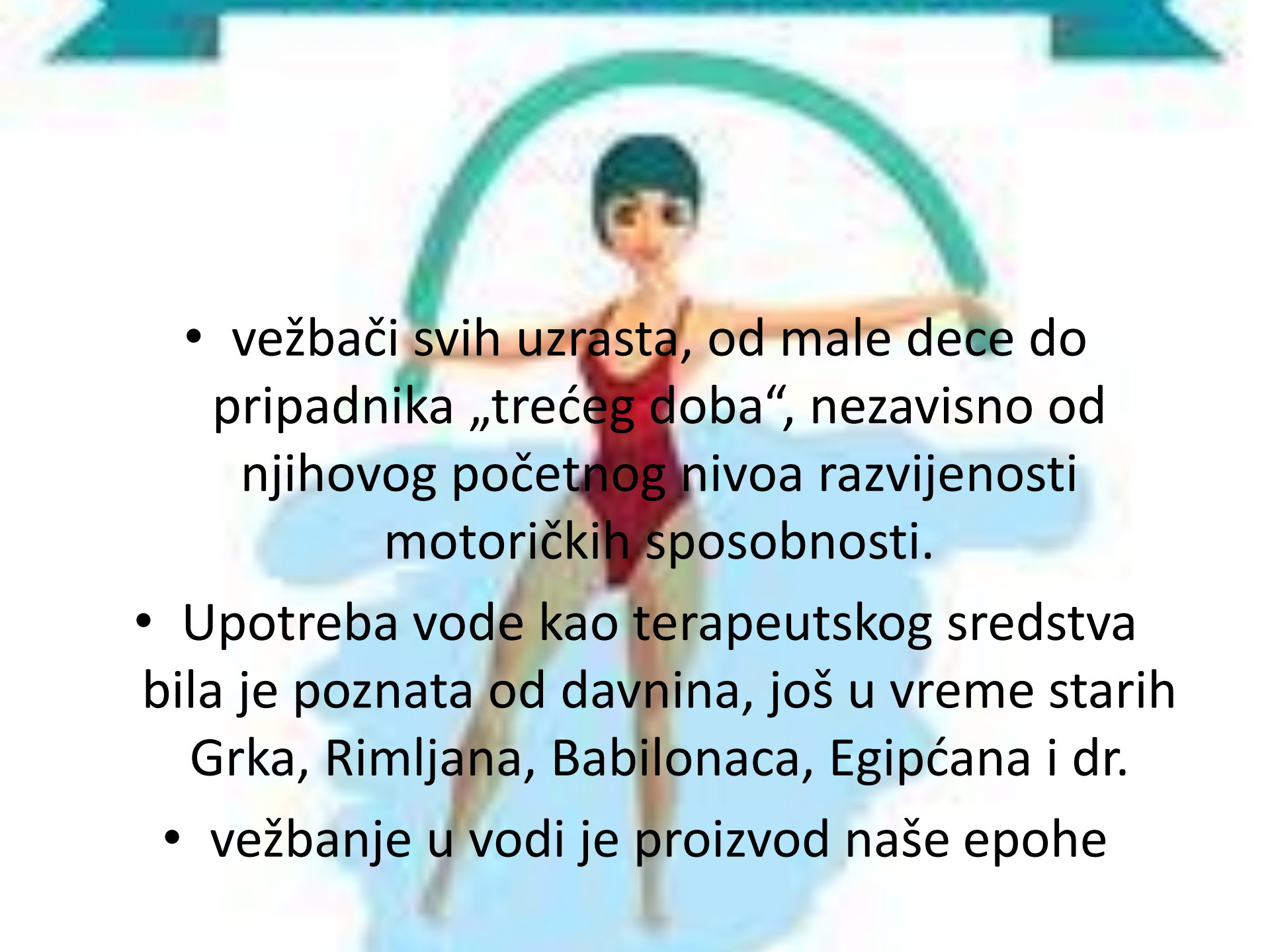
AQUAROBIC

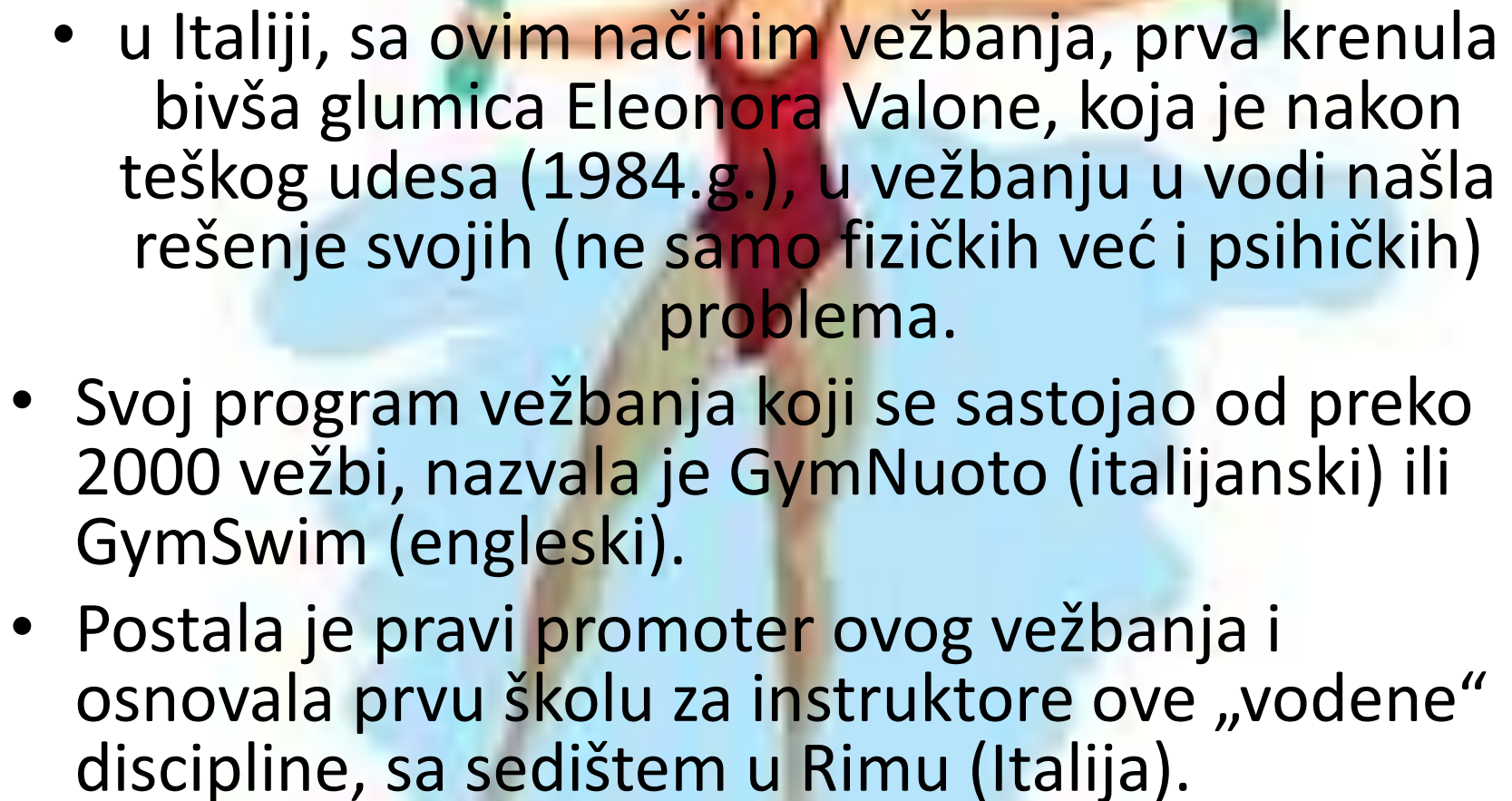


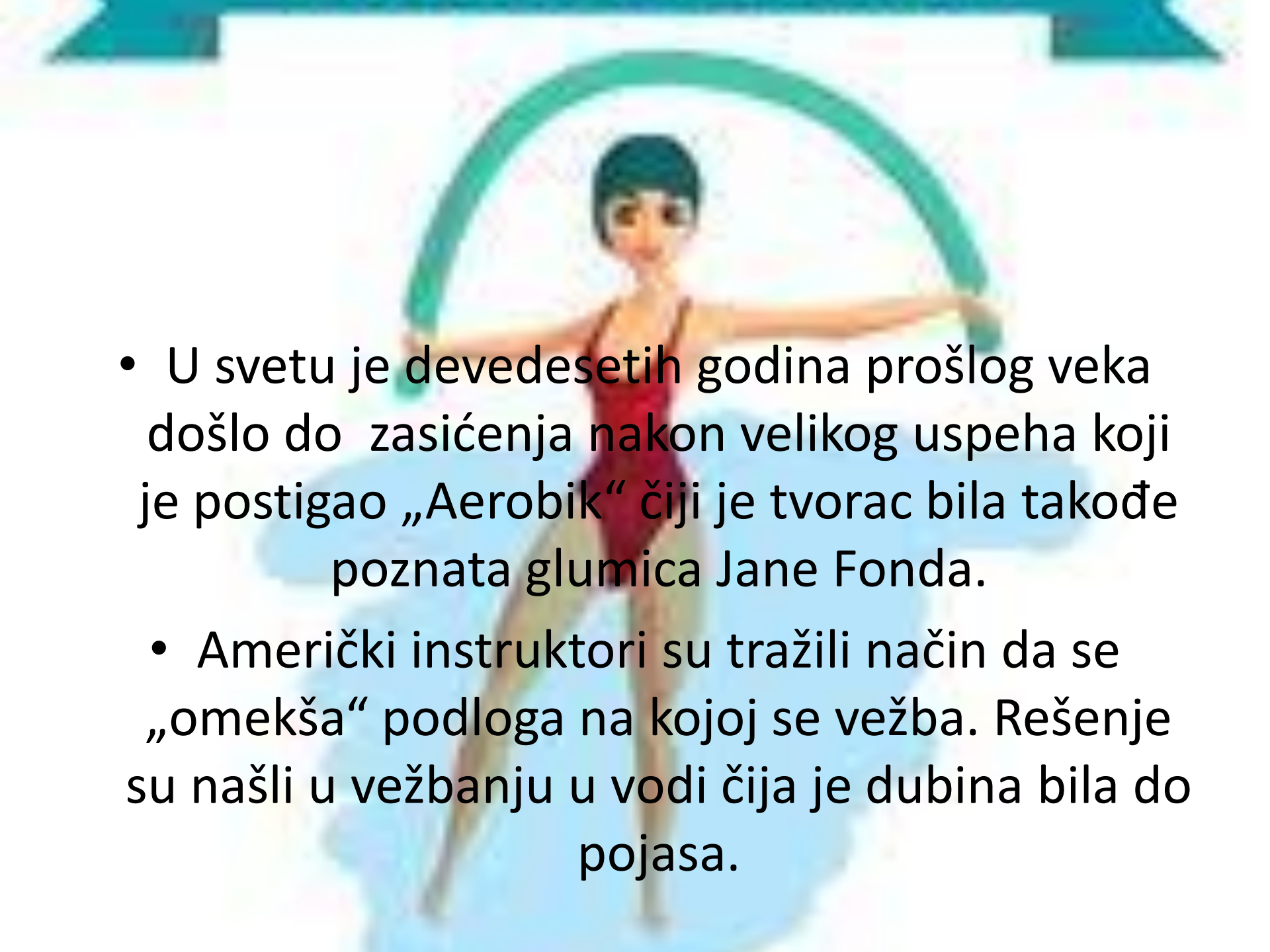
- aerobni vid vežbanja u vodi, sa i bez rekvizita, uz muzičku pratnju.
 - izuzetno korisno sredstvo za regulisanje određenih zdravstvenih problema, sticanje i održavanje kondicije i smanjenje telesne težine.
- utiče na oblikovanje i jačanje mišića celog tela i jačanje mišićnog tonusa.

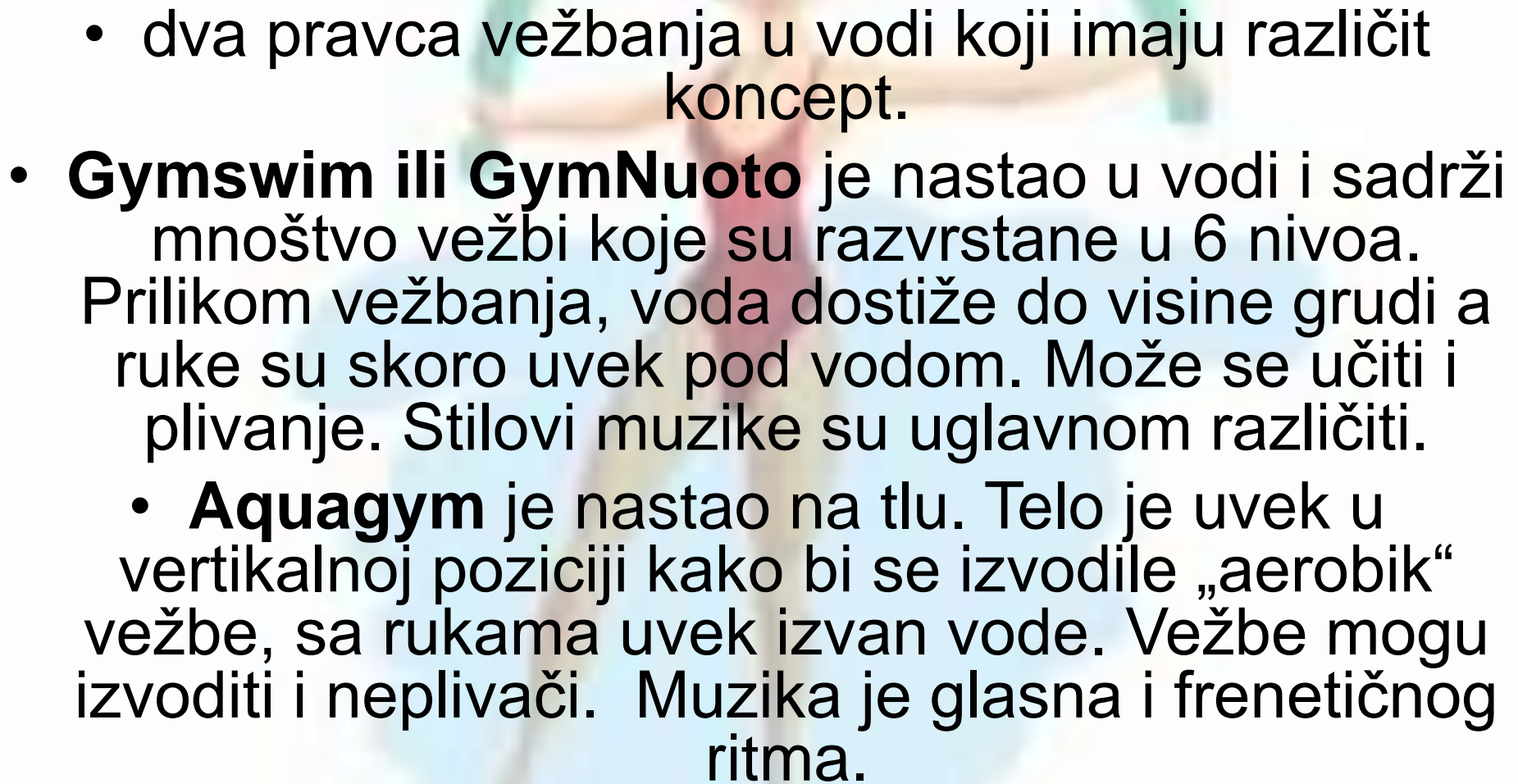


- U prirodnom ambijentu vodene sredine, koja prilikom vežbanja smanjuje silu otpora i omogućava efikasniji mišićni rad, obezbeđena je „mekoća“ izvođenja pokreta i redukcija telesne težine vežbača.
 - minimalan rizik od povređivanja i preopterećenja zglobova, mišića i tetiva. Smanjuje mogućnost pojave „upale mišića“ kao i nekih većih povreda lokomotornog aparata.

- 
- A stylized illustration of a woman with short dark hair, wearing a red one-piece swimsuit, standing in a pool. She is holding a large, thick green arch that spans across her shoulders. The background is light blue with faint, colorful patterns. The text is overlaid on the right side of the image.
- vežbači svih uzrasta, od male dece do pripadnika „trećeg doba“, nezavisno od njihovog početnog nivoa razvijenosti motoričkih sposobnosti.
 - Upotreba vode kao terapijskog sredstva bila je poznata od davnina, još u vreme starih Grka, Rimljana, Babilonaca, Egipćana i dr.
 - vežbanje u vodi je proizvod naše epohe


- 
- u Italiji, sa ovim načinom vežbanja, prva krenula bivša glumica Eleonora Valone, koja je nakon teškog udesa (1984.g.), u vežbanju u vodi našla rešenje svojih (ne samo fizičkih već i psihičkih) problema.
 - Svoj program vežbanja koji se sastojao od preko 2000 vežbi, nazvala je GymNuoto (italijanski) ili GymSwim (engleski).
 - Postala je pravi promoter ovog vežbanja i osnovala prvu školu za instruktore ove „vodene“ discipline, sa sedištem u Rimu (Italija).

- 
- A woman with short dark hair, wearing a red leotard, is holding a large green hoop with both hands. She is standing in front of a large, light blue circular graphic that resembles a stylized globe or a large letter 'O'. The background is white with some faint, colorful patterns.
- U svetu je devedesetih godina prošlog veka došlo do zasićenja nakon velikog uspeha koji je postigao „Aerobik“ čiji je tvorac bila takođe poznata glumica Jane Fonda.
 - Američki instruktori su tražili način da se „omekša“ podloga na kojoj se vežba. Rešenje su našli u vežbanju u vodi čija je dubina bila do pojasa.

- 
- dva pravca vežbanja u vodi koji imaju različit koncept.
 - **Gymswim ili GymNuoto** je nastao u vodi i sadrži mnoštvo vežbi koje su razvrstane u 6 nivoa. Prilikom vežbanja, voda dostiže do visine grudi a ruke su skoro uvek pod vodom. Može se učiti i plivanje. Stilovi muzike su uglavnom različiti.
 - **Aquagym** je nastao na tlu. Telo je uvek u vertikalnoj poziciji kako bi se izvodile „aerobik“ vežbe, sa rukama uvek izvan vode. Vežbe mogu izvoditi i neplivači. Muzika je glasna i frenetičnog ritma.

Pozitivni uticaj vežbanja u vodi

- Voda je mikrogravitacioni ambijent, zbog efekta sile zemljine teže, koji određuje naša telesna težina.
- omogućava fizičku aktivnost prilikom koje ne može doći do teških trauma.
 - Vežbanje u vodi je terapijsko i rehabilitaciono sredstvo.

- 
- ženska populacija je mnogo aktivnija od muškaraca.
 - omogućava lako izvođenje pokreta i gojaznim osobama, koje tokom celog treninga održavaju isti intenzitet rada, što kao krajnji rezultat dovodi do mršavljenja i tonifikacije mišića.

Pre ulaska u vodu

- ne treba započinjati nikakvu fizičku aktivnost sa vežbačem koji duže vreme nije imao bilo kakav obrok
- najmanje dva sata pre vežbanja treba uzeti lagani obrok
 - važno je postepeno ulaziti u vodu
- izbegavati duže izlaganje suncu pre ulaska u vodu radi vežbanja

METODE IZVOĐENJA VEŽBI OBLIKOVANJA U VODI (METOD AQUAGYM)

- Vežbe se mogu izvoditi sa ili bez specifičnih rekvizita
- pojasevi za spasavanje, plastične cevi i gume za nadlaktice („leptirići“), zatim malo teži kao što su: daske za plivanje, palete za ruke („rukavice“) ili peraja. Specifični rekviziti koji se koriste za razvoj mišićne snage su elastične trake i tegovi različitih dimenzija i težina.

