

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA AQUA FITNESS

CZEŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Teoretyczne aspekty ćwiczeń w wodzie
 - *Walory zdrowotne aqua fitnessu*
 - *Specyficzne warunki środowiska wodnego*
 - *Przyrządy wykorzystywane podczas ćwiczeń*
 - *Formy i metody pracy w wodzie*
 - *Dobór muzyki do zajęć*
 - *BHP w zawodzie instruktora aqua fitnessu*
 - *Pierwsza pomoc przedmedyczna*
- Praktyczna wiedza instruktorska
 - *Podstawowe ćwiczenia oraz pozycje w wodnym fitnessie*
 - *Struktura zajęć*
 - *Nauka wchodzenia, poruszania się i wychodzenia z wody*
 - *Rozgrzewka w wodzie*
 - *Stretching wodny*
 - *Ćwiczenia cardio*
 - *Ćwiczenia na kręgosłup*
 - *Ćwiczenia dla kobiet w ciąży*
 - *Ćwiczenia dla seniorów*