



by susanagateira®



Diagnóstico básico Aquafitness



revolução aquática.

Perfil do Instrutor

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Carismático;
- Entusiasta;
- Motivador;
- Dinâmico;
- Criativo.
- Boa execução técnica/expressão de movimento – o professor é o espelho dos alunos;
- Postura/atitude;
- Liderar sempre com a mesma perna (normalmente inicia-se sempre com a esquerda porque a maioria dos alunos são destros).





PORTUGAL
AQUATRaining

revolução aquática.

Estrutura da aula

Aquecimento entre 5 a 8 minutos

Parte fundamental entre 30 a 35 minutos

Relaxamento entre 5 a 10 minutos

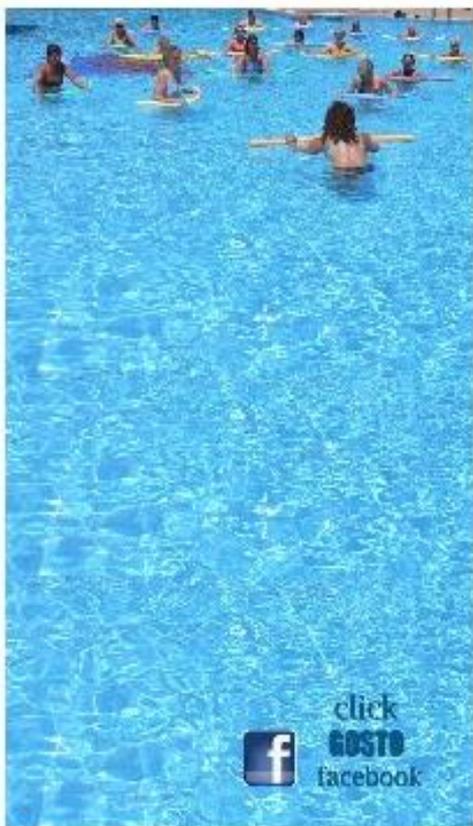


click
GOSTO
facebook



PORTUGAL
AQUATRaining

revolução aquática.



Objectivos do treino:

Aquecimento

- Exercícios base

Parte fundamental

- Cardio

- Tonificação

- Funcional

- Corpo e mente

- Total

Relaxamento relax:

- Dinâmico

- Estático



PORTUGAL
AQUATRaining

revolução aquática.



Exercícios Base

Bounce

Corrida

Polichinelo

Twist

Chuto

Ski

Cavalinho

Pêndulo



revolução aquática.

Velocidade de Execução

Tempo Terra

- Um movimento por cada batida musical.

Tempo Água

- Um movimento por cada 2 batidas musicais (2 tempos de terra).

1/2 Água

- Um movimento por cada 4 batidas musicais (4 tempos de terra).





PORTUGAL
AQUATRaining

revolução aquática.

Velocidade de Execução

FRASE MUSICAL: 32 TEMPOS



1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º

OITAVA

1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º

OITAVA

1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º

OITAVA

1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º

OITAVA

Alguns Materiais de Aquafitness...



Materiais de Arrasto

Luvas



Aquafins



Características do
material

Em norma, são constituídos de plástico rijo, têm densidade próxima à água e o seu design visa, sobretudo, aproveitar a resistência promovida pelo arrasto.



Materiais de Flutuação

1. Flutuação

Noodle



Halter



Caneleiras



Características do material

Criam maior sobrecarga quando os movimentos são realizados contra a força de impulsão.



Tipos & Métodos

Tipos de treino:

Cardio aeróbio

Cardio anaeróbio ou
intervalado

Resistência Muscular

Funcionais

Recreativas

Corpo & Mente

Métodos de condução do treino:

Estilo Livre

Coreografias

Intervalados

Alternados

Circuitos

Circuitos

