



## Szkolenie SAF AQUA<sup>®</sup> Personal Trainer II

według programu dra Krzysztofa Pietrusika  
Szkolenie certyfikowane przez Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu

**27 – 28 lutego 2016 r., Pływalnia AWF Poznań**

Celem szkolenia jest przygotowanie kursantów do prowadzenia indywidualnych lub grupowych zajęć treningowych w wodzie poprzez wykorzystywanie wszelkiego rodzaju modułów Aqua Fitness. Program zakłada opanowanie przez kursantów wiedzy teoretycznej, umiejętności praktycznych oraz nabycie kompetencji do podejmowania samodzielnej pracy w jednostkach rekreacyjno-sportowych. Kurs doształcający adresowany jest do osób posiadających praktykę w prowadzeniu zajęć Aqua Fitness.

### Założenia programowe

#### Zajęcia teoretyczne:

- Aqua Trener Personalny – cechy, zadania, kompetencje w treningu indywidualnym i grupowym,
- Właściwości fizyczne środowiska wodnego (hydrostatyka i hydrodynamika),
- Biologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej w wodzie,
- Teoretyczne podstawy treningu zdrowotnego,
- Rodzaje treningu w wodzie (funkcjonalny, motoryczny, metaboliczny, plyometryczny, itd.),
- Monitorowanie efektów potreningowych w zajęciach Aqua Fitness,
- Rehabilitacja pourazowa w wodzie,
- Suplementacja, dieta oraz odnowa biologiczna.

#### Zajęcia praktyczne

- Ćwiczenia w wodzie płytkiej i głębokiej wykorzystywane w kształtowaniu podstawowych zdolności motorycznych oraz wydolności układu krążenia i oddychania,
- Trening funkcjonalny w wodzie (cele, zadania, ocena),
- Trening metaboliczny w wodzie (Aqua Training, Aqua Tabata, Aqua Cross),
- Kształtowanie czucia głębokiego oraz komunikacja neuromięśniowa na lądzie i w wodzie,
- Aqua terapia w wodzie głębokiej,
- Techniki relaksacyjne w wodzie,

20 godzin wykładów i ćwiczeń.

Informacje i zapisy: 605 35 21 38, [biuro@safaqua.com](mailto:biuro@safaqua.com)