

Pływanie zdrowotne dla osób III wieku

W ostatnich latach dokonuje się pewnych zmian w myśleniu o problemach zdrowotnych. Coraz częściej nie stawia się pytań o przyczyny chorób, lecz zastanawia się nad tym, co może przyczyni się do zachowania zdrowia.

W związku z tym szczególne znaczenie nabiera problem wykorzystania wszelkiego rodzaju form aktywności fizycznej.

Obecnie wyjątkowe miejsce w wielu fitness klubach zajmuje – **aqua fitness**

Pojawił się na początku lat 90 –tych i zdobył systematycznie z roku na rok ogromną popularność. Z początku traktowany jako nowość, miał charakter tylko ćwiczeń w wodzie, w miarę upływu czasu rozwijał się i wzbogacał o nowe formy.

Aqua fitness to forma treningu w wodzie, mająca na celu

- poszukiwanie dobrego samopoczucia.
- Osiągnięcie maksymalnej sprawności fizycznej

Ćwiczenia w wodzie poprawiają:

- Siłę mięśniową poprzez zaangażowanie prawie całego układu mięśniowego powodując ich wzmocnienie, ponadto poprzez odczucie mniejszej masy ciała umożliwia wykonywanie ruchów nawet przy udziale słabszych mięśni
- Wysmuklenie sylwetki
- wydolność ogólną poprzez zaangażowanie układu krążenia i oddychania
- Koordynację nerwowo-mięśniową poprzez wykonywanie różnych układów choreograficznych i serii ćwiczeń wzmacniających
- Zapobiega występowaniu stresów
- Opóźnia wystąpienie zmęczenia
- Oddychanie poprzez sterowanie ćwiczeń wdechu i wydechu
- Daje niesamowitą satysfakcję

Ta forma aktywności fizycznej adresowana jest do osób w różnym wieku oraz o różnym poziomie sprawności fizycznej i umiejętnościach pływackich.

Cechą charakterystyczną tej formy zajęć jest prowadzenie w pełnym odciążeniu, które zapewnia wyporność wody. Ciało ludzkie waży w wodzie około 90% mniej niż na lądzie. Ćwiczenia w niej nie powodują obciążenia stawów i są całkowicie bezpieczne a zarazem skuteczne. Ponieważ środowisko wodne stawia ruchom całkiem duży opór, bez obawy można zwiększyć siłę mięśni w takim stopniu, jak przy wykonywaniu ćwiczeń wyciskających pot na siłowni. Sprawą niezwykle ważną jest to, że podczas zajęć w wodzie nie odczuwa się wysiłku, mimo, iż mięśnie pracują bardzo intensywnie. Należy podkreślić, że kontuzje w wodzie prawie się nie zdarzają. Zmniejsza wzmożone napięcie mięśniowe, pozwala na wykonywanie ruchów z pełną amplitudą poprzez zmniejszenie dolegliwości bólowych. Umożliwia rozbudowanie gorsetu mięśniowego.

W związku z zastosowaniem w trakcie ćwiczeń specjalnego sprzętu wypornościowego można w istotny sposób zwiększyć efektywność ćwiczeń, a udział w zajęciach nie wymaga umiejętności pływania.

Ta forma aktywności fizycznej jest uprawiana przez osoby zdrowe i osoby chore:

- Dla osób po operacjach
- Otyłych
- Starszych
- Cierpiących na artretyzm

- Osteoporozę
- Mających problemy z układem kostno-stawowych
- Kobiety w ciąży
-

Omówmy teraz czynniki jakie działają na organizm

Wpływ wody na organizm człowieka:

I

1. Czynniki mechaniczne działające na organizm w wodzie.

Zaliczamy:

- **wypór hydrostatyczny** –wartość siły wyporu jest zależna od stopnia zanurzenia ciała w wodzie i powoduje pozorną utratę ciężaru ciała. Ciało o masie 70 kg zanurzone w wodzie zachowuje się tak, jak gdyby, po odliczeniu masy głowy i szyi ważyło 6,5 kg. Odciąża to narząd ruchu, umożliwia wykonanie ruchów nawet przy znacznym upośledzeniu siły mięśniowej. Odpada przy tym praca, jaką mięśnie muszą wykonać dla utrzymania postawy ciała. Odciąża to stawy i kręgosłup, obniża tonus mięśniowy, a zwłaszcza napięcie mięśni antygravitacyjnych.
- Jeżeli ruch jest wykonywany pod wodą równoległe do powierzchni wody występują warunki odpowiadające ćwiczeniu w podwieszeniu.
- Przy ruchach wykonywanych w kierunku od dna do powierzchni wody ruch jest wspomagany wyporem, co dodatkowo ułatwia wykonanie ruchu. Jeżeli ruch jest wykonywany powoli, występują warunki jak przy ćwiczeniach wspomaganych.
- Przy ruchach wykonywanych od powierzchni wody w kierunku dna wybór stanowi utrudnienie, a ćwiczenie staje się ćwiczeniem oporowym.

Wielkość wyporu można powiększyć stosując przybory zwiększające objętość ciała lub jego części.

- Ciśnienie hydrostatyczne- wielkość ciśnienia hydrostatycznego zależy od głębokości zanurzania ciała. Jego wielkość, a więc także wpływ na organizm zwiększa się liniowo wraz ze wzrostem grubości warstwy wody nad ciałem. Jest największe w pozycji stojącej przy zanurzaniu a mniejsze w pozycji leżącej.
- Tkanki miękkie cechuje stosunkowo duża elastyczność i mała kurczliwość. Mimo to stwierdza się po zanurzeniu w kąpielu zmniejszenie obwodów różnych części ciała, które w 10- tej minucie kąpielu może dochodzić do 1,5 cm w obrębie kończyn dolnych, 5,5 cm w tułowiu i 3,5 cm w klatce piersiowej. Tłumaczyć to można przesunięciem krwi żyłnej z kończyn, skóry i brzucha do klatki piersiowej- z żył obwodowych do prawego przedsionka serca.
- Ciśnienie hydrodynamiczne- ciśnienie całkowite płynu działającego na ciało zanurzone i poruszające się w cieczy jest sumą ciśnienia statycznego i dynamicznego.
- Lepkość- to właściwości ciał polegająca na powstawaniu sił oporu(tarcia) przeciwko ruchom wewnętrznym
- Spójność- to właściwości ciała polegająca na przeciwstawianiu się rozdzielaniu jego drobin i powstaje w wyniku wzajemnego oddziaływania międzycząsteczkowe4 sił spójności. Ruchy wykonywane w wodzie natrafiają na opór związany ze spójnością i lepkością wody.

- Przyczepność wody
- Napięcie powierzchniowe.

II czynnik termiczny:

Temp. wody zimna 8-20 stopni, chłodna 21-27 stopni, letnia 28-33 stopni, ciepła 34-37 stopni, gorąca 38-42 stopni.

Woda o temp. zbliżonej do temperatury ciała nie oddziałuje wyraźnie na receptory czuciowe skóry, jest to temperatura obojętnego punktu cieplnego OPC. Wyraźne bodźce termiczne wywołuje woda o temperaturze niższej lub wyższej od OPC. W basenie temperatura wody wynosi 25 stopni. A im niższa temperatura tym większa efektywność ćwiczeń.

Krótkotrwałe działanie zimnej wody powoduje:

- Skurcz naczyń skórnych objawiających się bladym zabarwieniem skóry, po którym następuje czynne rozszerzenie naczyń krwionośnych. Skóra po tym odczynie jest jasnoczerwona i ciepła. Im większa jest różnica temperatury ciała i wody i im krótszy czas działania zimnem tym odczyn występuje szybciej i wyraźniej. Powoduje to wyraźne orzeźwienie i rozgrzanie ciała.

Krótkotrwałe działanie ciepłej wody powoduje:

- Rozszerzenie się naczyń krwionośnych skóry i podskórnych, nawet przez dość długi czas po wystąpieniu bodźca. Jest to czynne przekrwienie o charakterze tętnicznym, które powoduje żywo różowe zabarwienie skóry. Woda gorąca powoduje przejściowe zwężenie naczyń i wywołuje krótkotrwałe dreszcze, po których pojawia się uczucie silnego rozgrzania.
- Gorące kąpiele pobudzają i wzmacniają mięśnie szkieletowe, wpływają hamująco na nerwy czuciowe i ośrodkowy układ nerwowy.

Długotrwałe kąpiele wodą zimną powodują

- Podwyższenie ciśnienia krwi
- Zwalnia czynność serca i obniża tętno
- Wzrost liczby czerwonych i białych krwinek
- Wzrost zawartości hemoglobiny
- Zwiększenie wentylacji minutowej płuc
- Wzmaga wydalanie moczu
- Zwiększenie łaknienia
- Zwiększenie wydalania tyroksyny, histaminy, noradrenaliny
- Osłabienie mięśni szkieletowych

Długotrwałe kąpiele ciepłą wodą powodują:

- Rozszerzenie naczyń krwionośnych- spadek ciśnienia
- Przyspieszenie czynności serca
- Zwiększenie objętości wyrzutowej serca
- Zwiększenie pojemności minutowej serca
- Wzrost wentylacji płuc
- Zmniejszenie łaknienia
- Niewielkie zwolnienie przemiany materii

Proces termoregulacji

Człowiek utrzymuje stałą temperaturę wewnętrzną ciała broniąc się przez czynniki zewnętrznymi za pomocą regulacji cieplnej. Regulacja ta odbywa się na drodze fizycznej i chemicznej.

Regulacja fizyczna:

- polega na zmianie światła tętniczek skórnych, co powoduje zwiększenie bądź zmniejszenie ukrwienia skóry, a co za tym idzie wypromieniowania ciepła na zewnątrz.

Regulacja chemiczna:

- polega na wzmożeniu lub spowolnieniu procesów przemiany materii.
Dreszcz powoduje szybki wzrost ciepłoty ciała
(omówić temperaturę)

Warunki bezpieczeństwa:

1. stosować się regulaminu ustalonego przez kierownika basenu(higiena)
2. dostępność ratownika
3. dostępność do apteczki
4. dostępność do sprzętu ratowniczego
5. zebranie wiadomości o posiadaniu umiejętności pływania i ewentualnie wyposażenie ćwiczącego w akcesoria do pływania.
6. wytyczenie granicy dla umiejących i nie umiejących pływać
7. 1 prowadzący na 15 osób
8. przeprowadzenie rozgrzewki na sucho
9. ustawienie nie umiejących pływać bliski brzegu

przeciwwskazania:

1. strach przed wodą
2. otwarte rany
3. infekcje
4. brak kontroli nad czynnościami fizjologicznymi
5. tracheotomia
6. wady wrodzone i nabyte układu krążenia
7. przewlekłe choroby oskrzeli
8. choroby reumatyczne
9. nadczynność tarczycy
10. cukrzyca.(może ćwiczyć po posiłku)

W ostatnich latach pojawiło się wiele trendów w zajęciach aqua fitness. Różnorodność zajęć zapewnia stałą atrakcyjność aktualność idei tej formy treningu. Najbardziej popularne rodzaje aqua fitness to:

- pływanie zdrowotne
- aqua aerobik
- hydrorobik
- aqua jogging
- aqua walking
- aqua step
- aqua aerobik dla kobiet w ciąży KWC
- aqua joga

- aqua Watsu
- aqua cycling
- aqua body pump
- aqua aerobik senior

Ćwiczenia w wodzie można prowadzić w formie lekcji o różnej budowie:

Cechą charakterystyczną dla toku lekcyjnego z aqua aerobiku jest powiązanie ze sobą pięciu części, które charakteryzują się odrębnymi zadaniami i czasem trwania, ale tworzącymi ze sobą nierozzerwalną całość. Czas trwania lekcji powinien wynosić od 45 do 60 minut w zależności od warunków, wieku i stanu zdrowia ćwiczących, stanu zahartowania, intensywności zajęć, sprawności fizycznej osób biorących udział w zajęciach, ich predyspozycji psychicznych oraz stopnia zaawansowania w tego typu zajęciach. Struktura toku lekcyjnego z aqua aerobiku opiera się na podstawowej poniżej strukturze podstawowej:

I część rozgrzewka (warm up)

II praca w układach choreograficznych-rozgrzewka (cardio)

Część główna

III praca zadaniowa na poszczególne grupy mięśniowe obręczy barkowej i biodrowej, mięśni prostownika grzbietu, mięśni ściąających łopatki ,mięśni brzucha

- aerobowa
- wzmacniająca

Część uspokajająca

IV rozluźnienie i wyciszenie

V aktywny stretching

Środki stosowane w zajęciach aqua aerobiku

Aqua aerobik to przede wszystkim rodzaj ćwiczeń typu wytrzymałościowego (aerobowego) wykonywanych w środowisku wodnym według ściśle określonych metod i zasad. Mając na uwadze osiągnięcie zamierzonego celu należy wykorzystywać wszelkiego rodzaju ćwiczenia fizyczne. Najbardziej skutecznymi, odpowiednimi i celowymi środkami wykorzystywanymi w zajęciach aqua aerobiku są ćwiczenia, których oddziaływanie ukierunkowane jest na określone układy oraz grupy mięśniowe.

W każdej jednostce treningowej aqua aerobiku powinny znaleźć się ćwiczenia:

- ogólnorozwojowe typu aerobowego
- ćwiczenia górnych partii mięśniowych
- ćwiczenia na środkowe partie mięśniowe
- ćwiczenia na dolne partie mięśniowe
- ćwiczenia rozciągające i uspokajające

podstawowe zasady:

- zasada ciągłości
 - zasada progresji
 - zasada specjalizacji
- (należy pamiętać, że ilość powtórzeń waha się od 8 do 16 powtórzeń)

Modele lekcji:

- i. lekcje równowagi i stabilizacji postawy
- ii. lekcje kształtujące układ krążeniowo oddechowy
- iii. lekcje kształtujące wytrzymałość siłową poszczególnych grup mięśniowych
- iv. lekcje o zmiennej intensywności
- v. lekcje relaksacyjne i rozluźniające

stosuje się zarówno ćwiczenia bez przyborów jak i z przyborami wykorzystujące ruchy:

- wspomagające- ruch w kierunku powierzchni wody
- oporujące- ruch w kierunku dna basenu
- odciążające- ruchy po powierzchni wody z oporowaniem

(omówić opór wody)

Tempo muzyczne powinno umożliwiać poprawne wykonanie ćwiczeń z pełną amplitudą ruchu i jest zróżnicowane tak jak podczas różnych odmian lekcji muzyczno-ruchowych, lecz powinno uwzględniać poziom zanurzenia ciała. Musimy pamiętać , że rytm i swoboda w wykonywaniu ćwiczeń dodatnio wpływa na psychikę ćwiczących, wywołując dobre samopoczucie i radość, a także umożliwia utrzymanie odpowiedniego tempa i intensywności ćwiczeń. Źle dobrana muzyka, nierytmiczna nie odpowiadająca charakterowi ruchu, zniekształca właściwe formy ćwiczebne. W tej formie zajęć zalecane jest tempo zmienne od 80 do 136 bpm, pozwalające na przemienne ćwiczenia poszczególnych części ciała oraz zastosowanie ćwiczeń kompleksowych. W grupach zaawansowanych można zastosować muzykę nieco szybszą . nie uwzględnienie powyższych zasad upodabnia zajęcia aqua aerobiku do ćwiczeń gimnastycznych w wodzie przy muzyce.

Tok lekcji w zależności od poziomu wody:

1. woda płytka i średnia głębokość do pasa lub do klatki piersiowej

- praca w układach choreograficznych- jednoczesna praca ramion i nóg
- ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową poprzez zanurzenie do odcinka szyjnego:
 - a. z wykorzystaniem piankowych sztang i ciężarków ,rękawic piankowych, plastikowych butelek i łapek
 - b. bez przyborów- wykorzystując opór wody ,układamy ręce w tzw. Łyzeczkę
- ćwiczenia wzmacniające nogi i mięśnie obręczy biodrowej
 - a. półprzysiady
 - b. wznosy nóg (z wykorzystaniem ścianki basenu lub w parach.

2. Woda głęboka: (brak kontaktu ciała z dnem basenu)-zawsze stosujemy pasy wypornościowe lub tzw. Makarony

- praca w układach choreograficznych
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z jednoczesną swobodą pracy nóg . wykorzystujemy sprzęt oporowy lub bez sprzętu

- ćwiczenia wzmacniające nogi i mięśnie obręczy biodrowej) naprzemienne lub jednoczesne wznosy nóg z wykorzystaniem pasów wypornościowych w pozycji stojącej lub siedzącej
- ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem piankowych ciężarków na nogi
- ćwiczenia wzmacniające bez sprzętu
- ćwiczenia wzmacniające mm brzucha z wykorzystaniem pasów i makaronów.

relaksacja może być przeprowadzona na każdej głębokości wody z użyciem sprzętu lub bez.

Wykorzystujemy elementy baletu, jogi , tańca zsynchronizowanego w wodzie.

Temperatura wody powinna wahać się od 24 do 30 stopni C, w zależności od grupy ćwiczących i intensywności wykonywanych ćwiczeń.

Aqua aerobik dla osób w III wieku .

Należy pamiętać , że procesy starzenia wywierają znaczący wpływ na wszystkie ważniejsze układy i narządy, nawet przy braku zmian chorobowych. Chorobowych układzie krążenia proces starzenia się wpływa na zmniejszenie elastyczności ścian naczyń krwionośnych, podwyższenie ciśnienia tętniczego i przerost mięśnia sercowego. Następujące zmiany płucne wiążą się z utratą elastyczności tkanki płucnej, a także stopniowym zmniejszeniem się pęcherzyków płucnych. Te zmiany fizjologiczne związane są ze zmniejszeniem tolerancji do wysiłku tlenowego i beztlenowego beztlenowego osób w podeszłym wieku.

Wraz z upływem lat dochodzi do utraty neuronów , wydłużenia czasu reakcji odruchowych, zmniejszenia szybkości przewodzenia nerwowego . Proces starzenia ,się wiąże się z obniżeniem stężenia estrogenów, androgenów i hormonu wzrostu.

U osób starszych narasta częstość depresji i spada motywacja, które utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Najbardziej widoczne zmiany dotyczą układu ruchowego. Znaczemu zmniejszeniu ulega masa beztłuszczowa ciała, wzrasta natomiast zawartość tłuszczu śródmiąższowego, ograniczona zostaje ruchomość w stawach, zmniejsza się siła i wytrzymałość mięśni. U większości osób w wieku powyżej 70 lat dochodzi do 10-15 % utraty szczytowej masy kostnej. Zalecając wszelkiego rodzaju ćwiczenia fizyczne należy uwzględnić te zmiany fizjologiczne, aby maksymalizować korzyści i zminimalizować ryzyko urazów w czasie ćwiczeń. Systematyczna aktywność fizyczna w podeszłym wieku może poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, nawet, jeśli nie powstrzymuje zmian wynikających ze starzenia.

Regularny udział w zorganizowanych zajęciach ruchowych może przyczynić się do zmniejszenia skutków starzenia, co sprzyja poprawie kondycji i codziennej sprawności. Naukowcy uważają , iż umiarkowanie intensywna aktywność może obniżyć ryzyko śmierci z powodu choroby niedokrwienne serca, raka jelita grubego, grubego także powikłań cukrzycy. Badania wykazały, że u osób starszych z klinicznie istotną chorobą zwyrodnieniową stawów, poddanych systematycznej aktywności fizycznej, stwierdzono zmniejszenie ilości8 przypadków bólu oraz polepszenie codziennego funkcjonowania i samopoczucia.

W związku z tym osobom starszym powinno się zalecać wszelkiego rodzaju treningi oporowe i równowagi. Wyniki badań naukowych dowodzą, że systematyczny wysiłek fizyczny przyczynia się do zmniejszenia zagrożenia depresją oraz łagodzi jej objawy u osobników z już obniżonym nastrojem. Propagowanie różnego rodzaju form aktywności fizycznej sprzyja też nawiązywaniu kontaktów towarzyskich podczas wspólnych ćwiczeń.

Aqua fitness jest najbardziej wskazany dla osób III wieku i teraz najbardziej popularny. Zaletą środowiska wodnego jest względne bezpieczeństwo znajdujących się tam osób, zwłaszcza pod względem zminimalizowania urazów związanych z upadkiem. W wodzie niemożliwe jest wykonywanie gwałtownych ruchów, gdyż działa opór wody. Wprawdzie środowisko wodne spowalnia ruchy, ale to właśnie łagodne pokonywanie jej oporu gwarantuje sukces treningu w podtrzymywaniu lub poprawie szeroko rozumianej sprawności fizycznej. Regularny udział w zajęciach w wodzie 2-4 x w tygodniu zapewnia poprawę kondycji, dobre samopoczucie oraz uzyskanie założonych celów. Intensywność obciążenia w każdym zajęciu nie powinna przekraczać 40-60% maksymalnych możliwości wysiłkowych ćwiczących, a czas jednorazowych zajęć powinien trwać od 45 do 60 minut. Najbardziej popularną formą zalecaną osobom starszych jest „aqua aerobik senior”. Program powinien zawierać połączenie elementów aqua aerobiku z ćwiczeniami gimnastycznymi i terapeutycznymi.

Aqua aerobik senior- jest to metoda ćwiczeń fizycznych o charakterze wytrzymałościowym wykonywanych w wodzie przy muzyce. Z jednej strony, jest to najnowocześniejsza forma treningu całego organizmu, z drugiej zaś szczególnie motywujący rodzaj treningu, który sprawia ogromną przyjemność i satysfakcję. Aqua aerobik senior jest treningiem układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Dodatkowo polepsza on koordynację i gibkość, aparat stawowo-mięśniowy, a także muzykalność kształtuje odczuwalność własnego ciała. Charakteryzuje się najniższym poziomem obciążenia stawów ze wszystkich innych znanych rodzajów aerobiku. W przeciwieństwie do wielu tradycyjnych odmian aerobiku, aqua aerobik senior rozwija wszystkie elementy charakteryzujące poziom ogólnej sprawności fizycznej, nawet w obrębie pojedynczego ćwiczenia. W tych zajęciach wykorzystuje się różne formy ćwiczeń gimnastycznych ogólnorozwojowych, ogólnorozwojowych obciążeniem, oddechowych, równoważnych, gibkościowych i rozciągających, rozciągających także terapeutycznych ukierunkowanych na wzmocnienie i usprawnienie poszczególnych grup mięśniowych, (kończyn dolnych, prostowników grzbietu, mięśni brzucha), poprawiających ruchomość w stawach oraz gibkość. Ćwiczenia oporowe i siłowe winny być dodatkiem do ćwiczeń aerobowych. W grupach seniora powinien być sprawdzany pomiar tętna i ciśnienia tętniczego krwi.

Struktura toku lekcyjnego z aqua aerobiku dla osób starszych opiera się na przedstawionej poniżej strukturze podstawowej:

Część wstępna

Powinna poprzedzać przeprowadzenie zajęć w wodzie. W tej części zaleca się dokonanie pomiarów podstawowych parametrów fizjologicznych (tętno, ciśnienie tętnicze krwi, test wydolnościowy) oraz przeprowadzenie rozmowy z uczestnikami zajęć na temat ich samopoczucia psychofizycznego.

Część adaptacyjna (rozgrzewka)

Powinna trwać około 5 minut. Celem jej jest zaadaptowanie do środowiska wodnego, przygotowanie organizmu ćwiczących do realizacji zadań głównych

lekcji. W tym celu wykorzystuje się ćwiczenia oswajające z wodą, jej temperaturę i głębokością, zapoznaje się z podstawowymi krokami, które będą wykorzystywane w części głównej. Wskazane jest, aby wszystkie ćwiczenia wykonywane były w miejscu. Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń od ruchów wykonywanych w stawach, najbardziej oddalonych od części ciała, z małą intensywnością, które powinny być wykonywane we wszystkich zakresach ruchu i płaszczyznach. Stopniowe zwiększanie zakresu ruchu oraz angażowanie coraz większe stawy oraz grupy mięśniowe przyczynia się do stopniowego wzrostu intensywności.

Część główna:

- aerobowa- czas od 20 do 30 minut. W tej części przeprowadza się ćwiczenia charakteryzujące się umiarkowaną intensywnością poprzez dodanie tzw. Ruchów wędrownych(marsz w różnych kierunkach). Stosowane ćwiczenia o charakterze aerobowym powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości wysiłkowych ćwiczących. Podstawę tej części zajęć stanowią tzw. Ćwiczenia główne (3-5 ćwiczeń), które odpowiednio intensyfikowane lub przeplatane innymi ćwiczeniami pozwalają odpowiednio stymulować intensywność do możliwości i potrzeb ćwiczących. W trakcie realizacji tej części lekcji instruktor powinien zwrócić uwagę na odpowiedni sposób umotywowania ćwiczących, wyegzekwować prawidłową postawę ciała oraz technikę wykonywania ćwiczeń, co między innymi wiąże się z zapewnieniem bezpieczeństwa ćwiczących.
- Wzmacniająca-trwa na ogół od 5 do 10 minut .jest dodatkiem do części głównej aerobowej. W zależności od celu zajęć oraz poziomu uprawiania ćwiczących wprowadza się zestawy ćwiczeń zdrowotnych zalecanych w kreacji zdrowia i zapobieganiu przedwczesnemu starzeniu się oraz terapeutycznych wykorzystywanych w prewencji pierwotnej i wtórnej takich schorzeń jak: bóle kręgosłupa, osteoporoza, osteopenia, choroby reumatyczne, choroby układu krążenia, przewlekła obturacyjna choroba płuc i astma oskrzelowa, nadwaga, cukrzyca II stopnia, a także stres psychiczny. W tym celu można wykorzystywać ćwiczenia specjalne ukierunkowane na eliminowanie lub ograniczenie stopnia tych schorzeń.

Część uspokajająca

Czas trwania zależy od intensywności zajęć, a także stopnia zmęczenia ćwiczących od 2 do 3 minut. Celem stosowania ćwiczeń uspokajających jest doprowadzenie układu krążenia do oddychania ćwiczących do względnie pełnego wypoczynku. W tym celu należy zastosować łatwe i spokojne ćwiczenia rozluźniające oraz oddechowe wykonywane w miejscu lub z przemieszczeniem się w różnych kierunkach, w wolnym tempie.

Część końcowa:

Czas trwania od 3 do 6 minut. W tej części wykorzystujemy ćwiczenia rozciągające w połączeniu z ćwiczeniami rozluźniającymi. Uczestnicy zajęć powinni opuścić basen bez uczucia zimna, rozciągnięci, uspokojeni.

Mając na uwadze wzrost oporu wody, zwiększenie intensywności oraz uatrakcyjnienie zajęć wykorzystuje się :

- Pasy wypornościowe
- Rękawice piankowe
- Skrzydełka oporowe

- Deski pływackie
- Makarony
- Piankowe sztangi i hantle i obręcze.
- Aqua dyski
- Buty oporujące
- aqua stepy itd.