

SAF AQUA® Board

Założenia programowe



- Program SAF AQUA® Board - cechy, zadania, założenia w treningu indywidualnym i grupowym,
- Właściwości fizyczne środowiska wodnego (hydrostatyka i hydrodynamika),
- Biologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej w wodzie,
- Teoretyczne podstawy treningu propriocepcji,
- Kształtowanie czucia głębokiego oraz komunikacja neuromięśniowa na lądzie i w wodzie,
- Muzyka w zajęciach SAF AQUA® Board,
- Rodzaje treningu SAF AQUA® Board,
- SAF AQUA® Board Cardio,
- SAF AQUA® Board Functional,
- SAF AQUA® Board Balance,
- Stretching i techniki relaksacyjne w wodzie.