

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Аквафитнес и его влияние на организм занимающегося	5
2. Места занятий, оборудование и инвентарь	11
3. Оборудование и инвентарь для занятий аквафитнесом	13
4. Комплектование учебных групп	19
5. Организация и планирование занятий со студентами	22
6. Содержание занятий аквафитнесом	26
7. Направленность и величина нагрузки	29
8. Основные группы упражнений	33
9. Упражнения для различных групп мышц	43
9.1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	43
9.2. Упражнения для мышц туловища	54
9.3. Упражнения для мышц ног	62
9.4. Упражнения для развития гибкости	69
Список литературы	74