

## XIV Rahvusvaheline Vesiaeroobika Convention reede - laupäev, 12.-13. veebruar, 2016

**Koht:** 21. Kooli ujula ja võimla, Raua 6, Tallinn, Eesti <http://21k.ee/kontakt/>

**Külastajad:** Tatjana Maximova (Venemaa) ja Elson dos Santos (Holland)

### **Reede, 12. veebruar**

**16.45-17.15 Registreerimine**

**17.30-19.00** Veeteraapia liigeseprobleemide ja lihasingete korral (loeng auditooriumis)

**19.15-20.00** *Fluid & Flex* turvaline tund liigeseprobleemide ja lihasingete korral ning nende ennetamiseks ja vältimiseks - Tatjana Maximova (ujula)

### **Laupäev, 13. veebruar**

**09.15-09.45 Registreerimine**

**10.00-10.45** *Aquatics 4A Real* - Elson dos Santos

**10.50-11.35** *Aqua Power Body* - Tatjana Maximova

**11.40-12.30** *No Sleep in Deep* - Elson dos Santos

**12.45-13.15 Lõunapaus:** Soovitame kerge suupiste ja joogi ka endal pika päeva jaoks kaasa võtta.

### **Teooria:**

**13.20-15.00** Erinevad intensiivsuse meetodid (*Steigerung, Pyramid, Fartlek, HITT*) Elson dos Santos; *waterinn.ru* (õhuke sein *cardio* ja lihastreeningu vahel) Tatjana Maximova *Workshop* 4. korruse auditooriumis

**15.00-15.45** *waterinn.ru* - Tatjana Maximova (praktiline tund)

**15.50-16.25** *C.R.A.S.H. (Combat Real Aquatic Style for Heroes)* - Elson dos Santos

**16.30-17.15** *Fluid Space* - Tatjana Maximova

Registreerimine ja info: [liina@vesiaeroobika.ee](mailto:liina@vesiaeroobika.ee) [www.vesiaeroobika.ee](http://www.vesiaeroobika.ee)

Liina Raska, +372 513 4811

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistused vastavalt kohalviibitud ajale (max 12 tundi)

**Registreerimistasu: kuni 31.01. 90 EUR**

**alates 01.02. 100 eurot**

**kohapeal 110 eurot**

Kõik ülekanded palume teha **Vesiaeroobika Klubi: Danske Bank A/S Eesti filiaal IBAN: EE493300332130890007, SWIFT FORE EE 2x** (convention, nimi) või sularahas kohapeal. Juhul, kui soovite tasuda koolituse eest arve alusel, palume registreerumisel teatada, kellele on arve vaja väljastada.

**NB! Ujumismüts on basseinis kohustuslik, filmimine ja pildistamine pole lubatud!**

**TREENERITE TUTVUSTUS**



TATJANA MAXIMOVA

CEO Wellness Hall ja vesiaeroobika kooli omanik, rahvusvahelise vesiaeroobika conventioni *Water World* looja. Tatjanal on üle 20-aastane vesiaeroobika kogemus, ta on AEA ja EAA rahvusvaheline treener, FISAF-i *master* treener, RAF treener Venemaal, mitmete vene ja rahvusvaheliste conventionide peaesineja. Tatjana on kahekordne aasta treener Venemaal, samuti on ta oodatud esineja ja juhendaja vesiaeroobika seminaridel ja koolitustel kogu maailmas ja Venemaal. Tatjana on ka personaaltreener, ta on spordi- ja taastusravi arst.

## ELSON DOS SANTOS



Elson ühines *Kataqua* tiimiga Hollandis 2011. aastal. Sellest alates on ta end koolitanud mitmekülgseks vesiaeroobika treeneriks, on *Kataqua tiimi master* treener. Elson on AEA vesiaeroobika treener, spetsialiseerunud *AquaSculpt*ile, *Body & Mind*, *Pilates*, *Yoga* ja *AiChi* treener. Elson loob *Kataqua* tiimis ClubAquaRobics programme (madala vee kavad Hollandis). Elson on oma professionaalsusega, positiivsuse ja mõnusa huumoriga oodatud esineja igasse treeningusse kogu maailmas.

## TUNDIDE TUTVUSTUS

**Fluid and Flex - lõõgastuse, elastsuse ja venituse eri!** See vesiravi teema on eriti sobiv lihasingete ja liigeseprobleemidega inimeste jaoks. Selles tunnis pööratakse erilist tähelepanu sellele, kuidas saab vees vähendada lihasingeid ja liigete jäikust. Saame teada, kuidas taastada peale vigastust või operatsiooni liigete normaalset tööd, likvideerida liigete jäikust ning aidata taastada liigete liikuvust. Selleks võib kasutada kas ainult veetakistust või erinevaid treeningvahendeid: ujumislauad, venituskummid, basseini serv ja redel jne. See treening toimub ilma muusikata, kuna tal on ravi eesmärk ning tund nõuab individuaalset lähenemist, kas individuaalse või grupitööna.

**“Aquatics 4 real”** - see madala vee tund on lühikeste kombinatsiooniga, hea koreograafiaga ja põhiliikumistega, nauditav ja kergesti järgitav. Väga tõhus!

**“Aqua Power Body”** Testi oma piire! Tugev lihastreening madalas vees ilma vahenditeta.

**“No sleep in Deep”** - süvavee väljakutse vahelduvalt liikumisega. Tunnis kasutatakse palju Newtoni inertsi seadust.

**Waterinn.ru”** Süvavee tund vöödega. Selles tunnis kombineeritakse *cardio* ja lihastreeningut, mis kokku sobitatult annavad väga tugeva koormuse eriti alakehale. *Waterinn* - see on koht, kus saame tugevamaks ja võimsamaks!

### **waterinn.ru loeng**

*Cardio* ja lihastreening - mis on neis erinevat?

**“C.R.A.S.H.”** *Combat Real Aquatic Style for Heroes*: raske ja karm tund plüomeetrilise intervalltreeninguna ning *combat* taastumiseks!!!!

**Loeng:** erinevad intervalltreeningu vormid: *Steigerung*, püramiid, fartlek, *FITT* meetod, kuidas neid kasutada erinevates treeningtundides.

**“Fluid Space”** See tund on mõeldud tavainimestele, treeneritele ja sportlastele. Intensiivne ja rütmiline, samas mitte väga kiire, voolav, tempo vahetusega treeningtund. Põnevalt disainitud harjutused on sujuvasse koreograafiasse sobitatud. Tunnis on kaasatud kogu keha lihaskond. Selles tunnis on vesi kui instrument, mille abil saab võimendada ja suurendada liigete liikuvust, jõudu ja vastupidavust lihastes. Selles tunnis mõistame ka lõõgastuse tähtsust enne ja pärast treeningut.

Igaüks jaoks on palju huvitavat ja uut lähenemist, kasvõi osaline materjali kasutamine mõne teise suunitlusega treeningus.