

Aquafitness

Pratica motoria in acqua, al di fuori delle discipline acquatiche tradizionali e codificate, che propone tipologie diverse di attività con l'obiettivo di migliorare le capacità fisiologiche e l'efficienza fisica dei soggetti partecipanti attraverso gli effetti del movimento sfruttando le proprietà e le caratteristiche dell'ambiente acquatico

Proposta di classificazione delle attività in funzione dello scopo

- atletico-sportivo (allenamento in acqua)
- ludico-ricreativo (fitness)
- preventivo-riabilitativo (attività per categorie specifiche)
- altro (attività varie)

atletico-sportivo (allenamento in acqua)

- Aquatraining
- Aquawalking
- Aquarunning
- Aquabuilding
- Aquasculpt
- Fartleck acquatico
- Aquathletic
- Hydrobike
- Hydrosinning
- Aquapower
- Circuit training acquatico
- Aquaboxing

preventivo-riabilitativo (attività per categorie specifiche)

- Rieducazione funzionale in acqua
- Aquagym per terza età
- Attività in acqua pre-parto
- Attività in acqua post-parto
- Educazione posturale in acqua
- Aquantalgica

ludico-ricreativo (fitness)

- Aquafitness
- Aquagym
- Aquaerobica
- Aquastep
- Aquafunk
- AquaGAG
- Aquaflap
- Aquamix
- Aquadinamic
- Aquafin
- Aquatreding
- Aquaswim

altro (attività varie)

- Tecniche di allungamento e rilassamento in acqua
- Aquastretching
- Watsu
- AquaChi
- Woga
- Aquahealing
- Waichi
- Scubagym
- Apneastatica