

AQUA AEROBIK

Aqua aerobik jest połączeniem aerobiku, stretchingu, pływania. Pierwsze ćwiczenia przy muzyce w wodzie realizowano pod koniec lat 80 – tych w Stanach Zjednoczonych. Jest to styl gimnastyki korekcyjnej, który wywodzi się od ćwiczeń rehabilitacyjnych w wodzie. Forma ćwiczeń, najkorzystniejsza dla osób nie uprawiających czynnie sportu, dla osób z nadwagą (w ciągu godziny spalanych jest około 580 kcal), osób starszych i mających problemy ze schorzeniami układu kostno – stawowego. Siła wyporu wody sprawia, że ciało człowieka staje się lżejsze i łatwiej jest wykonywać ćwiczenia. Działające ciśnienie hydrostatyczne, wywiera duży wpływ na ruchy klatki piersiowej kształtując sprawność mięśni układu oddechowego.

Zalety treningu Aqua aerobiku :

- ✓ odciąża stawy i kręgosłup,
- ✓ poprawia gibkość ciała,
- ✓ wzmacnia mięśnie grzbietu, stóp i pośladków,
- ✓ obniża napięcie mięśni i ułatwia korygowanie postawy,
- ✓ zwiększa ruchomość stawów,
- ✓ rozwija mięśnie i ułatwia likwidację cellulitisu,
- ✓ zwiększa elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł,
- ✓ zwiększa wytrzymałość organizmu, poprawia kondycję ruchową i równowagę,
- ✓ zwiększa pojemność wyrzutową serca oraz siłę mięśni związanych z oddychaniem
- ✓ uwalniana w trakcie zajęć endorfina wpływa korzystnie na samopoczucie likwidując napięcie i stres,
- ✓ wysmukła sylwetkę,
- ✓ redukuje tkankę tłuszczową,

Struktura zajęć:

- 30 minut zajęć aerobowych w wodzie.
- dowolne pływanie, korzystanie z atrakcji pływalni.

Całkowity czas pobytu w strefie płatnej 85 min.

Do karnetu gratis:

- sauna,
- hydromasaż,
- jacuzzi.

Wykonując ćwiczenia, nie trzeba umieć pływać !!!