

aqua aerobik

Na czym polega?

Aqua aerobik to ćwiczenia w wodzie, przy muzyce, z wykorzystaniem układów choreograficznych, podobnych do tych stosowanych w aerobiku.

Dla kogo?

Aqua aerobik jest polecany niemal wszystkim, nawet osobom otyłym, starszym, kobietom w zaawansowanej ciąży i reumatykom, osobom cierpiącym na osteoporozę i artretyzm, jak również tym, którzy mają problemy z układem kostno-stawowym.

Zalety aqua aerobiku

To, że ćwiczenia są wykonywane w wodzie ma duże znaczenie: w wodzie człowiek jest lżejszy, nie obciąża się więc ani kręgosłupa ani stawów. Poza tym istotne jest też to, że woda stawia duży opór, stąd ćwiczenia w wodzie są bardziej efektywne. W przypadku osób starszych czy cierpiących na osteoporozę duże znaczenie ma również niskie ryzyko urazów czy złamań, mniejsze niż w przypadku innych sportów czy ćwiczeń – woda skutecznie amortyzuje ewentualne kontuzje.

Aby trenować aqua aerobik, nie trzeba umieć dobrze pływać, ponieważ ćwiczenia są wykonywane w wodzie sięgającej albo do połowy klatki piersiowej albo maksymalnie – do szyi.

Efekty ćwiczeń

Nie do przecenienia jest przede wszystkim pobudzenie układu krążenia, układu oddechowego i układu ruchu. Ponadto ciało staje się zrelaksowane i odprężone. Poza tym aqua aerobik: zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej, pomaga pozbyć się cellulitu, odciąża kręgosłup i stawy, wzmacnia mięśnie i co więcej – znacznie przyczynia się do poprawy samopoczucia.

Na naszej pływalni zajęcia z aqua aerobiku prowadzi Szkoła Pływania "Nauczmy Pływać":

www.nauczymyplywac.pl

e-mail: biuro@nauczmyplywac.pl

[Facebook](#)

Last update at: 16.08.2019

Author: Gminny Ośrodek Sportu

Updated by: Tomasz Porwisz