

Dbanie o własne zdrowie, kondycję fizyczną i sylwetkę jest w dzisiejszych czasach bardzo modne. Każdy szuka odpowiedniej dla siebie formy aktywności. Niekoniecznie musimy wylewać siódme poty na siłowni czy też hali sportowej, możemy spróbować czegoś innego i poznać zalety aqua fitnessu.

Czym jest aqua fitness?

Aqua fitness (inne nazwy to: aqua aerobik, gimnastyka w wodzie, wodny fitness) jest połączeniem gimnastyki korekcyjnej aerobiku i pływania. Są to ćwiczenia (wywodzące się od ćwiczeń rehabilitacyjnych w wodzie) prowadzone przez instruktora do specjalnie dobranej muzyki. Jej rytm nadaje odpowiednie tempo oraz mobilizuje do wykonywania wysiłku. Wodny fitness stanowi wspaniałą alternatywę dla wszystkich, którym ćwiczenia fizyczne sprawiają kłopoty, ponieważ woda doskonale odciąża całe ciało. Dlatego w zajęciach na basenie mogą brać udział osoby starsze, otyłe, niepełnosprawne lub kontuzjowane, a także kobiety w ciąży. Niekoniecznie trzeba umieć pływać gdyż można wybrać taki rodzaj zajęć, gdzie ćwiczenia wykonuje się w wodzie sięgającej do pasa lub barków.

Ta forma aktywności na wiele zalet:

1. Aqua fitness wpływa pozytywnie na poprawę pracy układu krążenia i układu oddechowego.
2. Przyczynia się do zwiększenia siły i elastyczności mięśni.
3. Pozwala na ćwiczenia w odciążeniu stawów i kręgosłupa (zwiększa się ruchomość i zakres ruchu w stawach).
4. Wpływa na poprawę elastyczności ścięgien i więzadeł.
5. Przyspiesza przemianę materii wspomagając proces odchudzania (ćwiczenia w wodzie są silnym sprzymierzeńcem w walce z cellulitem). Regularny trening przyczynia się do wysmuklenia sylwetki poprzez zmniejszenie tkanki tłuszczowej.
6. Przyczynia się do budowy i utrzymania dobrej kondycji poprzez zwiększenie wytrzymałości organizmu.
7. Poprawia się równowaga i koordynacja ruchowa ćwiczących.
8. Aqua fitness jest świetnym sposobem na przełamanie obaw związanych z wodą, często będąc pierwszym krokiem w drodze do nauki pływania.
9. Miła i wesoła atmosfera, zabawa przy dobrej muzyce pozytywnie wpływają na samopoczucie, pomagając odstresować się i zrelaksować po dniu pracy.
10. Jest doskonałym sposobem na aktywne spędzanie wolnego czasu.

Źródło: aquafitness.wroc.pl oraz dobra-rada.pl