

Aqua aerobic – protáhněte svaly ve vodě



Aqua aerobic - je relativně novou moderní cvičební metodou, která pomáhá zpevnit svaly a zároveň zbytečně nezatěžovat některé náchylnější části těla, jako je například páteř, klouby nebo kardiovaskulární systém. Jedná se tedy o lehčí a šetrnější formu klasického aerobiku, kterou ocení všichni příznivci zdravého pohybu. Aqua aerobic mohou cvičit opravdu všichni bez ohledu na věkové zařazení či pohlaví. Pojďme si říci o této metodě něco více.

Proč je cvičení šetrnější než klasický aerobic?

Důvodem je vztlak vody, díky němuž zatěžuje pouze desetina tělesné hmotnosti pohybový aparát. Voda má podstatně větší odpor než vzduch – tlak cítíte v bazénu ze všech stran, proto je cvičení ve vodě i namáhavější, neničí však klouby, páteř a nezatěžuje vazivo. Cviky se tedy pod vodou provádí uvědoměleji a mají tak větší efekt, než při klasickém cvičení na suchu.

Jak probíhá lekce aqua aerobiku?

Lekce probíhá v mělké nebo hlubší vodě, která sahá maximálně po prsa. Cvičí se většinou ve skupinách s různou formou obtížnosti. Při cvičení se mohou používat i speciální cvičební pomůcky jako jsou například činky, rukavice nebo nadnášející pásy, které pomáhají při cvičení v hlubší vodě. Cviky se zcela neliší od původního aerobiku, jsou pouze upraveny odlišnému prostředí.

Proč cvičit aqua aerobic?

Pokud trpíte nadváhou a nejste zcela spokojeni s formou vaší postavy, je aqua aerobic skvělou volbou. Mezi přednosti tohoto typu cvičení patří také fakt, že je ideální při redukci váhy – je totiž až 4x intenzivnější než klasické cvičení na suchu, což méně trpělivě motivuje cvičit pravidelně a výsledky se dostavují daleko rychleji než při jiných typech zátěže. Cvičení je také účinné při formování postavy, rychleji odbourává podkožní tuky a pomáhá vás zbavit tolik nepříjemné celulitidy. Nedílnou a důležitou součástí jsou při pravidelném cvičení také rehabilitační účinky a uvolnění psychického napětí, což ocení zejména ti, co se stresem a psychickou zátěží bojují den co den.

Co potřebuji, pokud si chci aqua aerobic zacvičit?

Další výhodou aqua aerobiku je, že nepotřebujete prakticky nic kromě plavek, ručníku a přezůvek k bazénu. Sportovní plavky jsou ideální volbou – nepadají vám ramínka a plavky vám při každém pohybu nesjíždějí dolů, tudíž se můžete 100% soustředit na trénink. Pomůcky ke cvičení si můžete bez problému zapůjčit přímo na místě.

Kam si jít aerobic zacvičit?

Aqua aerobic si můžete jít zacvičit kamkoliv, větší fitness centra s bazénem jsou prakticky zárukou, že zde aqua aerobic naleznete.

Zde jsou naše tipy:

Praha

Aquapalace – <http://www.aquapalace.cz/aquaerobic-praha>

Balance Club Brumlovka - <http://www.balanceclub.cz/cz/sluzby/24/aqua-zona>

Brno

Fitness Centrum Brno - <http://www.fitnesscentrumbrno.cz/cs/fitness/fitness/aqua-aerobic>

Ostrava

Bazén SAREZA - <http://aquaerobic03.com/>

Přečtěte si také:

[Sestavte si cvičební plán](#)

[Tai Chi](#)

[Zacvičte si pilates](#)

Objednejte si:

[DVD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.