

Sport na léto? Zkuste aqua aerobic!



O aqua aerobicu

Aqua aerobic je cvičení ve vodě. Aqua aerobic **využívá prvky aerobiku** a liší se především tím, že **při cvičení překonáváte vztlakovou sílu vody**. Stejně jako u klasického aerobiku mohou být **lekce pod vedením cvičitelky** a s hudebním doprovodem. Lekce aqua aerobicu jsou veřejnosti nabízené v mnohých plaveckých areálech po celé České republice. Pochopitelně ale nikdo neříká, že aqua aerobic nemůžete cvičit v bazénu sami.

Prvky aqua aerobicu **nejsou obtížné a rychle se je naučíte**. Někdy se v rámci cvičení používají **také různé pomůcky**.

Přínos aqua aerobicu

Každý pohyb je zdravý a aqua aerobic je vhodný téměř pro každého. Máte-li však nějaké zdravotní potíže, pro jistotu konzultujte vhodnost této aktivity se svým lékařem. A v čem je tedy aqua aerobic zdravý?

- Jeho **velkou výhodou je šetrnost ke kloubům** a tím pádem se hodí **i pro lidi s nadváhou**. V porovnání se „suchozemským“ cvičením je u této aktivity **podstatně menší zátěž rovněž na páteř**.
- Díky aqua aerobiku si budete **zvyšovat fyzickou kondici, redukovat váhu a tvarovat postavu**. Při cvičení **zapojujete hodně svalů a voda je zároveň příjemně masíruje**

- Má rovněž **pozitivní vliv na kardiovaskulární systém.**
- Z dalších výhod si ještě uvedme udržování pevnosti kostí nebo třeba **zapojování břišních svalů (kvůli udržení stability ve vodě).**
- Cvičení má i **regenerační a rehabilitační účinky**, takže jistě oceníte i to, že vás druhý den nebudou svaly bolet.

Z výše uvedeného vyplývá, že **ve vodě nemusíte jen plavat, zkuste si i zacvičit. Aquaerobic je příjemnou a přitom zdravou aktivitou** vhodnou nejen na léto.