



AQUA FITNESS

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit ...

Das Element Wasser hat eine positive Auswirkung auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das sogenannte Aqua Fitness trainiert auf sanfte Art und Weise das gesamte Herz-Kreislauf-System. Es hat somit auch Einfluss auf den Fettstoffwechsel und baut die Muskelpartien in den Tiefen auf. Das Training ist gelenkschonend und erleichtert Ausfallsportlern und rehabilitierten Menschen zum Einstieg in den Sport. Ebenso ist es für übergewichtige Menschen ein leicht durchzuführender und toller Sport.

Muskulärer Unausgeglichenheit wird entgegengewirkt. Die Beweglichkeit sowie das Bewegungsgefühl wird gesteigert, so dass die Alltagsbelastung leichter gemeistert wird. Diese Ausgewogenheit bietet nur das Element Wasser. Durch die Intensität jedes einzelnen AquaFitness-Trainings, kann die Verbrennung der Kalorien immer weiter gesteigert werden. Durch alle Aqua-Sportarten steigt das Selbstbewusstsein, da im Wasser alles viel leichter umzusetzen und auszuführen ist.

Der Wasserwiderstand kann 800 mal höher sein als der Widerstand der Luft. Dies übt auf alle Bewegungen im Wasser eine bremsende Wirkung aus. Der Widerstand wirkt überall im Wasser auf unseren Körper ein und erreicht somit Kräftigung der gesamten Muskulatur, egal welche Aqua-Disziplin ausgeführt wird. Das Besondere ist, dass im Wasser „in beiden Richtungen“ gekräftigt wird, konzentrisch und exzentrisch. Es wird sowohl der Beuger als auch der Strecker gekräftigt.

Das „sich bewegen“ im Wasser bewirkt, dass das Wasser selbst in Bewegung gesetzt wird. Halten wir uns ruhig, spüren wir, wie das Wasser sich weiterbewegt! Turbulenzen, Strudel und Wirbel bewirken eine wohltuende Massage an unseren Körper. Somit ist das Wasser eine unsichtbare Hantel, ist zwei Mal intensiver und wir spüren uns, arbeiten mit 10% unseres Körpergewichts. Dadurch erhält man eine Leichtigkeit und mehr Lebensfreude. Probieren auch Sie diesen tollen Sport aus. Sie werden begeistert sein.

Die aktuellen Termine finden Sie unter: bodyforming-beauty.de/events-termine



Carmen Drebing