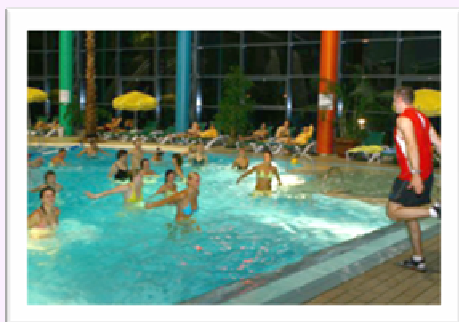


GIMNASTYKA WODNA

W znajdującym się w strefie rozrywek wodnych dużym basenie proponujemy Państwu gimnastykę wodną. Nasi doświadczeni instruktorzy prowadzą treningi wodne przy akompaniamencie nastrojowej muzyki.

Gimnastyka wodna odbywa się cztery razy w ciągu dnia: o godz. 12.15, 14.15, 16.15 oraz 18.15.

Woda jest 700 razy gęstsza od powietrza - fakt ten w sposób nieodczuwalny sprawia, iż zwiększa się wysiłek fizyczny w trakcie uprawiania gimnastyki.



Podczas wykonywania ćwiczeń w wodzie zmniejszamy obciążenie stawów, zwiększamy amplitudę ruchów, rozluźniamy mięśnie, praca krwioobiegu ulega poprawieniu. Treningi dodatkowo oddziałują na układ sercowy oraz naczynia krwionośne. Wykonywane podczas gimnastyki wodnej ćwiczenia korzystnie wpływają na sylwetkę, ogólną kondycję organizmu oraz jego odporność oraz zmniejszają cellulitis.

Temperatura wody w basenie jest o 8-10°C niższa niż temperatura ciała, co sprawia, że szybciej spalamy kalorie oraz tłuszcze. Uprawiać gimnastykę wodną mogą osoby w różnym wieku, również osoby niepotrafiące pływać czy kobiety w ciąży. Ćwiczenia w wodzie zmniejszają napięcie kręgosłupa, dzięki czemu ulega on wyprostowaniu i uelastycznieniu. Woda nawilża skórę, sprawia, że staje się ona elastyczna.