

Ośrodek Kultury Fizycznej BASEN

ul. Kalinkowa 56, Grudziądz

zaprasza na

# AQUA PUMP



**OPECINEKO**



Zapisy tel. **56 45 06 139**

**531 875 282**

[facebook.com/AQUA PUMP Grudziądz](https://www.facebook.com/AQUA_PUMP_Grudziadz)

**Jedynie takie zajęcia  
w Grudziądzu!**

## Dlaczego ćwiczenia w wodzie?

- trening w wodzie nie obciąża kręgosłupa, stawów, więzadeł ani ścięgien,
- opór wody jest 12-krotnie większy niż powietrza, dlatego ćwiczenia w wodzie to idealny trening oporowy,
- temperatura wody powoduje, że nawet przy większym wysiłku nie czujemy od razu zmęczenia - czas wystąpienia zmęczenia jest opóźniony,
- ciśnienie hydrostatyczne działa na ciało i wywiera duży wpływ na klatkę piersiową, ułatwiając wdech i stawiając opór przy wydechu (poprawiamy wydolność oddechową),
- wyporność wody zapewnia, że ćwiczenia te prowadzone są w pełnym odciążeniu. Ciało zanurzone w wodzie staje się lżejsze o około 90% czyli osoba ważąca 70 kilogramów w wodzie ma jedynie 6! Dzięki temu podczas zajęć nie odczuwa się wysiłku, mimo że mięśnie pracują bardzo intensywnie!

## **NOWOŚĆ!**

**AQUA PRENATAL** - aqua aerobik dla kobiet w ciąży

**AQUA BAND** - ćwiczenia w wodzie z taśmą elastyczną

**AQUA TABATA** - ekstremalny, interwałowy trening metaboliczny