

2017

# AQUA AEROBIC

*TKKF Ognisko Politechnika*



# AQUA AEROBIC

Aqua Aerobic jest jedną z bezpieczniejszych form treningu całego ciała cieszącą się ogromnym powodzeniem na Świecie. Mogą z niego korzystać wszyscy, gdyż nie wymaga dużej sprawności fizycznej ani umiejętności pływania co niewątpliwie jest jego największą zaletą.

Dobroczynne oddziaływanie wody odczuwalne jest już po pierwszym treningu. Podczas wykonywania ćwiczeń ciało jest masowane przez opływającą wodę przyspieszając proces usuwania nagromadzonych toksyn, jednocześnie ujędrniając i poprawiając kondycję skóry. Trening w wodzie zalecany jest zarówno osobom zdrowym celem zwiększenia ogólnej sprawności organizmu oraz redukcji stresu jak i dla osób cierpiących na liczne schorzenia.

Trening w wodzie uelastycznia stawy, zwiększa wytrzymałość mięśni, wzmacnia mięśnie brzucha i grzbietu, co pozwala zachować kręgosłup w dobrym stanie.

Regularne uczestnictwo w zajęciach Aqua Aerobic pomoże w profilaktyce osteoporozy i bólów kręgosłupa osób w każdym wieku.



Zajęcia prowadzone przeze mnie, pozwolą Ci na powrót do sprawności po urazach i kontuzjach a także rozpocząć aktywność ruchową po dłuższej przerwie w treningu. Jako doświadczony trener osobisty pomogę Ci prowadzić aktywny styl życia.

Widzimy się na treningu !

mgr Aleksandra Wilczek – Musielak

[kontakt@adrenaline-fit.pro](mailto:kontakt@adrenaline-fit.pro)



**Podczas 30 minut treningu spalisz nawet 400 kcal**

**Poradzisz sobie ze stresem i zadbasz o swoje zdrowie**