

# Aquaaerobik bazén Uničov

Provozovatel: TS Uničov

## Pondělí

Termín lekce:

**19.30 – 20.30 hod.**



**Cvičitelka:**

**Lenka Zbořilová**

Tel. 736 108 500

**CENA:**

**70,- Kč/1 cvič. hodina**  
Na čipovou kartu cena 60,- Kč

**Každé pondělí**  
**Od 6. 9. 2021**

**S sebou:**

- plavky
- čistou vodu na pití
- vodní nudli pokud vlastníte
- (zapůjčíme na první hodiny)
- ručník



Aquaerobik je často vhodnější než jiné pohybové aktivity. To v čem je zvláštní, způsobuje především vodní prostředí, ale i charakter pohybu v něm. A teď důležitá fakta:

- Voda je příjemné prostředí, které přirozeně spojujeme s čistotou a cítíme se v ní dobře.
- Vzduch nad vodou je čistý a bezprašný, proto je vhodný pro alergiky
- Přiměřená teplota vody zabraňuje přehřátí a rychleji zklidňuje teplotu těla při vyšším zatížení. Pocení není nepříjemné jako na suchu.
- Tempo cvičení, zpomalené odporem vody, dává šanci zvládnout správné provedení náročnějších sestav.
- Ve vodě je nízké riziko možnosti úrazu i riziko přetížení kardiovaskulárního systému je nižší než u jiných pohybových aktivit. Ve vodě je zatížen organismus jako při obdobných aktivitách na suchu, ale bez nevhodné zátěže kloubů a svalů a bez nárazů.
- Aerobní trénink ve vodě je prováděn se stejným efektem, ale s nižší tréninkovou srdeční frekvencí než na suchu. Je to tak díky vodnímu prostředí – voda žene krev k srdci a tím si naše srdíčko šetříme.
- Zapojení svalstva je při rozvoji aerobní vytrvalosti rozloženo na horní i dolní končetiny. Zdálnivě bez velké námahy a zábavným způsobem.
- Ve vodě se můžeme úspěšně zaměřit na uvolňování zkrácených svalů a posilování oslabených svalů a na relaxaci. Využití odporu prostředí a vhodných pomůcek umožňuje rozvoj svalové síly příjemně a zdánlivě bez úsilí.
- Relaxaci podporuje vztlak vody, účelová dechová a relaxační cvičení. Svalové uvolnění navozuje i psychickou relaxaci.
- Voda prokrvuje pokožku, pohyb ve vodě má určitý masážní efekt.
- Cvičení ve vodě v kombinaci s další terapií umožňuje kontrolu tělesné hmotnosti a redukci nadváhy.
- U psychicky nejistých cvičenců zůstávají pod vodní hladinou skryty kilogramy nadváhy nebo další „nedostatky“.

# Aquaaerobik bazén Uničov

Provozovatel: TS Uničov

## Pondělí

Termín lekce:

**19.30 – 20.30 hod.**



**Cvičitelka:**

**Lenka Zbořilová**

Tel. 736 108 500

**CENA:**

**70,- Kč/1 cvič. hodina**  
Na čipovou kartu cena 60,- Kč

**Od 6. 9. 2021  
každé pondělí !!!**

**S sebou:**

- plavky
- čistou vodu na pití
- vodní nudli pokud vlastníte (zapůjčíme na první hodiny)
- ručník



Aquaerobik je často vhodnější než jiné pohybové aktivity. To v čem je zvláštní, způsobuje především vodní prostředí, ale i charakter pohybu v něm. A teď důležitá fakta:

- Voda je příjemné prostředí, které přirozeně spojujeme s čistotou a cítíme se v ní dobře.
- Vzduch nad vodou je čistý a bezprašný, proto je vhodný pro alergiky
- Přiměřená teplota vody zabraňuje přehřátí a rychleji zklidňuje teplotu těla při vyšším zatížení. Pocení není nepříjemné jako na suchu.
- Tempo cvičení, zpomalené odporem vody, dává šanci zvládnout správné provedení náročnějších sestav.
- Ve vodě je nízké riziko možnosti úrazu i riziko přetížení kardiovaskulárního systému je nižší než u jiných pohybových aktivit. Ve vodě je zatížen organismus jako při obdobných aktivitách na suchu, ale bez nevhodné zátěže kloubů a svalů a bez nárazů.
- Aerobní trénink ve vodě je prováděn se stejným efektem, ale s nižší tréninkovou srdeční frekvencí než na suchu. Je to tak díky vodnímu prostředí – voda žene krev k srdci a tím si naše srdíčko šetříme.
- Zapojení svalstva je při rozvoji aerobní vytrvalosti rozloženo na horní i dolní končetiny. Zdálnivě bez velké námahy a zábavným způsobem.
- Ve vodě se můžeme úspěšně zaměřit na uvolňování zkrácených svalů a posilování oslabených svalů a na relaxaci. Využití odporu prostředí a vhodných pomůcek umožňuje rozvoj svalové síly příjemně a zdánlivě bez úsilí.
- Relaxaci podporuje vztlak vody, účelová dechová a relaxační cvičení. Svalové uvolnění navozuje i psychickou relaxaci.
- Voda prokrvuje pokožku, pohyb ve vodě má určitý masážní efekt.
- Cvičení ve vodě v kombinaci s další terapií umožňuje kontrolu tělesné hmotnosti a redukci nadváhy.
- U psychicky nejistých cvičenců zůstávají pod vodní hladinou skryty kilogramy nadváhy nebo další „nedostatky“.