

AQUA-FITNESS

WER RASTET DER ROSTET.

AQUA –Fitness! Die Kraft, die aus dem Wasser kommt!

Was ist AQUA- Fitness?

AQUA- Fitness Training ist ein einzigartiges Trainingssystem im flachen oder tiefen Wasser, welches im besonderem Maße den natürlichen Widerstand und die weiteren physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Temperatur, hydrostatischer Druck und Wasserwiderstand) nutzt.

Das Training erfolgt im Gegensatz zum Schwimmen vorwiegend in vertikaler Position und ist charakterisiert durch den Einsatz neuartiger Geräte, neuer Bewegungsformen und begeisternder Musik.

Das AQUA- Fitness Ganzkörper - Trainingsprogramm trainiert jede große Muskelgruppe, fördert dadurch die Fettverbrennung und die Durchblutung, zusätzlich wird das Herz trainiert und die Lunge gestärkt.

Ein 45 min AQUA – Fitness Training, zweimal in der Woche ist ein optimales Trainingspensum.

AQUA – Fitness Training stimuliert und kräftigt die Muskulatur so effektiv wie kein anderes Trainingssystem, ohne den Körper zu überlasten.

Das Training im Wasser eliminiert die drei häufigsten Gründe für Überbelastung:

Überwärmung, Gelenkbelastungen und Muskelkater am nächsten Tag.

Erstens entzieht das Wasser rasch die überschüssige Wärme (Hitzestau), die durch Training erzeugt wird.

Zweitens wiegt der Körper eines Menschen im Wasser nur ca. 10% seines Gewichtes an Land. Aus diesem Grund sind Stoßbelastung auf die Knochen und Gelenke fast völlig auszuschließen.

Durch gleichmäßige Beanspruchung aller Muskelgruppen wird eine Überbelastung und damit gleichzeitig ein Muskelkater verhindert.

Darüber hinaus garantiert das Element Wasser sowohl eine mentale Erfrischung als auch Entspannung. Also Sie fühlen sich rund um entspannt und sie haben sich effektiv ohne sich zu verausgaben, körperlich in Hochform gebracht.