

Aqua Jogging

Aktywność fizyczna umożliwia zachowanie zgrabnej sylwetki. Jednym z nowych sposobów na ćwiczenia jest aqua jogging. Połączenie biegania i wysiłku w wodzie daje oczekiwane efekty w postaci wyrzeźbionej sylwetki i kondycji fizycznej. Można je wykonywać każdego dnia. To alternatywny sposób spędzania czasu na basenie. Aqua jogging zyskuje coraz więcej zwolenników. Sport ten może uprawiać każdy, nawet osoby z kontuzjami oraz bólami pleców czy stawów. Nie jest także potrzebna umiejętność pływania. Wysilek w wodzie angażuje do pracy niemal wszystkie partie mięśni. Bieganie pod oporem wody podnosi wydolność organizmu. Jednocześnie ćwiczymy nogi oraz ręce. Efektem jest smuklejsze ciało. Woda gwarantuje, że ani kręgosłup, biodra lub staw skokowy nie są obciążane. Ryzyko nabawienia się jakiejś kontuzji jest bardzo niewielkie. Aqua jogging może na wyćwiczenie z obciążeniem np. ciężarkami, przyczepionymi do rąk bądź kostek. Jedną z zalet aqua joggingu jest poprawa krążenia krwi w organizmie. Ciało jest lepiej dotlenione. Ćwiczenia w wodzie mogą wykonywać osoby nawet z dużą nadwagą oraz z wadami postawy i bólami reumatycznymi. Półgodzinny trening oznacza spalenie około 400 kalorii. Aqua jogging to bardzo dobry sposób na rewalencję po kontuzji. Bieganie w wodzie powinno przypominać to tradycyjne. Zarówno w przypadku pracy nog, jak i rąk. Amatorzy w tej dyscyplinie sportu zaczynają treningi na mniejszej głębokości, do poziomu klatki piersiowej. Z czasem można zwiększyć trudność ćwiczeń. Przy użyciu komizelki da się nawet biegać, nie mając gruntu pod nogami. Efektywność aqua joggingu zależy od intensywności ćwiczeń. Im więcej unieszone są kolana, tym jest trudniej. Należy wykonywać krótkie kroki, przy wprostowanej postawie. Zaintersowanie uprawianiem aqua joggingu nieustannie rośnie. Dlatego coraz częściej ta forma aktywności fizycznej pojawia się w ofercie siłowni i klubów fitness. Nie wymaga wielkich umiejętności sportowych, a przy regularności wykonywania zapewni wymierne rezultaty – wyrzeźbione ciało i lepsze samopoczucie. Za aqua joggingiem przemawia również aspekt zdrowotny, dlatego ta technika sprawdza się także przy rehabilitacji po urazach i kontuzjach. Aqua jogging zalecany jest również osobom rzadko uprawiającymi sport, jak i profesjonalnym zawodnikom jako dopełnienie treningu.

About the Author

Autor: Aneta

Source: <http://www.saska-fitness.pl>