

Vesiaeroobika

Olemus

Hüdroobika on üks vesivõimlemise liike, kus tund toimub muusika saatel ja kiiremas tempos kui tavaline vesivõimlemine. Tunni kestus on 45 minutit, mille jooksul toimub alguses soojendus, siis aktiivne treening, mis lõpeb venitusharjutustega. Liikumisel kasutatakse erinevate kombinatsioonide ja tantsusammude kombot. Lisaks on alati ka jõuharjutused. Vesiaeroobika peamine ülesanne on südame-veresoonkonna töö tugevdamine ja parandamine, mille tulemusena kiireneb ja paraneb ainevahetus. Tänu veetakistusele paraneb ka paindumus, lihasjäõud ja koordineatsioon.

Vastunäidustused

- üldhaigestumus
- naha- ja küünte seenhaigused

Meelespea

- Riietusruumi saab siseneda 15 minutit enne tunni algust, hilinejaid kahjuks ei teenindata;
- enne basseini sisenemist tuleb ennast pesta ilma ujumisriieteta seebi ja nuustikuga;
- saunas on keelatud kasutada õlisid, kreeme, soolasid ehk vahendeid, mis rikuvad saunalava;
- duširuumis ei ole lubatud raseerida ja juukseid toonitada.

Kaasa võtta

- vahetusjalanõud
- trikoo/ujumispüksid
- ujumismüts või vannimüts, et juuksed oleksid kaetud
- seep (mitte dušigeel), nuustik, rätik