

Trening aqua gymstick to najnowszy fitnessowy hit. Ten rodzaj ćwiczeń w wodzie szybko ujędźnia całe ciało i wzmacnia kręgosłup.
Kaja Tyzenhauz

WODNA równowaga

Aqua gymstick to trening w wodzie z wykorzystaniem przybora gimnastycznego o tej samej nazwie. Ten przyrząd jest wodną wersją „zwykłego” gymsticku, czyli drążka, do którego przymocowane są dwie elastyczne gumy z pętlami. Podczas treningu z gymstickiem zarówno w wodzie, jak i na lądzie, pracuje ok. 96 proc. mięśni, zwłaszcza tych, znajdujących się w głębokich partiach ciała. Jednak ćwiczenia na basenie są intensywniejsze, bo trzeba pokonać opór wody, a jednocześnie – bezpieczniejsze, bo woda zmniejsza ryzyko urazów. Aqua gymstick pomaga w szybkim ujędźnieniu całego ciała, a zwłaszcza partii szczególnie narażonych na cellulit. Już podczas samego siedzenia w wodzie, by utrzymać równowagę, mocno pracują mięśnie brzucha. To także bardzo skuteczny trening odchudzający. W ciągu godziny możesz spalić nawet 700 kalorii.

Konsultacja Beata Niedźwiedzka-Żurek, instruktor aqua aerobic Team Gymstick Polska

Ćwiczenie 1

UDA BEZ CELLULITU

Trzymając gymstick z tyłu od dołu (tzw. podchwyt), usiądź w wodzie z wyprostowanymi nogami. Napnij mięśnie ud i brzucha, a nogami wykonuj ruchy przywodzące i odwodzące. Wykonaj ok. 15-20 powtórzeń.



Ćwiczenie 2

PIĘKNE POŚLADKI

Stań w wodzie w wykroku, prawą nogę ugnij w kolanie, lewą wysuń do tyłu. Pamiętaj, żeby stopa znajdowała się przed kolaniem. Trzymając gymstick za plecami, ugnij obie nogi w kolanach do kąta prostego. Powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Wykonaj 20 razy.



Ćwiczenie 3

PLASKI BRZUCH

Siedząc w wodzie i trzymając gymstick z tyłu, wciągnij brzuch, zegnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej. Wykonaj ok. 20 powtórzeń. Jest to świetne ćwiczenie na najbardziej problemowe, dolne partie brzucha.





Ćwiczenie 4

SILNE RAMIONA

Zanurz się w wodzie do szyi, stań w lekkim rozkroku, trzymając gymstick od dołu wysoko nad głową (rys. A). Następnie przenieś go za głowę, łokcie trzymając blisko uszu (rys. B). Z tej pozycji unieś ręce do góry. Ćwiczenie wykonaj ok. 20 razy.



Ćwiczenie 6

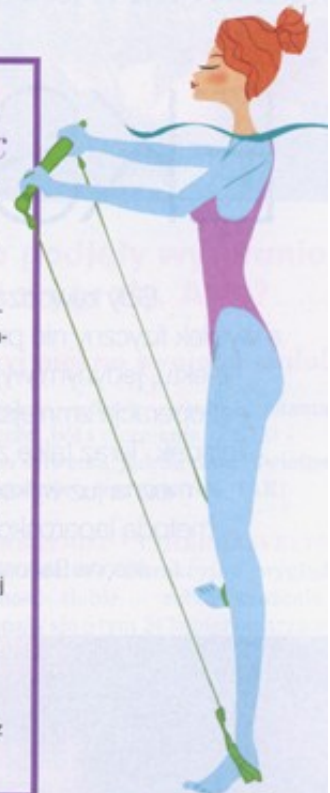
ZDROWE PLECY

Zanurz się w wodzie, sięgającej klatki piersiowej, stań w rozkroku, trzymając gymstick z tyłu, przy łopatkach (rys. A). Ściągnij je i na wydechu unieś gymstick do góry (rys. B). Wróć do pozycji wyjściowej, pamiętając o ściągniętych łopatkach. Powtórz 10-15 razy. W ten sposób wzmocnisz mięśnie prostujące kręgosłup.



Trening bez tajemnic

- Im więcej powtórzeń, tym lepszy efekt wysmuklający i antycelulitowy.
- Podczas treningu stary się być ciągle w ruchu, aby uniknąć wyziębienia organizmu w wodzie.
- Nie zapomnij o rozgrzewce. Aby rozruszać wszystkie partie mięśni, przepłynij basen parę razy. Jeśli nie pływasz, maszeruj przez kilka minut.
- Jeżeli dopiero zaczynasz treningi w wodzie, wybierz małą głębokość, poczujesz się bezpieczniej.



Ćwiczenie 5

JĘDRNY BIUST

Stań w wodzie do szyi, zrób rozkrok. Trzymając gymstick od góry (tzw. nadchwyt), unieś go tak, by łokcie znalazły się na wysokości barku. Wyprostuj ręce i przyciągnij je z powrotem do klatki piersiowej. Powtórz 20 razy.

Wszechstronny kijek

Aqua gymstick to drążek z włókna szklanego. Ma długość ok. 115 cm i przymocowane dwie elastyczne gumy zakończone pętlami, które podczas ćwiczeń zakłada się na stopy. Aqua gymstick jest nieco krótszy od przyrządu, przeznaczonego do ćwiczeń na lądzie, po to, by łatwiej manewrować nim w wodzie. Dodatkowo jest wykonany z tworzywa antypoślizgowego. Jest bardzo lekki, waży ok. 30 dag. Dystrybutorem urządzenia aqua gymstick jest firma Gymstick Polska. Można go kupić w sklepie internetowym na stronie www.gymstick.info, cena 259 zł. Zajęcia na basenie z jego użyciem są prowadzone na razie tylko w warszawskim ośrodku „Rozbrat” WOSiR, ul. Rozbrat 26,

 tel. (22) 628 94 81,
www.wosir.waw.pl

