Na podwodnym rowerze zrzucisz zbędne kilogramy

[1]

Rower i pływanie to dwie niezwykle wartościowe formy aktywności fizycznej. Obie pozwalają zadbać o kondycję, wzmocnić mięśnie i stawy, a także spalić kalorie. A gdyby połączyć oba te sporty? Odpowiedzią na te pytanie jest hydrocycling, czyli jazda na rowerku stacjonarnym pod wodą.

Hydrocycling odbywa się na specjalnych rowerach zanurzonych w wodzie. Do działania i wysiłku motywuje dynamiczna muzyka. – Pozytywne skutki, zwłaszcza dla kobiet, to spadek wagi ciała oraz zamiana tkanki tłuszczowej na mięśniową. Hydrocycling wpływa także na wysmuklenie sylwetki, zmniejszenie cellulitu i poprawienie krążenia. Oczywiście jeszcze jednym istotnym elementem zajęć jest bardzo dobre samopoczucie. Jest to naprawdę ważne, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy wszyscy narzekamy na stres. Zajęcia świetnie wpływają na poprawę nastroju – mówi Jolanta Chomyszczak, instruktorka zajęć hydrocyclingu w Parku Wodnym Koszalin.

Dzięki rowerkom aquabike można przeprowadzić wytrzymałościowy trening kolarski. Podczas jednego treningu, trwającego 45 minut spalić można od 600 do 1200 kalorii. Ćwiczenia dobierane są do grupy wiekowej oraz do predyspozycji uczestników, dlatego można stwierdzić, że hydrocycling jest dla każdego. Oczywiście, jak większość ćwiczeń w wodzie, pozwala także na rehabilitację osób po operacjach (np. po rekonstrukcji więzadeł czy wszczepieniu endoprotezy kolana), z bólem kręgosłupa i osteoporozą. – Zajęcia są dla wszystkich, począwszy od młodzieży, aż po osoby starsze, które chętnie uczestniczą w spotkaniach. Ćwiczenia z powodzeniem realizują osoby po urazach stawów, które są z tego bardzo zadowolone. Są pod kontrolą fizjoterapeutów, którzy uważają, że taka aktywność wnosi sporo do rehabilitacji po kontuzjach. Sama mam skoliozę i zajęcia bardzo dobrze na mnie wpływają – zapewnia Jolanta Chomyszczak.

W wodzie ciało człowieka waży mniej, a to pozwala na mniejsze obciążanie stawów podczas ćwiczeń. Woda powoduje także masaż całego ciała, wpływając na receptory czuciowe i elastyczność skóry. Ponadto ruchy nóg, połączone z masażem wodnym w okolicach brzucha powodują wzrost perystaltyki jelit, co jest pomocne przy zaparciach. Nie możemy zapominać o tym, że przy dobroczynnym wpływie na zdrowie, ćwiczenia na rowerku stacjonarnym w wodzie są po prostu dobrą rozrywką. O zajęciach pozytywnie wypowiadają się osoby korzystające z rowerków stacjonarnych w wodzie. – Ćwiczenia bardzo mi się podobają, bo w wodzie czuję się zrelaksowana, a prowadząca potrafi zarazić wszystkich uśmiechem i dobrym humorem. Nie ma rutyny, bo program zajęć jest zmienny i wprowadzane są co chwilę nowe zagadnienia treningowe. Po mojej figurze również zauważyłam, że zajęcia się sprawdzają. Do tej pory uczęszczałam na spotkania w wodzie raz w tygodniu, a od września planuję wykupić karnet i korzystać przynajmniej dwa razy tygodniowo – mówi Bożena Hońko, biorąca udział w zajęciach z hydrocyclingu w Parku Wodnym Koszalin. – Mogę polecić rowerki aquabike, bo po

zajęciach widać pozytywne efekty w wyglądzie ciała. Na spotkaniach panuje fajna atmosfera, co bardzo mi się podoba. Są to ćwiczenia dla każdego – dodaje pani Ola, kolejna z uczestniczek zajęć hydrocyclingu w koszalińskim aquaparku.

W Parku Wodnym Koszalin na rowerkach aquabike można poćwiczyć trzy razy w tygodniu, w poniedziałki, środy i piątki o dwóch porach. Pierwsza grupa zaczyna o godz. 18.00, a druga o 19.00. Spotkania trwają 45 minut. Jednorazowe wejście na zajęcia to koszt 20 zł, a karnet na 8 wejść można nabyć w cenie 120 zł. Ze względu na ograniczoną liczbę uczestników, przy wejściu pierwszeństwo maja osoby posiadające karnet.

-  [2]
-  [3]

- Więcej aktualności [4]
- Archiwum [5]

Adres źródłowy: https://www.koszalin.pl/pl/news/na-podwodnym-rowerze-zrzucisz-zbedne-kilogramy

Odnośniki
[1] https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/img_2114_8739_0.png
[2] https://koszalin.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/hydrocycling_2.jpg?itok=Xuj_aaRN
[3] https://koszalin.pl/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/hydrocycling1.jpg?itok=cQzBgwts
[4] https://www.koszalin.pl/pl/aktualnosci
[5] https://www.koszalin.pl/pl/archiwum