



Senior fitness z. s., Uralská 770/6, Praha 6
tel.: 281 910 522, recepce@seniorfitnes.cz
www.seniorfitnes.cz



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY V BAZÉNU

Pět důvodů, proč vyzkoušet cvičení ve vodě:

- **Zpevnění těla**

Vodní cvičení je díky odporu vody mnohem účinnější než to prováděné na souši.

- **Zvýšení pružnosti těla**

Tělo se musí přizpůsobovat tlaku a vztlaku vody, na což reagují především klouby. Přirozeně navyšují rozsah svého pohybu a stávají se pružnějšími. Proto je cvičení ve vodě tolik doporučováno starším lidem, ale užívat si to může každý.

- **Snížení krevního tlaku**

Tlak vody pomáhá snížit krevní tlak.

- **Úleva pro klouby, svaly i šlachy**

Voda nadnáší, naše tělo je v ní lehčí, takže díky tomu není takovou zátěží pro klouby, svaly a šlachy.

- **Spalování kalorií**

Odpor vody zvyšuje náročnost a účinnost jakéhokoliv cvičení.

Bazén Strahov

Vaničkova 100/6, 169 00 Praha 6 - Břevnov

pondělí 11:30-12:30 h od 2.10.2023

spoluúčastnický poplatek: 80,- Kč

**Těší se na vás cvičitelka Klára Petráková
tel.: 604 185 117, petrakovaklara@gmail.com**