

AQUAGYM

El aquagym es una modalidad de fitness acuático que utiliza ejercicios centrados en la tonificación y resistencia muscular, mejorando la condición física general y con la ventaja que aporta la ingravidez.

Está indicado para personas con problemas de sobrepeso, en proceso de rehabilitación o recuperación, lesiones traumatológicas, problemas de espalda y de movilidad o estabilidad articular en rodillas y tobillos. Su uso se ha extendido a toda la población debido a sus magníficos beneficios para el organismo y su componente dinámico y muy divertido que hace que se un deporte único.

La ingravidez disminuye el impacto del cuerpo con el suelo y la tensión sobre las articulaciones. Ésta permite realizar ejercicios más duraderos y frecuentes, y sin riesgo de lesiones. También reporta notables beneficios psicológicos.

Beneficios:

- Mejora cardiovascular
- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora la flexibilidad y resistencia
- Favorece el desarrollo de la musculatura
- Favorece la relajación.