

GIMNASIA AGUA MAYORES



La gimnasia en el agua para mayores, también conocida como aquagym o fitness acuático, es ideal para personas mayores.

La actividad física es la clave de la vida saludable. No solamente acrecienta su movilidad, lubrica las articulaciones y mantiene la tonicidad muscular, sino que también le permite alcanzar un peso corporal óptimo y prevenir enfermedades cardiovasculares. Además, reduce el estrés e incrementa la autoestima.

La ausencia de gravedad en el medio acuático reduce el impacto del cuerpo con el suelo. Los ejercicios pueden practicarse prolongadamente y con mayor frecuencia. Si usted carece de equilibrio o tiene problemas de movilidad, tenga en cuenta que el agua libera el propio peso.

Desde el punto de vista orgánico, psicológico y emocional la gimnasia en el agua tiene todo a su favor. Favorece la salud, cuida el impacto de sus articulaciones, tonifica, flexibiliza y relaja. Es una actividad social en la que compartir y trabajar en equipo.