**Aqua aerobik dla kobiet w ciąży a aktywność fizyczna**

**Jakie zalety ma Aqua aerobik dla kobiet w ciąży i gdzie możesz zapisać się na zajęcia w Krakowie i okolicy? Odpowiedzi na te pytania przedstawiamy w artykule. Zachęcamy do lektury.**

**Jakie korzyści zapewnia aqua aerobik dla kobiet w ciąży?**

Zajęcia aqua aerobiku to świetny sposób na połączenie tradycyjnego treningu na siłowni z cudownymi korzyściami płynącymi z wody. Wystarczy kilka sesji aqua aerobiku, a zobaczysz dużą różnicę w ogólnej sprawności. Dodatkowo [aqua aerobik dla kobiet w ciąży](https://www.malinurkowie.pl/aqua-aerobik-dla-kobiet-w-ciazy-i-po-niej/) to bardzo zdrowa forma aktywności fizycznej, dlaczego?

**Aqua aerobik - zalety**



Ponieważ woda płynie w wielu kierunkach, opór w basenie może być od czterech do 42 razy większy, niż w powietrzu, co zapewnia doskonały trening mięśni ciała. Zajęcia fitness w wodzie to gwarantowany znaczny wzrost siły, elastyczności i zwinności. Co więcej, ponieważ podczas ćwiczeń aerobowych w wodzie ciało jest narażone na opór wody – który wymaga ruchu w różnych kierunkach przy jednoczesnym dostosowaniu się do napierania wody – stawy w naturalny sposób zwiększają zakres ruchu.

**Aqua aerobik dla kobiet w ciąży - gdzie szukać zajęć?**

Warto również zwrócić uwagę na fakt, iż regularne ćwiczenia w wodzie wpływają nie tylko na wiek biologiczny ale również na ukształtowanie smukłej i jednocześnie zdrowej sylwetki, niezależnie od wieku czy płci. **Aqua aerobik dla kobiet w ciąży** z odpowiednio opracowanymi ćwiczeniami prowadzony jest w szkole pływania Mali Nurkowie w Krakowie. Szukasz aktywności przed porodem? Postaw na ćwiczenia w wodzie i zadbaj o dobre samopoczucie!