



MĚSTO SVITAVY

Tisková zpráva

Aktivity plavecké školy

Otevíráme nové kurzy plavání pro dospělé

Do kurzů se můžete přihlásit bez rozdílu věku, nebo plaveckých schopností. Bude vám přidělen zkušený instruktor, který vás povede při vašem seznamování s vodním prostředím a pomůže s prvními návyky. Vaše dovednosti se mohou dále rozvíjet.

- naučíme vás základní plavecký styl Prsa
- pokročilé plavce seznámíme s technikou stylu Kraul, Znak, Delfín
- zdokonalíme váš plavecký styl,
- pomůžeme vylepšit si vaši fyzickou kondici
- sportovním plavcům zdokonalíme startovní skok a plavecké obrátky

Délka kurzu je 10 lekcí po jedné hodině. Cena za kurz činí 1500 Kč.

Informace lze získat na tel. čísle: **731 412 014**.

AQUA ZUMBA

Vodní tanec a cvičení v jednom. Šetrný a zábavný způsob cvičení, u kterého se sice nezapotíte, ale do těla si dáte o mnoho víc než jakýmkoliv cvičením na suchu. Navíc se ve vodě naučíte hbitě orientovat a budete se v ní během pár lekcí cítit jako doma.

Vodní prostředí je z hlediska cvičení méně zátěžové a tudíž zdravější pro lidské tělo. Aqua fitness přináší další rozměr posilování, kromě gravitace a posilování vlastním tělem pracuje s odporem vody, který působí při pohybech pod hladinou ve všech směrech. Být fit je pak díky příchuti Zumba hlavně zábava. AQUA ZUMBA přizpůsobuje a adaptuje latinskoamerické rytmy a tance vodnímu prostředí, aniž by ztrácela svou energii. Poolpárty z Floridy je přenesena se vším všudy se stejně intenzivní hudbou a chytlivými melodiemi.

Pro koho je AQUA ZUMBA vhodná?

Pro dospělé ženy i muže. Cvičit mohou:

- starší lidé
- lidé zotavující se z kloubních onemocnění či mající chronické potíže (kloubní zranění, zlomeniny a chronické bolesti zad)
- lidé bez kondičky
- lidé rehabilitující se po akutních srdečních příhodách, kardiaci obecně
- těhotné ženy
- lidé s nadváhou

V jaké vodě se cvičí AQUA ZUMBA?

AQUA ZUMBA se cvičí ve vodě, která dosahuje výšky vašeho hrudníku, ramena můžete mít nad vodní hladinou. Cvičení je vhodné i pro neplavce, protože vždy dosáhnete na dno.

Plavání kojenců

I když je používán název plavání kojenců, nejde vůbec o to naučit kojence plavat. U nejmenších dětí jde především o radostnou hru rodičů s dětmi ve vodě s využitím kladného vztahu k vodnímu prostředí, ve kterém se vyvíjelo v nitroděložním životě. Přesto však má kojenecké „plavání“ velký význam pro pozdější výuku plaveckých způsobů.

Děti se přirozenou a hravou formou postupně učí základním plaveckým dovednostem, které musí zvládnout každý, kdo se chce naučit plavat. Naučí se splývat v poloze na zádech i na bříšku, vydechnout do vody, skákat, s úsměvem se potápět a orientovat pod vodou. Především však získá cit pro vodu, který je důležitý pro pohyb ve vodě a nezbytným předpokladem pro pozdější výuku plavání.

Plavat plaveckými způsoby učíme děti až kolem - třetího roku věku dítěte, kdy dokážou věrněji reprodukovat pohyb. Děti do tří let nejsou schopny se naučit plavat správnou plaveckou technikou, přesto s jejím nácvikem začínáme co nejdříve (od 9. měsíce věku). Pro získání správného a účinného plaveckého pohybu je potřeba hodně úsilí a trpělivosti rodičů.

Za plaveckou školu Svitavy vás zve: **Lubomír Kocourek**