

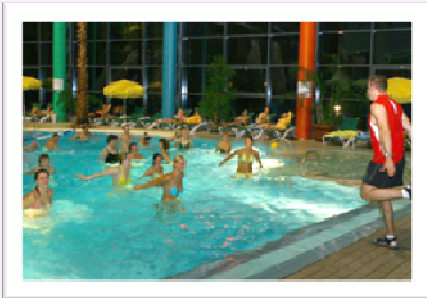
## ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневно в большом бассейне комплекса водных развлечений проводятся занятия водной гимнастикой. Под аккомпанемент приятной музыки опытные инструкторы проводят тренировки в воде, а люди повторяют их движения.

Занятия водной гимнастикой проводятся четыре раза в день:  
в 12:15, 14:15, 16:15, 18:15 час.

Вода в 700 раз плотнее воздуха - это незаметно увеличивает нагрузку во время водной гимнастики.

Во время занятий в воде уменьшается нагрузка на суставы, увеличивается амплитуда движений, расслабляются мышцы, улучшается кровообращение. Очень эффективны тренировки для сердца и сосудистой системы.



Упражнения водной гимнастики оказывают положительное воздействие на всю фигуру, уменьшают целлюлит, улучшают общую форму организма и выносливость.

Температура воды в бассейне на 8-10 градусов ниже температуры тела, а это стимулирует сжигание калорий и жиров. Такая водная гимнастика подходит для людей любого возраста, занятия могут посещать и не умеющие плавать, и беременные женщины. Гимнастика в воде уменьшает напряжение позвоночника: он распрямляется и вытягивается, вода увлажняет кожу, делает ее эластичной и упругой.