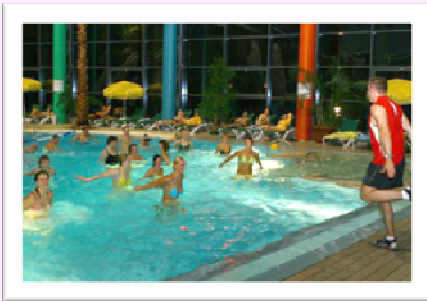


## VANDENS GIMNASTIKA

Kiekvieną dieną vandens pramogų dalies didžiajame baseine vyksta vandens gimnastika. Skambant nuotaikingai muzikai patyrę instruktoriai veda treniruotes vandenyje, o žmonės atkartoja jų judesius.

**Vandens gimnastika per dieną vyksta keturis kartus: 12.15, 14.15, 16.15, 18.15 val.**

Vanduo 700 kartų tankesnis už orą - tai nepastebimai padidina krūvį gimnastikos vandenyje metu.



Sportuojant vandenyje sumažėja sąnarių apkrovimas, padidėja judesių amplitudė, atsipalaiduoja raumenys, gerėja kraujo apytaka. Treniruotės labai efektyvios širdies ir kraujagyslių sistemai. Vandens gimnastikos pratimai teigiamai veikia visą figūrą, mažina celiulitą, gerina bendrą organizmo formą ir atsparumą.

Baseino vandens temperatūra 8-10 laipsnių žemesnė už kūno temperatūrą, o tai skatina kalorijų ir riebalų deginimą. Ši vandens gimnastika tinka įvairaus amžiaus žmonėms, ją gali lankyti ir nemokantys plaukti, nėščios moterys.

Mankšta vandenyje sumažina stuburo įtampą: jis išsitiesina ir išsitempia, vanduo drėkina odą, padaro ją elastingą ir tamprią.