



## Vandgymnastik

### Beskrivelse og Forudsætninger:

Vandgymnastik er holdet for dig, som gerne vil træne på en skånsom og ikke-vægt bærende måde, uden at svømme baner. Det er et hold, hvor man laver øvelser i vand, for at styrke kondition og muskler.

Det er et hold, hvor der tages hensyn til evt. skader, som kræver lidt ekstra varsomhed, så husk at informér træneren, hvis du ønsker særlige hensyn.

Tempoet på Vandgymnastik er langsommere end på Aquafitness, da det ikke er nødvendigt at arbejde lige så meget for at holde varmen i vandet.

Der er ingen svømmermæssige krav for at deltage på holdet, men det kræver at du ikke er vandskræk. Undervisningen foregår på 1.3 m i vanddybde og i 32°C varmt vand.

### Målsætninger:

Der bliver lavet et program med blandede øvelser for hele kroppen, som varierer fra gang til gang. Disse øvelser foregår både med og uden rekvisitter.

Programmet består typisk af øvelser der træner styrke, balance, motorik, fleksibilitet samt konditionstræning.

Man får motion på en god og anderledes måde i vandet, hvor man udnytter vandets modstand.