



**Ajuntament de Lleida**

## **AQUAGYM PER A PERSONES ADULTES**

Els esports aquàtics com l' aquagym, aeròbic a l'aigua o el simple fet de nedar de manera suau són beneficiosos per al tractament de qualsevol tipus d'afectacions musculars o de l'aparell locomotor. Són exercicis més relaxants i eviten possibles lesions i l' impacte en la nostra musculatura.

El principal avantatge de l'aquagym és el mitjà en el qual es desenvolupa, l'aigua, que contribueix a fer tots els moviments molt més fàcils sense que es noti el cansament.

La falta de força de gravetat disminueix l'impacte del cos amb el terra i la tensió sobre les articulacions. Aquesta permet realitzar exercicis més duradors i freqüents, i sense risc de lesions. També beneficia persones amb mobilitat reduïda a l'alliberar-se del pes aportat per la ingravidesa. A més la gimnàstica aquàtica dins el marc d'activitat lúdica reporta notables beneficis psicològics.

### **Beneficis**

---

Entre els beneficis que proporciona podem citar que:

- Afavoreix la circulació sanguínia.
- Afavoreix la correcció postural.
- Afavoreix el desenvolupament de la musculatura.
- Afavoreix l'educació respiratòria.
- Afavoreix la relaxació.
- Millora de la flexibilitat i la resistència.
- Millora cardiovascular.
- Proporciona major resistència a l'estrès.
- Preveu el mal d'esquena.

### **Objectius**

---

D'una banda, els objectius generals de l'aquagym són la millora de la condició cardiorespiratòria, el treball de la força i la resistència muscular, la millora de la flexibilitat i el treball de la coordinació motriu global, ritme i agilitat. D'altra banda, existeixen altres objectius específics com són la reeducació de la respiració, la millora de la postura i la relaxació.



## Ajuntament de Lleida

### Material necessari

---

- Banyador, xancles i tovallola.

### Dia, horari i lloc de l'activitat

---

Quatre torns (de dilluns a divendres), de 19:30 a 20:30h:

- de l'1 al 12 de juliol (Piscina dels Magraners)
- del 15 al 26 de juliol (Piscina dels Magraners)
- del 29 de juliol al 9 d'agost (Piscina de Cappont)
- del 12 al 26 d'agost (Piscina de Cappont)

### Preu de l'activitat

---

**30 € el torn**