

AquaCycling



Der Trend

Fahrrad fahren, nein, vielmehr Radsport im Wasser. Dieses ist nun auch im COEBAD in Coesfeld möglich. Spüren Sie selbst, wie sich die Vorteile des Wassers mit den positiven Bewegungseigenschaften des Radfahrens verbinden. Beim Training sitzen Sie rückschonend auf einem Wasser-Ergometer. Durch den Auftrieb des Wassers spüren Sie die Belastung kaum, der Wasserwiderstand macht das Training effektiver, und Sie verbrennen mehr Kalorien als an Land. Das Training im Wasser fördert den Kreislauf, schont aber zugleich Bänder und Gelenke. Passende Musik ergänzt das Training positiv.

Der Erfolg

Durch das Training stellt sich eine Straffung von Bauch, Beinen, Po und Armen ein. Beim Training im Wasser sind Verletzungen oder Überlastung praktisch ausgeschlossen. Das Aqua-Cycling ist ein ganzheitliches Training, durch die andauernde Beinbewegung verdrängen Sie den Wasserwiderstand und bewegen zugleich einen variablen, nach Ihren Fertigkeiten einstellbaren Widerstand am Ergometer. Die Beintätigkeiten werden durch ein effektives Oberkörpertraining ergänzt. Nun das Beste zum Schluss – Muskelkater gibt es nicht!





Warum?

- Körperschwerpunkt wird trainiert
- Gelenke und Bänder werden geschont
- Straffung von Bauch, Beinen, Po und Armen
- doppelter Fettstoffwechsel (im Vergleich zum Landtraining)
- kaum Verletzungsgefahr
- Verbesserung der Ausdauer
- Stärkung des Herzkreislaufsystems
- Training ohne Muskelkater
- Aufbautraining nach Verletzungen
- Steigerung des Wohlbefindens

Wer?

- Freizeitsportler
- Leistungssportler
- Diabetiker
- Adipositas-Patienten (starkes Übergewicht)
- Personen mit erhöhtem Blutdruck*
- Personen mit Verletzungen des Bewegungsapparates*
- Personen mit Rückenschmerzen*
- auch angstfreie Nichtschwimmer

*nur nach ärztlicher Rücksprache

Wofür?

- Prävention
- Rehabilitation
- sportartspezifisches Training

Wie?

- einfach anrufen oder vorbeikommen
- anmelden
- losfahren

Wo?

COEBAD in Coesfeld
Osterwicker Straße 19
48653 Coesfeld
02541 929-600
www.coebad.de