



▲ Vermes Viktória

Az elhatározástól is függ Aquafitness

A fitness szó már eléggé elterjedt a köztudatban, jó fizikai állapotot, erőnlétet jelent. Hogy ki, milyen módon akar tenni azért, hogy „fitt” legyen, életmódjától, egészségi állapotától, korától és természetesen elhatározásától függ.

ITT MOST egy olyan módszert mutatunk be, amely Amerikából érkezett hozzánk, s mindazok végezhetik, akiknek bármilyen okból nehezebbé esik a szárazföldi gyakorlás. Az aquafitness csodálatos előnye éppen abban van, hogy a gravitáció kiiktatásával a gyakorlás könnyűvé válik, a „sportolónak” szinte nem is kell erőt kifejtenie, miközben az eredmény nem marad el. A megmozgatott izomcsoportok, a gyakorló fizikai állapota erősödik, könnyűszerrel megelőzhetőek a sokszor kényszerű mozgásszegény életmód következményei.

A most 25 éves Pribélyi Péter aquafitness-edző vízilabdaedzőként kezdte pályafutását. Angliában töltött másfél évet, hogy megtanulja a nyelvet, s ott ismerkedett meg a módszerrel. Elvégezte a tanfolyamot, s hazatérése után, 2000-től erre specializálta magát. Óraadással kezdte, mára már maga is oktató, s a témában jegyzetet írt. Minden napja percre be van osztva. Budapesten több uszodában foglalkozik az érdeklődőkkel, sok esetben mozgásszervi vagy más betegségben szenvedő emberekkel. A korhatár igen rugalmas, 7 évestől 90 éves korig terjed. Két tanítványa is van, aki SM-ben szenved, egy nő és egy férfi. Velük egyénileg foglalkozik. Az órák hatvanpercesek, s többnyire kiscsoportosok, a létszám – helytől függően – legfeljebb 14 fő. A tornához úszástudás nem szükséges!

A vízitornához speciális eszközöket fejlesztettek ki, melyeket nem szükséges megvásárolni, a gyakorlók rendelkezésére állnak az uszodákban. Egyelőre a keletben felsorolt uszodákban lehet igénybe venni a szolgáltatást, előre be kell jelentkezni telefonon.

Az első öt érdeklődőnek, aki levélben megkeres bennünket, 20 alkalomra szóló ingyenes bérletet ajánlunk fel.

Akinek van internetes hozzáférése, és érdekli a téma, látogassa meg a www.aquafitt.hu weblapot.

Reméljük, az ismertető és a képek sokak kedvét meghozzák ehhez a kellemes és jó eredményekkel kecsegtető testmozgáshoz, tornázáshoz-lubickoláshoz.





HOL	MIKOR	10 ALKALOMRA SZÓLÓ ÁRAK
BUDAPEST BVSC-uszoda, XIV. Szőnyi u. 2.	K, Cs: 21-22, Szo: 18-19, V: 17-18, 18-19	9000+5000 hétköznapi bérlet, 8000 hétvégi bérlet
Szérűskert utcai tanuszoda, III. Szérűskert u. 40.	Sze: 20-21, Szo: 10-11	9000+4000 uszodabérlet
Rákoskereszturi uszoda, XVIII. Uszoda u. 2.	K, Cs: 9-10	9000+4000 uszodabérlet
Komjádi Béla uszoda, II. Frankel Leó 35.	H, Sze: 10-11, 18-19 P:18-19 Szo: 14-15, 15-16 V:9-10, 10-11, 11-12	9000+4700 uszodabérlet
Dagály uszoda, XIII. Népfürdő u. 38.	2004. májustól	9000+4-5000 uszodabérlet
Államigazgatási Főiskola, XI. Mátyóki út 5.	K, Cs: 18-19, 19-20	9000+5000 uszodabérlet
Kleopátra-ház, XIII. Gogol u. 5-7.	H: 19-20, 20-21 K, Cs: 18-19, 19-20 P: 9-10	9000+5000 uszodabérlet
VIDÉK Gödöllő: Hajós Alfréd uszoda	Szo: 17.30-18.30, 18.30-19.30	Érdeklődni: Bárdos Istvánné 06-20348-4860
Hódmezővásárhely: Városi Sportuszoda Ady Endre u. 1.	H-P: 18.15-19.15	Érdeklődni: Szabóné Benczédi Zsuzsa 06-70-510-7170 egész nap, 06-62-247-181 (este)
Kecskemét: Fedett uszoda, Izsáki út 1.	H, P: 17.30-18.30, Szo: 17-18	Érdeklődni: Mohácsi Móni