

Para quem quer perder peso ou simplesmente manter a saúde em dia, praticar exercícios é essencial. O ideal é sempre procurar algo em que você se sinta bem e que seja prazeroso. Entre tantas opções de atividades físicas, a hidroginástica é uma alternativa muito divertida e que oferece diversos benefícios ao corpo.

Os exercícios na piscina podem ser praticados por pessoas de qualquer idade, por quem tem pouco ou muito condicionamento e também serve para e como terapia em caso de lesões. Também é uma ótima atividade para as grávidas.

A hidroginástica possui um diferencial das demais atividades físicas feitas no solo. Por ser uma atividade praticada na água, ela não apresenta dores, transpiração e sensação de exaustão, e sim um efeito de relaxamento da musculatura e o alívio das tensões.

Entre os benefícios da hidroginástica, podemos destacar que os exercícios na piscina melhoram o condicionamento muscular, a resistência cardiorrespiratória, trabalha a flexibilidade do corpo, o desenvolvimento dos principais grupos musculares, a tonificação dos músculos dos braços, pernas, glúteos, alivia o stress e ajuda na perda de peso.

Para ter resultados satisfatórios e perceber os benefícios da hidroginástica, o recomendado é praticar pelo menos três vezes por semana.