



HEIKE BETTENDORF

# MANUAL PRÁTICO DE HIDROGINÁSTICA

O PROGRAMA DE TREINAMENTO IDEAL PARA A SAÚDE,  
BOA FORMA E CONDIÇÃO FÍSICA.



EDITORA GROUND



# Resumo de O Manual Prático de Hidroginástica. Programa de Treinamento Ideal Para a Saúde, Boa Forma e Condição Física

As propriedades hidrostáticas e dinâmicas da água (impulsão, resistência e pressão) e seus efeitos sobre o organismo humano, tornam o elemento água um parceiro ideal para fortalecer a musculatura, firmar a pele e os tecidos conectivos, intensificar e condicionar a respiração e estimular o metabolismo e a circulação sanguínea.

Dependendo do tipo e da intensidade do movimento, a hidroginástica pode ser introduzida no campo da reabilitação e da prevenção, na terapia do movimento ou na manutenção da forma física.

A movimentação na água beneficia também a respiração correta, pois ao tornar-se mais intensa aumenta a movimentação do diafragma - que por sua vez massageia todos os órgãos do abdômen estimulando simultaneamente os órgãos do aparelho digestivo.

Com este livro você pode determinar seu próprio treinamento de acordo com as suas necessidades. Os exercícios terão um efeito estimulante e relaxante se forem realizados com tranquilidade: com uma maior velocidade e intensidade de movimentos o trabalho do corpo se acelera.

O programa completo inclui uma série de exercícios de alongamento no solo e ginástica na água: a seqüência é determinada de forma alternada. Os exercícios de alongamento preparam o corpo para os movimentos e o mantêm flexível, ágil e solto.

São também apropriados para que, depois da ginástica, o seu corpo se "desaqueça".

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)