

Què és?

L'Aiguaextrem és un entrenament d'alta intensitat, complet, sense impacte i amb resultats.

Combina el treball cardiovascular i muscular utilitzant l'aigua com a resistència. És un autèntic desafiament aquàtic que posarà a prova el teu cos tant físicament com mentalment.

Què cal portar per fer l'activitat?

Banyador, tovallola, xanquetes i casquet de bany.

A quina hora hem de ser al club?

Fins a una hora abans de l'activitat, has de passar pel Tòtem a treure el número i bescanviar-lo per una polsera que et lliurarà el socorrista de la piscina.

Descripció de la sessió

És una classe de 30 minuts en la qual treballes tot el cos a ritme de cinc exercicis.

Les repeticions són curtes, amb descansos intercalats per recuperar-se. Es treballa amb intensitats graduals, augmentant i disminuint el temps de treball de cada exercici.

Si es fa a la piscina fonda, afegeixes un treball cardiovascular durant 30 minuts, ja que no toques a terra i t'has de mantenir a la superfície sense ajuda de material.

És difícil? Necessito tenir algun tipus de condició física?

Com que és una activitat d'alta intensitat cal que estiguis acostumat a fer exercici de forma habitual i és necessari que sàpigues nedar.

Té alguna contraindicació?

Si pateixes alguna malaltia coronària, alguna patologia o lesions diverses, has d'anar al nostre servei mèdic o de fisioteràpia i allà et donaran les pautes que has de seguir.

Amb quina freqüència he de venir per veure'n resultats?

De dos a tres dies per setmana.

Si necessites aclarir algun dubte més envia un correu electrònic a

smartinez@claror.cat