

Exercícios de Hidroginástica



As aulas de hidroginástica estão cada vez mais dinâmicas. Esse atrativo faz com que pessoas de todas as idades se sintam confortáveis em optar por uma atividade física que proporciona diversão e bem-estar.

Existem diversos tipos de exercícios de hidroginástica que promovem descontração, melhoria do desempenho físico, aumento do tônus muscular, fortalecimento dos pulmões e melhoria da circulação. Conheça alguns deles.

Prepare-se Para a Aula

O bom desempenho nas aulas de hidroginástica requer hábitos rotineiros e saudáveis antes e depois do treino. Inicie as atividades duas horas após se alimentar. Evite comer alimentos muito pesados e ricos em gorduras. É importante que o corpo esteja descansado e que você esteja relaxado para aproveitar melhor a sequência de exercícios.

Detalhes que Merecem Atenção

Para que você aproveite o momento da aula, certifique-se de que a temperatura da piscina entre 28 e 31°. A altura da água deve ser entre 1,20 e 1,50 metros.

Caso esteja com alguma lesão em qualquer parte do corpo ou apresente alguma enfermidade particular, não deixe de consultar seu médico para que ele avalie se é possível realizar esse tipo de atividade.

Exercícios de Hidroginástica que Promovem o Bem-estar do Corpo e da Mente

Nas aulas de hidroginástica, o equilíbrio, a força e resistência são estimulados por meio de uma sequência de exercícios que visam fazer com que todos aproveitem do momento da melhor forma e sem grandes dificuldades.

- **Aquecimento** – Deve ser feito nos minutos iniciais da aula. Exercícios de caminhada, rotação de punhos, alongamento de pernas e braços e uma leve corrida no lugar são exemplos dessa etapa.
- **Salto Assimétrico** – Esse exercício é um grande aliado ao estímulo da frequência cardíaca e do fortalecimento dos pulmões. Além disso, mobiliza o movimento do corpo todo e promove o fortalecimento das costas, glúteos, abdômen e tórax. Ele é feito a partir de elevação do braço direito e joelho esquerdo e vice-versa. O professor pode sugerir um movimento inicial lento e ir aumentando a velocidade aos poucos.
- **Elevações de Joelhos** – O movimento dessa etapa está concentrado na parte inferior do corpo. Por isso, deve ser feito com o auxílio de um espaguete, no qual você se senta para que coloque toda a força e concentração no tronco, abdômen e pernas.
Com o acessório sob os glúteos e com as mãos em suas

extremidades, o professor orientará que sejam feitos movimentos de abaixar e levantar as pernas estendidas, de modo que elas não saiam da água.

- **Equilíbrio com Auxílio da Prancha**– Essa sequência faz parte do grupo de exercícios de hidroginástica que visam fortalecer braços e abdômen. Você será orientado a sentar-se sobre a prancha e ficar por um tempo na posição, com braços e pernas na água.
- **Caminhada com Pesos** – Esse momento do treino tem como objetivo promover o fortalecimento de costas e braços. Segurando os halteres com os braços estendidos para frente, caminhe pelas bordas da piscina, de forma a promover a superar a resistência contra água.
- **Alongamento e Relaxamento**– Essa sessão, além de ser indicada para evitar lesões, garante a diminuição da frequência cardíaca e relaxamento dos músculos. Com uma música calma no fundo, o professor irá sugerir sequências de exercícios que abranjam toda a musculatura.

