



▲ 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 nehezebb 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 megelőzhető 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-tól 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, 10 alkalomra szóló ingyenes bérletet ajánlunk fel.

Akinek van internetes hozzáférése, és érdekli a téma, látogassa meg a [www.aquafitt.hu](http://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
<b>BUDAPEST</b> 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
<b>VIDÉK</b> <b>Gödöllő:</b> Hajós Alfréd uszoda 2100 Légszesz u. 10.	Szo: 17.30-18.30, 18.30-19.30	Érdeklődni: Bárdos Istvánné 06-20348-4860
<b>Hódmezővásárhely:</b> 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)
<b>Kecskemét:</b> Fedett uszoda, 6000 Izsáki út 1.	H, P: 17.30-18.30, Szo: 17-18	Érdeklődni: Mohácsi Móni 06-20-380-5508