

Exerciții acvatice pentru prevenirea celulitei

Luana Pătaș

Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" Cluj - Napoca

Rezumat

Articolul prezintă cauzele apariției celulitei în special la femei, cele trei tipuri de celulită existente (adipoasă, edematoasă, fibroasă) și zonele pe care aceasta le afectează.

Modulele de exerciții acvatice prezentate nu au pretenția de a vindeca celulita, dar în mod sigur, dacă sunt asociate cu o igienă alimentară corectă și cu un stil de viață favorabil sănătății, contribuie la întărirea țesuturilor și musculaturii, împiedicând dezvoltarea acesteia și ameliorarea formei fizice. Pentru toți cei interesați articolul conține și câteva module de exerciții acvatice concepute în vederea fortificării musculaturii abdominale, membrilor inferioare și musculaturii fesiere.

Cuvinte cheie: condiție fizică, celulita, apa, exerciții acvatice, modul, stil de viață.