

HIDRO SWIM

Hidro ou Natação?

O melhor da hidroginástica e da natação foram reunidos em uma única modalidade: a Hidro Swim, novidade da **Academia Energia Vital**, no Rio de Janeiro. Os exercícios localizados que desenvolvem a força e a resistência muscular são realizados junto com a respiração da natação.

Diferentemente das aulas convencionais de hidro, os alunos soltam o ar debaixo d'água. Com isso, o trabalho cardiorrespiratório é mais intenso. *'Na hidro tradicional, os alunos costumam conversar demais e nem percebem como estão respirando. Acabam ficando ofegantes'*, explica o professor Waldyr Salles.

(Mirian Fichtner/ÉPOCA)

Que tal manter a forma com hidroginástica e natação?

É isso o que promete o Hidro Swim, essa nova modalidade de exercício na água. Ele mistura os exercícios da hidroginástica com os da natação, garantindo benefícios em dobro. O corpo como um todo ganha com essa combinação. Durante a aula, o aluno solta o ar debaixo d'água, o que faz com ele tenha que fazer mais força para expirar. O resultado é o aumento da capacidade respiratória. "A pessoa vai ter o pulmão e o coração mais trabalhados, mais resistentes e o praticante vai ofegar menos", explica o professor de educação física e especialista em treinamento desportivo Waldyr Salles, da academia Energia Vital.

Se você se interessou pela idéia, o primeiro requisito para fazer a sua matrícula é saber nadar ou pelo menos dominar a respiração subaquática. *"Quem nunca fez natação, não sabe como se respira no meio líquido, portanto tem de passar por um período de adaptação, pois a respiração é feita tanto pelo nariz quanto pela boca"*, destaca Waldyr. Outro detalhe que restringe a prática e requer cautela é quem possui problemas na cavidade auditiva e nos olhos.

Por que praticar Hidro Swim?

- Aumenta a força e a resistência muscular;
- Melhora a mobilidade e o equilíbrio;
- Auxilia o sistema cardio-respiratório e
- Fortalece pernas, braços e abdômen.

(Portal Fique Linda, www.fiquelinda.com.br)