

NOTEIKTI PELDĒT!



Uzlabo garastāvokli,
mazina stresu

Stiprina vēdera
muskulatūru

Mazina svaru, sadedzina
500 kalorijas stundā

Atbrīvo muskuļus

Uzlabo atmiņu

Uzlabo koordināciju, stāju,
līdzsvara izjūtu

Uzlabo skābekļa
pieplūdi smadzenēm

Aizkavē novecošanos

Samazina sirds slimību risku,
uzlabo asinscirkulāciju

Stiprina plaušas

Mazina paaugstināta
asinsspiediena risku

Mazina locītavu sāpes

Nodrošina visa ķermeņa
treniņu jebkurā vecumā

Uzlabo miega kvalitāti

Peldētprasme mazina
noslīkšanas risku