



**Wet-vest  
Uppland**

# Wet-Vest & Ai Chi

– effektiv och skonsam  
**träning för alla**



# Vatten och träning

*Många tycker det är kul och skönt att vara i vatten!*

*Men vad är det som ger välbehaget och nyttan?*

Träning i vatten är en motionsform som skonsamt genomarbetar hela kroppen. Vattnets motstånd ger styrka, kondition, rörlighet och stretch utan alltför stor belastning. Wet-vest är gruppträning – med utbildad ledare och anpassad musik – på djupt vatten med väst som håller dig flytande.

Genom att träna på djupt vatten med väst blir träningen ytterst skonsam samtidigt som den är effektiv. Leder och ligament tar inte skada av stötarna som vid träning med markkontakt. Du koncentrerar dig på att göra rörelserna rätt och få ut maximal effekt.

Träningen är perfekt för dig som är van vid att träna liksom för dig som är ovan, skadad, har kronisk smärta eller vill gå ner i vikt. Är du gravid men vill fortsätta träna är Wet-Vest ett bra alternativ.



Träningen sker på Fyrishov i Uppsala. Västar och bälten finns att hyra, vilket du anger i samband med att du anmäler dig till ett eller flera pass i veckan. Du kan också köpa en egen väst. Kontakta styrelsen eller läs mer på webbsidan [www.wetvest.se](http://www.wetvest.se), där du även finner information om olika pass samt prisuppgifter.

**PROVA PÅ!**  
Anmäl dig till ett "Prova på-pass". Välj  
bland vårt utbud och boka in dig!

## **Träning med Wet-Vest!**

På passen får du arbeta utifrån dina egna förutsättningar och din egen motivation. Du blir förvånad över hur mycket du orkar! Din dagsform avgör hur mycket du väljer att arbeta.

Vid Wet-Vest tränar du alla muskelgrupper, ökar rörligheten och konditionen. Du får allt på köpet – inklusive bålstabilitet som förebygger ryggbesvär!

## **Otränad, gravid eller skadad?**

Fokus ligger på rörelseglädje och välbefinnande. Att våga röra på sig utifrån de förutsättningar var och en har. Du bygger upp de muskler du behöver för att lättare klara av vardagslivet. Allt annat är bonus! Samtidigt som alla småmuskler aktiveras, smörjs leder, ligament och blodet syresätts effektivt så att slaggprodukter forslas bort. Du får en energikick, alla goda hormoner släpps fria samt får ett ökat välbehag och avslappning.

Wet-Vest Uppland omfattas av "Fysisk aktivitet på recept".

Prata med din läkare/sjukgymnast!

.....

## **Ai Chi**

Träning i varmt vatten till lugn musik. Skonsam och rolig träning som bygger koordination, lugn, rörlighet, kondition samt inre och yttre balans.

Ai chi kan ge dig bättre sömn, samt ökad ämnes- och energiomsättning.

.....



# Håll dig **flytande** – träna Wet-Vest på djupt vatten!

- Kom i form på ett effektivt sätt
- Skrattgaranti
- Muskler på köpet
- Kondition ingår
- Skonsamt med låg skaderisk
- Högre förbränning än på land



[www.wetvest.se](http://www.wetvest.se)

[info@wetvest.se](mailto:info@wetvest.se)

073-742 90 86