

**АКВААЭРОБИКА**

Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой, т. е. в воде, приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но усиливает их эффект.

Чем же так полезна аквааэробика, чем она отличается от занятий простой аэробикой? Прежде всего, степенью нагрузки на организм. При физических занятиях на суше на скелет, мышцы и все системы жизнедеятельности оказывает большое воздействие сила притяжения земли.

При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А значит, нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. При выполнении прыжков удары, которым подвергаются суставы, смягчаются. Значит, в воде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений. А это очень важно для людей, страдающих ожирением, беременных, пожилых, физически ослабленных.

Сила выталкивания облегчает выполнение многих упражнений, это очень важно для людей с ограниченной подвижностью суставов, т. к.

Крайне приятным побочным эффектом занятий аквааэробикой является быстрое сжигание калорий, что способствует снижению веса.

Аквааэробика — самый «жиросжигающий» вид нагрузки, поэтому ее можно настоятельно рекомендовать людям с лишним весом. Еще один косметический эффект — избавление от таких злейших врагов женщин, как целлюлит и дряблость — вследствие обтекания тела водой улучшается циркуляция крови, вода как будто вытаскивает вашу фигуру и придает ей привлекательные очертания и сексуальные формы.

Занятия по аквааэробике длятся обычно 35-40 минут, делятся на занятия для начинающих и подготовленных. Существует большое количество видов аквааэробики, в том числе и силовая аквааэробика для мужчин с элементами восточных единоборств. Занятия могут проходить как в закрытых, так и в открытых бассейнах, а также в водоемах с чистой, спокойной водой.

По погружению различаются занятия в " мелкой», «средней» и «глубокой» воде. Если ваша цель укрепить мышцы ног, то вам подойдет «мелкая» вода — вариант, при котором человек опирается на дно, а уровень воды доходит до пояса. Этот вид аквааэробики также хорош для начинающих.

«Средняя» вода (уровень груди) позволяет проработать мышцы живота и таза. Этот вариант оптимален для желающих сбросить вес и избавиться от целлюлита.

«Глубокая» вода — для продвинутых спортсменов, и предполагает, что занимающиеся не могут касаться дна. Человек удерживается на воде с помощью специального снаряжения — пояса или noodles (нудлс — англ. «лапша» — специальные гибкие «палки», сделанные из пенообразующего материала).

Приспособления для занятий аквааэробикой разнообразны, кроме нудлс и аквапояса, есть специальные сапоги, гантели, перчатки, резиновый амортизатор, которые служат для усиления нагрузки и утяжеления и используются в силовых видах аквааэробики.

Противопоказаний для занятий аквааэробикой немного:  
Расстройства дыхательных путей;  
Перенесенный сердечный приступ или склонность к судорожным припадкам;  
Повреждение барабанных перепонки (из-за нарушения вестибулярного аппарата будет тяжело сохранять равновесие в воде);  
Выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника, когда явления остеохондроза сопровождаются сосудистой недостаточностью (периодическим головокружением, тошнотой, неустойчивостью походки);  
Подверженность ревматическим и простудным заболеваниям.

Итак, если вы не входите в группу риска — вперед, за красотой и здоровьем! Ведь хорошее самочувствие и привлекательный внешний вид помогают любой женщине достичь такой важной составляющей счастья, как гармония с собой и уверенность в себе

С другой стороны, на определенной глубине (если тело погружено в воду частично) необходимо преодолевать силу выталкивания. Это позволяет увеличить мышечную силу, повышает выносливость и общий тонус мышц. Вода оказывает (на определенной глубине погружения) сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в воде полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки.

Помимо всего прочего, занятия в воде приносят удовольствие, ведь она скрывает от окружающих проблемы вашей фигуры, неловкость движений, избавляют от стеснительности и делает сам процесс более комфортным.

Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта (он достигается воздействием гидростатического давления и турбулентности). Такой массаж приводит к расслаблению, снимает напряжение и физический стресс.

Помимо всего прочего, вода способствует укреплению нервной системы, здоровья вообще. Аквааэробика помогает поддерживать организм в хорошей физической форме, избавляет от лишнего веса, приносит расслабляющий эффект, снимает стресс - и это далеко не весь перечень плюсов, которые получают люди, занимающиеся в воде.

Для занятия аквааэробикой подойдут любые бассейны, а вот для их большей эффективности необходима глубина между уровнем пояса и уровнем груди. Если бассейн не очень глубокий, не стоит включать в аквааэробику прыжки, беговые элементы, упражнения с резкими движениями. Дело в том, что в мелких бассейнах сила земного притяжения гораздо выше, приближается к той, что на суше.

Мелкие бассейны подойдут для чередования упражнений под водой для рук с плавными движениями нижних конечностей. Что делать с мышцами спины и груди, находящимися над водой? Для их задействования в мелком бассейне необходимо стать на колени или присесть на корточки и выполнять комплекс в таком положении.

Однако длительное нахождение таким образом невозможно, и поэтому упражнения нужно чередовать. Для того чтобы все группы мышц принимали участие в тренировке, старайтесь разнообразить нагрузку, меняйте направление рук. Не забывайте о водной ходьбе. Чередуя направления, размеры шага, скорость, вы добьетесь хорошего эффекта.

Наиболее распространенными и эффективными видами водных упражнений в глубоких бассейнах можно назвать те, которые требуют перемещения центра тяжести тела. К разряду таких относятся выпрыгивания из воды и ходьба в воде.

Большую пользу приносят подводные движения конечностями (руками и ногами). Это нагружает одновременно несколько групп мышц. Так, например, энергичные движения под водой руками заставляют работать мышцы спины, груди, рук.

Упражнения на гибкость входят в состав любых тренировочных методик. Однако при развитии гибкости на суше существует вероятность (при резких движениях) разрыва мышц, повреждения связок и других тканей. В воде же вы избегнете этой опасности, т. к. ее сопротивление сдерживает скорость движений и не позволит перейти предел гибкости мышц. К тому же - выталкивающая сила облегчает растягивание мышц. Так, например, при растягивании мышц задней поверхности бедра нога, находящаяся на плаву, в воде поднимается гораздо выше, чем на суше.

Занятия аквааэробикой, как и обычной аэробикой, начинаются с разминки (10-15 минут). Затем идут упражнения основного тренировочного процесса (20-30 минут). После этого комплекса необходимо приступить к упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы и мышечной силы и выносливости (в общей сложности 20-30 минут). Завершаются занятия серией восстановительных упражнений (5- 10 минут).

Людам с обычной подготовкой, без особых медицинских противопоказаний их необходимо выполнять со средней интенсивностью и продолжительностью.

Температура воды должна быть не ниже 18°C, перед выполнением комплекса обычно рекомендуется немного поплавать, чтобы адаптироваться в воде, разогреть мышцы и настроиться на занятия. Если после комплекса, выходя из воды, вы почувствуете озноб, значит, вам необходима более теплая среда для занятий.

Старайтесь все движения доводить до конца, мышцы пресса держите все время напряженными. Следите за правильным дыханием, ритмом. Количество упражнений зависит от вашей подготовки.

Начинайте с 5-6 повторений, постепенно доводите их до 10. Обращайте внимание на те упражнения, которые корректируют ваши проблемные участки тела. Следите за своими ощущениями, тренировка должна приносить вам радость, доставлять положительные эмоции.

Качнем с разминки. Она нужна для того чтобы подготовить организм к основной нагрузке. Далее разминка переходит к коротким растягиваниям. И последняя группа разминочных упражнений - разогревающие.

Во время разминки старайтесь держать мышцы живота втянутыми, фиксируйте положение поясницы. Распрямите позвоночник, расслабьте плечи. Держите спину прямой, а голову приподнятой, подбирайте ягодицы.

Само понятие происходит от двух слов — аква (в переводе с латинского — вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, исполняющихся под музыку).

Занятия по аквааэробике строятся на основе танцевальных движений, выполняемых под ритмичную музыку в воде. Основное отличие от обычной аэробики (оно же и главное преимущество) состоит в том, что занятия проводятся в водной среде.

Уникальными свойствами воды обусловлены основные плюсы аквааэробики:

Травмобезопасность занятий;

Отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;

Дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;

Массажный и лимфодренажный эффект.

Аквааэробика не имеет ограничений — ей могут заниматься все — люди любого возраста и комплекции, а также, благодаря отсутствию больших нагрузок, люди с ограничениями по здоровью.

Именно поэтому аквааэробика  
рекомендована для:

Пожилых людей;

Беременных женщин;

Людей, имеющих проблемы с  
позвоночником;

Страдающим варикозным расширением  
вен;

Избыточным весом;

Людей после травм в период  
реабилитации.

Во время занятий аквааэробикой прорабатываются все группы мышц, вода снимает мышечное и нервное напряжение, способствует постепенному закаливанию организма, как следствие повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Эти занятия застрахуют вас от заболеваний сердечно-сосудистой системы, варикозного расширения вен и многих других недугов.

Благодаря выталкивающему свойству воды многие упражнения делаются намного легче, чем в зале. Во время занятий снижается нагрузка на позвоночник, а дополнительная серия специальных упражнений помогает исправить осанку, а также облегчить болезненные состояния в области спины и таза, которые нередко возникают во время беременности.

С другой стороны, сопротивление воды в 12 раз превосходит сопротивление воздуха, поэтому некоторые упражнения, которые легко делать в зале, в воде выполнять значительно труднее. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений

Крайне приятным побочным эффектом занятий аквааэробикой является быстрое сжигание калорий, что способствует снижению веса. Аквааэробика — самый «жиросжигающий» вид нагрузки, поэтому ее можно настоятельно рекомендовать людям с лишним весом. Еще один косметический эффект — избавление от таких злейших врагов женщин, как целлюлит и дряблость — вследствие обтекания тела водой улучшается циркуляция крови, вода как будто вытаскивает вашу фигуру и придает ей привлекательные очертания и сексуальные формы.

Занятия по аквааэробике длятся обычно 35-40 минут, делятся на занятия для начинающих и подготовленных. Существует большое количество видов аквааэробики, в том числе и силовая аквааэробика для мужчин с элементами восточных единоборств. Занятия могут проходить как в закрытых, так и в открытых бассейнах, а также в водоемах с чистой, спокойной водой.

По погружению различаются занятия в " мелкой«, «средней» и «глубокой» воде. Если ваша цель укрепить мышцы ног, то вам подойдет «мелкая» вода — вариант, при котором человек опирается на дно, а уровень воды доходит до пояса. Этот вид аквааэробики также хорош для начинающих.

«Средняя» вода (уровень груди) позволяет проработать мышцы живота и таза. Этот вариант оптимален для желающих сбросить вес и избавиться от целлюлита.

«Глубокая» вода — для продвинутых спортсменов, и предполагает, что занимающиеся не могут касаться дна. Человек удерживается на воде с помощью специального снаряжения — пояса или noodles (нудлс — англ. «лапша» — специальные гибкие «палки», сделанные из пенообразующего материала).

Приспособления для занятий аквааэробикой разнообразны, кроме нудлс и аквапояса, есть специальные сапоги, гантели, перчатки, резиновый амортизатор, которые служат для усиления нагрузки и утяжеления и используются в силовых видах

Противопоказаний для занятий аквааэробикой немного:  
Расстройства дыхательных путей;  
Перенесенный сердечный приступ или склонность к судорожным припадкам;  
Повреждение барабанных перепонок (из-за нарушения вестибулярного аппарата будет тяжело сохранять равновесие в воде);  
Выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника, когда явления остеохондроза сопровождаются сосудистой недостаточностью (периодическим головокружением, тошнотой, неустойчивостью походки);  
Подверженность ревматическим и простудным заболеваниям.

Итак, если вы не входите в группу риска — вперед, за красотой и здоровьем! Ведь хорошее самочувствие и привлекательный внешний вид помогают любой женщине достичь такой важной составляющей счастья, как гармония с собой и уверенность в себе.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**