

# Аквааэробика



Выполнила  
Примак Анастасия  
42лз-2

Сегодня спортивные клубы и фитнес-центры предлагают самые разнообразные занятия в бассейне — от акваджоггинга (спортивная ходьба в воде) до скубадайвинга (любительское погружение с аквалангом). Но наиболее популярной все-таки остается аквааэробика, которая **ЗАВОЕВЫВАЕТ** все больше поклонников и последователей благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой.

## Что такое аквааэробика

Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике. Отличие от всевозможных разновидностей аэробики и шейпинга заключается лишь в водной среде, что в данном случае имеет определяющее значение.

**Аквааэробика.** Этот вид завоевывает все большую популярность в мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других — усложняется. Различают аквааэробiku в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)





Ведет занятие инструктор, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше. Сразу ответим на наиболее часто возникающий вопрос: обязательно ли уметь плавать, чтобы заниматься аквааэробикой? Нет, не обязательно. Если вы не умеете плавать, поддерживать тело в воде будет специальный аквапояс, который вам выдадут в любом бассейне. Возрастных ограничений для занятий аквааэробикой нет, и в группах можно встретить женщин от 20 до 50 лет и старше.

**Оздораивающие свойства водной среды. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление. Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение любого тела к поверхности земли, и соответственно сокращает вес тела, что позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, особенно с позвоночника.**



Поэтому, теряя в воде примерно 30% веса, многие упражнения делаются намного легче, чем на суше. С другой стороны, уменьшение веса в воде резко снижает травматизм, даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса. Сопротивление воды при перемещениях тела в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует больших усилий, чем при занятиях на суше.



**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. Побочным, но очень важным результатом занятий аквааэробикой является быстрое сжигание калорий. Оно способствует более эффективному снижению веса.**



## Кому рекомендуется аквааэробика

Главная составляющая этих тренировок - вода - создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше. Именно поэтому занятия аквааэробикой рекомендуют пожилым людям, беременным женщинам, людям, имеющим проблемы с позвоночником, венами и суставами. Занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему.

Во время тренировок присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря этому массажу кожа становится прекрасно увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок вы не почувствуете болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий аквааэробикой прорабатываются практически все группы мышц. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, добавив специальные упражнения, вы сможете исправить осанку. Является важным и то, что аквааэробика - это самый малотравматичный вид фитнеса.



**Людям, которые имеют такое заболевание как варикозное расширение вен, занятия аквааэробикой позволят разгрузить больные сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить отток венозной крови.**

**Пожилым людям, страдающим заболеваниями суставов, занятия в воде помогут не только постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам, но и разработать подвижность суставов конечностей.**

**Но особенно популярны занятия аквааэробикой у беременных и людей, страдающих лишним весом.**

**Представительницам первой группы, такие занятия позволяют разгрузить позвоночник, который испытывает огромную нагрузку, особенно в последний триместр беременности. Кроме того, они оказывают благоприятное влияние на чрезвычайно уязвимую в таком состоянии нервную систему. Также аквааэробика оказывает мягкий закаливающий эффект, что позволит будущим мамам не болеть простудными заболеваниями, а это особенно важно во время вынашивания ребенка.**

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови по организму. Причем оно не усиливает кровоток в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше. Это увеличивает объем крови, поступающей во внутренние органы, например, в почки. Следовательно, они начинают функционировать более активно. Вот почему у занимающихся часто возникает потребность сходить в туалет во время занятий. Что особенно полезно тем, у кого в организме накапливается избыточная жидкость (при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, избыточном весе).



Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система, стимулируется возврат венозной крови в сердце. Это снижает риск застаивания крови в нижних конечностях и образования тромбов, что будет полезно тем, кто страдает варикозным расширением вен.

Гидростатическое давление создает массажный эффект. Оно подобно тугий сдавливающей повязке, снимая которую (при выходе из воды), тело чувствует приятную легкость и расслабленность. Эти ощущения также помогают снять стресс.











# Результаты занятий аквааэробикой:

- 1) эффективное снижение веса;
- 2) профилактика целлюлита, варикозного расширения вен;
- 3) самый безопасный вид фитнеса;
- 4) укрепление сердца, сосудов, улучшение артериального давления;
- 5) закаливание организма, снятие стресса;
- 6) исправление осанки;
- 7) исключены травмы, болевые ощущения и другие неприятные последствия.