

ВЛГАФК

Кафедра физиологии и спортивной медицины

# Аква-аэробика

Подготовила:  
студентка 15 группы  
Пасекова Елена

2013



## Понятие

**Аква-аэробика** – это система физических упражнений в воде, направленная на оздоровление организма, реабилитацию после травм, развитие физических способностей .

# Задачи аква-аэробики

Основные задачи аква-аэробики:

1. Формирование культуры здорового образа жизни;
2. Развитие таких качеств, как сила, выносливость, гибкость и ловкость;
3. Тренировка сердечно-сосудистой системы;
4. Повышение двигательной активности во время занятий в воде.



При занятиях в воде снижается нагрузка на ОДА. Вода оказывает мощное целительное воздействие на весь организм: закаливает, активизирует обмен веществ, усиливает циркуляцию крови и лимфы, стимулирует развитие дыхательных мышц и положительно воздействует на ЦНС.

Аэробные нагрузки – отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: они замечательно тренируют сердце и укрепляют стенки сосудов.

Аква-аэробика способствует укреплению иммунитета: регулярные занятия избавят вас от осенних и зимних простуд.



- Людям, страдающим такой болезнью как варикозное расширение вен, занятия аква-аэробикой помогают разгрузить больные сосуды, нормализовать циркуляцию крови в организме, исправить отток венозной крови.
- Для желающих похудеть, занятия в воде – наилучший выбор. Происходит это посредством преодоления сопротивления воды и температуре воды, которая намного ниже температуры тела. А гидромассаж отличное средство для борьбы с целлюлитом.

Людам в возрасте, страдающим болезнями суставов, аква-аэробика помогает разработать подвижность суставов конечностей.





Беременным женщинам аква-аэробика помогает разгрузить позвоночник, на который оказывается большая нагрузка, а также помогает расслабить нервную систему женщины.



# Противопоказания к занятиям аква-аэробикой

У каждой разновидности фитнеса имеются свои противопоказания. Не является исключением и аква-аэробика. Медицинские наблюдения позволили установить следующие заболевания, при которых не рекомендуется заниматься аква-аэробикой :

- все виды острых инфекционных заболеваний;
- сердечные приступы;
- врожденные пороки сердца;
- мерцательная аритмия;
- аневризмы сердца и сосудов;
- недавно перенесенные инфаркты и инсульты;

- злокачественные опухоли;  
тяжёлые психические заболевания;  
заболевания почек с признаками почечной недостаточности;  
тромбофлебит и т.д.

При таких заболеваниях рекомендовано до момента улучшения состояния посещать группы лечебной физкультуры.

Находясь в воде, Вы ощущаете свободу и легкость, испытываете положительные эмоции, и одновременно эффективно улучшаете физическое состояние своего организма и заряжаетесь энергией!

