

# *АКВААЭРОБИКА: ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТРЕНИРОВКАХ В ВОДЕ*

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Рыщук Н.П.

Упражнения в воде – один из способов улучшить состояние своего тела, расслабиться и повысить настроение. Иногда люди отказываются от таких занятий лишь потому, что не умеют плавать. Это неправильно. Для отдельных видов водного спорта этот навык необязателен. Аквааэробика – один из них.



***Аквааэробика*** (аквафитнес) – разработанный силовой набор упражнений в бассейне, направленный на тренировку мышечной системы.

Занятия проходят на небольшой глубине. Их особенность в дополнительном сопротивлении – у воды она значительно выше, чем у воздуха. Тем не менее тренировки в бассейне обычно проходят менее напряжённо по сравнению с залом. Поскольку вода обладает выталкивающей силой, нагрузка на опорно-двигательный аппарат снижается. Кроме того, повышается тонус мышц и кожи.

## ***Преимущества занятий аквааэробикой***

- ✓ Практически нет противопоказаний – аэробикой в воде можно заниматься почти всем. Такие упражнения подходят и для беременных женщин, и для пожилых людей.
- ✓ Во время тренировки не болят мышцы – в ходе водных занятий в мускулах не накапливается молочная кислота.
- ✓ Низкий риск травм – при правильном выполнении упражнений травмироваться практически невозможно.

✓ Занятия полезны для организма в целом – аквааэробика улучшает общее самочувствие и помогает при разного рода недомоганиях: избавляет от болей в спине, мышцах и суставах, развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, корректирует осанку, нормализует сон.

✓ Снижается нагрузка на суставы – благодаря этой особенности водного фитнеса заниматься им могут и люди с ограниченной подвижностью.

### *Эффективность аквааэробики при похудении*

В первую очередь аквафизкультура способствует потере лишнего веса за счет сжигания жиров и в этом процессе помогают свойства воды. Во время движений необходимо преодолевать естественное сопротивление, для организма это очень энергозатратно. В этом процессе участвуют все мышцы. Вода дополнительно оказывает массирующее воздействие на кожный покров, улучшает тонус.

Кроме того, температура воды в бассейне, как правило, на 5-10 градусов ниже температуры тела. Дополнительную энергию вы будете тратить, чтобы согреться. Таким образом, происходит плавное снижение веса за счет упражнений и свойств воды, что может гарантировать стабильный и длительный результат.

### *Приспособления для тренировки*



Во время тренировки может понадобиться специальный инвентарь, который используют именно для занятий в воде.

✓ Нудли – гибкий пенопластовый шест, который поддерживает вас в воде во время тренировки и создаёт дополнительное сопротивление с водой.

✓ Аквагантели и акваштанги из пенопласта.

✓ Акваперчатки – создают дополнительное сопротивление с водой при выполнении упражнений на руки.

✓ Утяжелители для запястий и лодыжек.

✓ Аквапояс – помогает держаться на воде на глубине.

✓ Эспандер.

✓ Мяч.



### *Советы для эффективной тренировки*

Чтобы тренировка прошла максимально комфортно и эффективно, обратите внимание на эти рекомендации.

- ✓ Выбирайте удобный тянущийся купальник/плавки, которые не будут стеснять ваши движения.
- ✓ Не переедайте перед тренировкой – лучше перестать есть примерно за 1-1,5 часа.
- ✓ Пейте достаточное количество жидкости во время тренировки, лучше всего минеральную воду без газа.
- ✓ Внимательно прислушивайтесь к рекомендациям фитнес-тренера.
- ✓ Не перегружайте тело: интенсивность нагрузок нужно увеличивать постепенно.
- ✓ Обязательно принимайте душ и до, и после тренировки.

