

Аквааэробика



Авторы: 11 «б» класс и
учитель
физической культуры
МОУ «СОШ №3 г.Ершова
Саратовской области»
Иванова Ольга Юрьевна

- Менее травматичным и облегченным видом аэробики является **аквааэробика**. Вместо традиционных упражнений на перемещение, упор и прыжки, занятия аквааэробикой строятся на преодолении сопротивления воды.
- **Аквааэробика** – это комплекс упражнений, адаптированных на выполнение в бассейне, при погружении тела в воду. По сути своей аквааэробика можно назвать фитнесом в воде.
- Возможности аэробики в воде гораздо шире, нежели у классической аэробики. Все дело в том, что находясь в воде, наше тело становится практически невесомым, позволяя выполнять упражнения, которые были раньше нам неподвластны.

- Занятия аквааэробикой полезны тем, у кого в организме накапливается избыточная жидкость (при заболеваниях почек, избыточном весе). Кроме того, в воде тренируется сердечно-сосудистая система, снижается риск застоя крови в нижних конечностях и образования тромбов, что необходимо тем, кто страдает варикозным расширением вен.
- Основным преимуществом перед другими видами аэробики - при занятиях в воде сжигается больше калорий за меньшее время.



- Начав заниматься аквааэробикой, вы поймете, что ничего более комфортного и приятного из области спорта вам не найти.
- Тело приятно ласкает вода, мышцы работают, не надрываясь.
- Улучшение в собственном состоянии вы заметите буквально через пару сеансов. Ваша кожа посвежеет, тонус мышц повысится.
- Занимаясь аквааэробикой, мы подвергаем мышцы нагрузкам, а кожу приятному массажу, что повышает кровоток, и омолаживает ее. Такие занятия значительно эффективнее, нежели аэробика в спортивном зале.

- Занятия аквааэробикой помогают грамотно распределить нагрузку на различные группы мышц, меняя приоритеты прямо во время якобы непринужденных занятий. Вы можете просто танцевать в воде, не подозревая о том, сколько полезного проделали ваши мышцы за это время.
- Ну и не стоит говорить о том, что в воде занятия проходят веселее, чем в душном фитнес-зале.
- Замечено, что после занятий аквааэробикой вы не устаете, а наоборот набираетесь сил и бодрости.
- Размеренные и плавные движения, производимые в воде, сводят к нулю вероятность надрыва мышц или получения травмы.

Используемые ресурсы:

- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&noreask=1&img_url=media.damochka.ru%2Fimages%2Fdnevnik%2F810%2F2062810%2F5.1227644832.jpg&rpt=simage&lr=47