



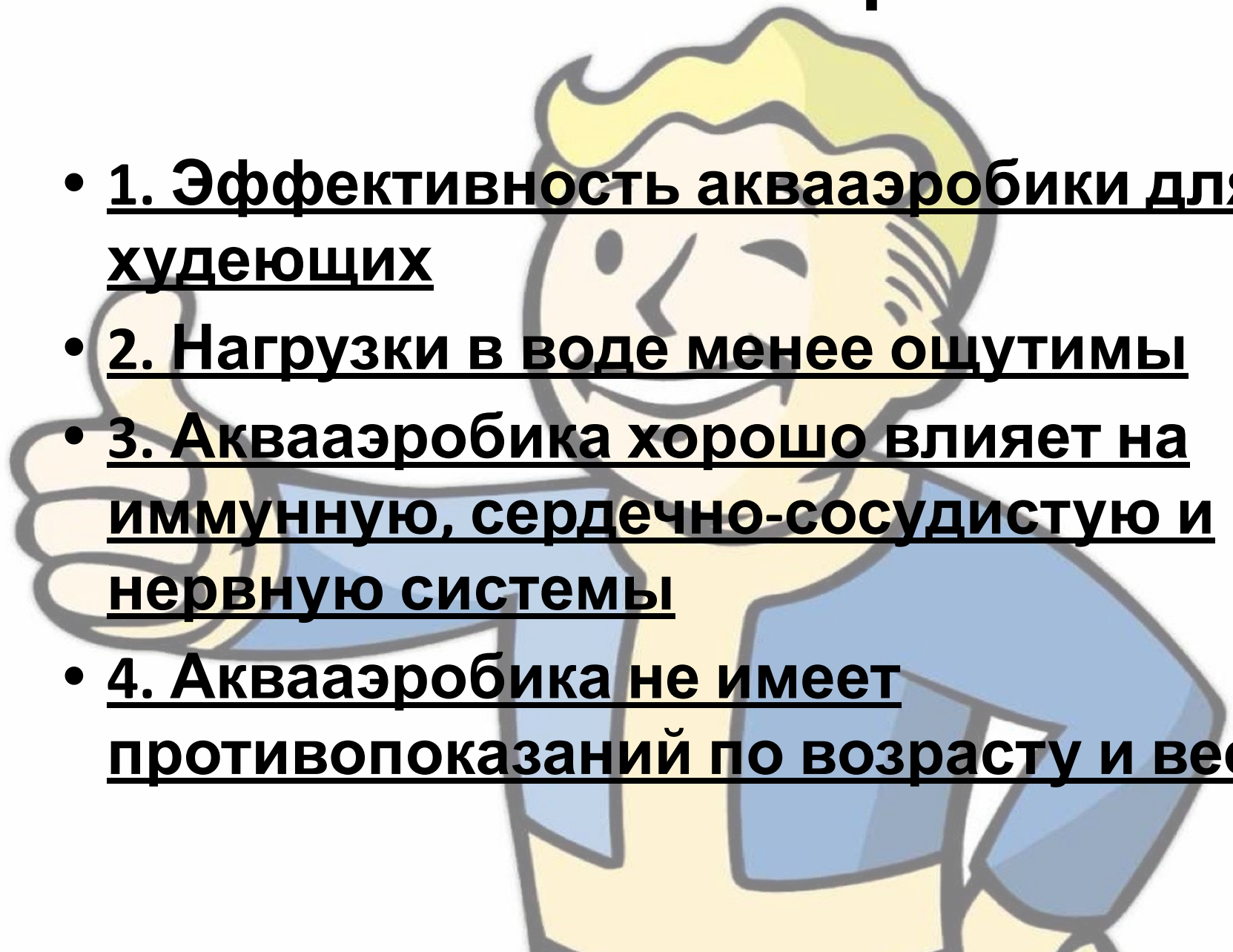
Аквааэробик а

Амбросимов Никита

2 курс, 4 группа

Чем полезна аквааэробика?

- 1. Эффективность аквааэробики для худеющих
- 2. Нагрузки в воде менее ощутимы
- 3. Аквааэробика хорошо влияет на иммунную, сердечно-сосудистую и нервную системы
- 4. Аквааэробика не имеет противопоказаний по возрасту и весу

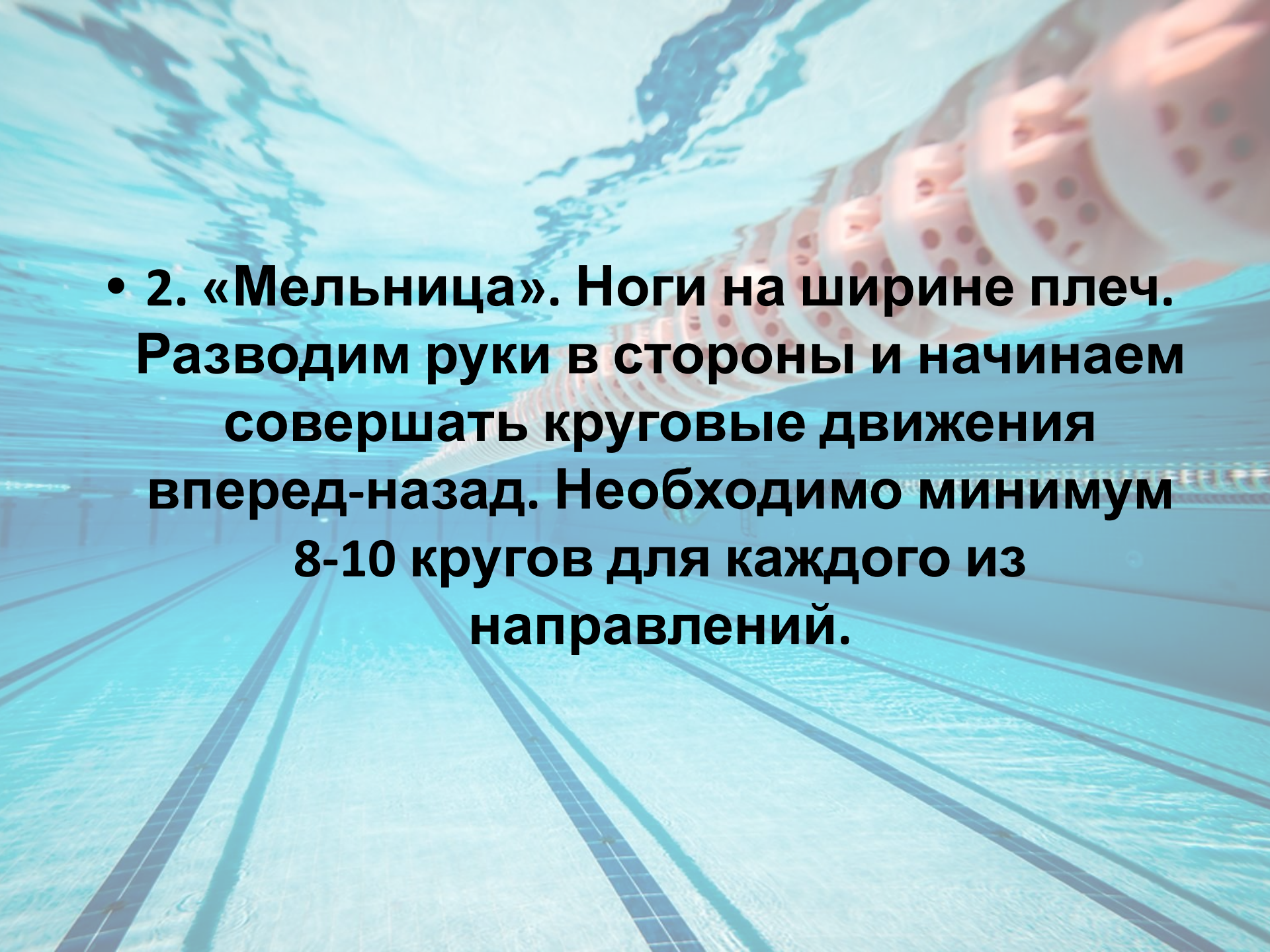


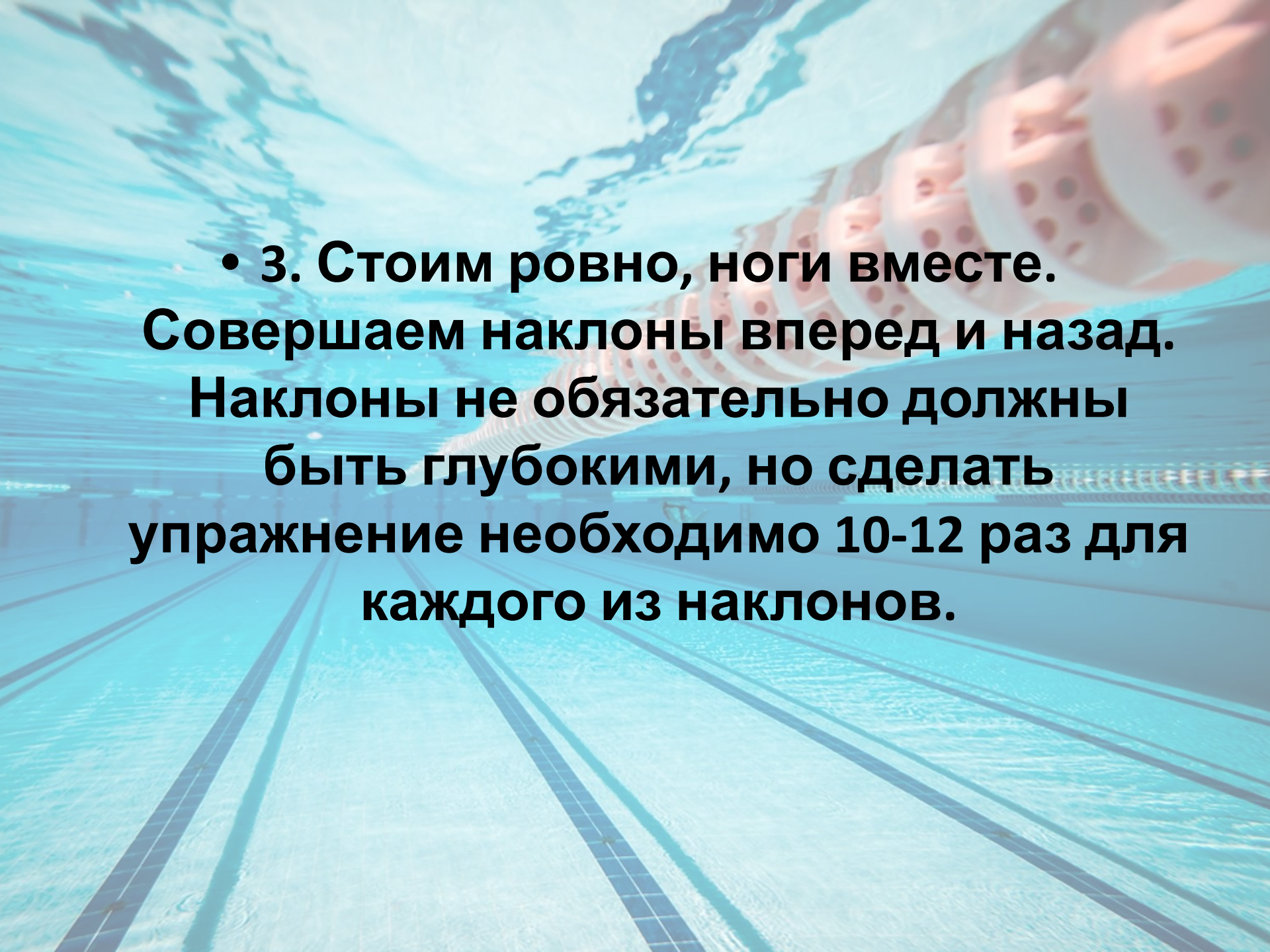
Противопоказания для занятий аквааэробикой

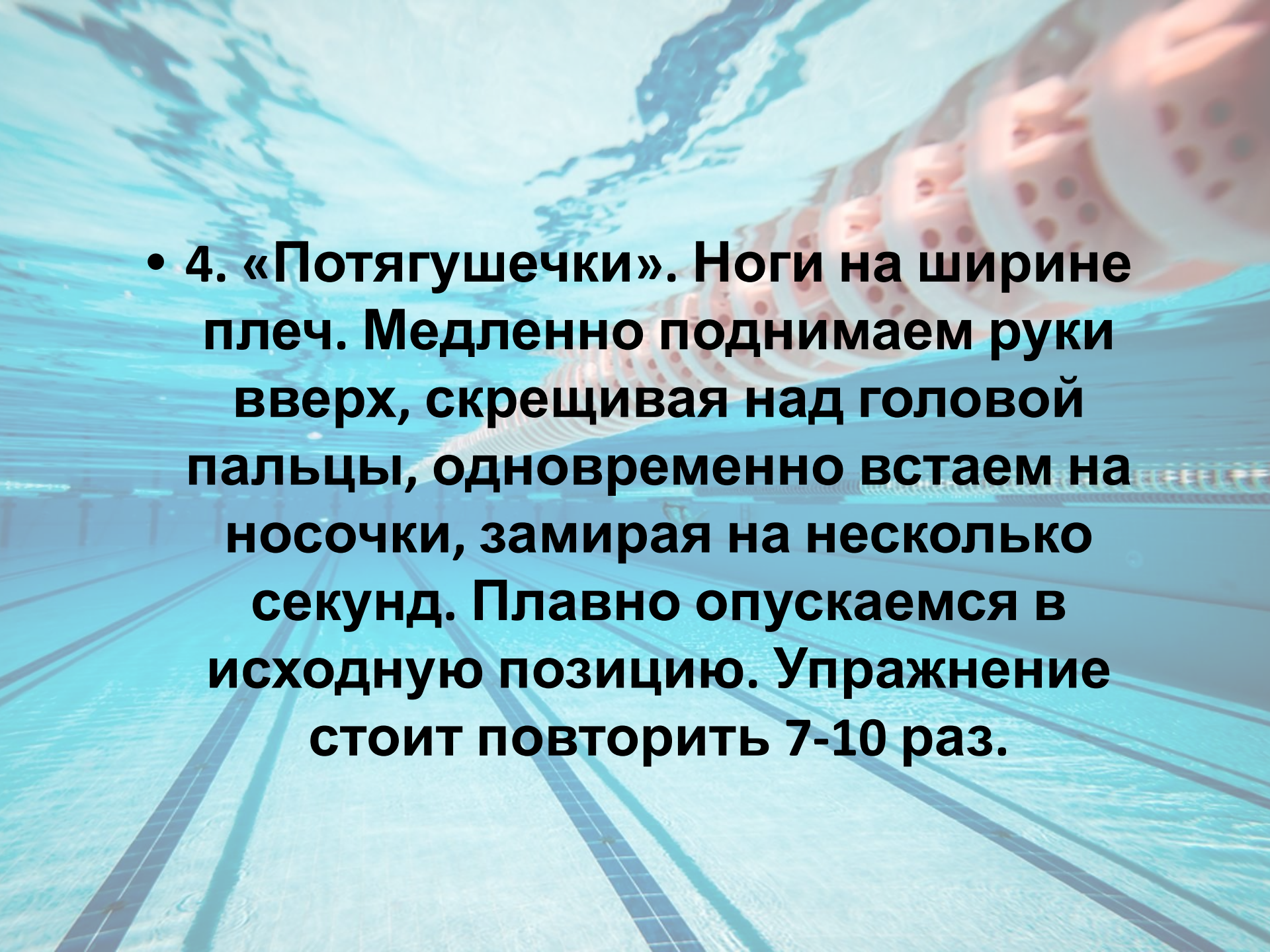
- Как и любое лечебное мероприятие, аквааэробика имеет ряд противопоказаний и требует консультации у врача перед началом занятий.
- Во-первых, вам противопоказана аквааэробика в бассейнах в том случае, если у вас аллергия на хлорку.
- Отнеситесь к аквааэробике с осторожностью, если вы уже перенесли сердечный приступ или страдаете бронхиальной астмой.
- Остеохондроз шейного отдела позвоночника тоже требует обязательной консультации у врача.
- Если же никаких противопоказаний нет, можно смело приступать к занятиям.

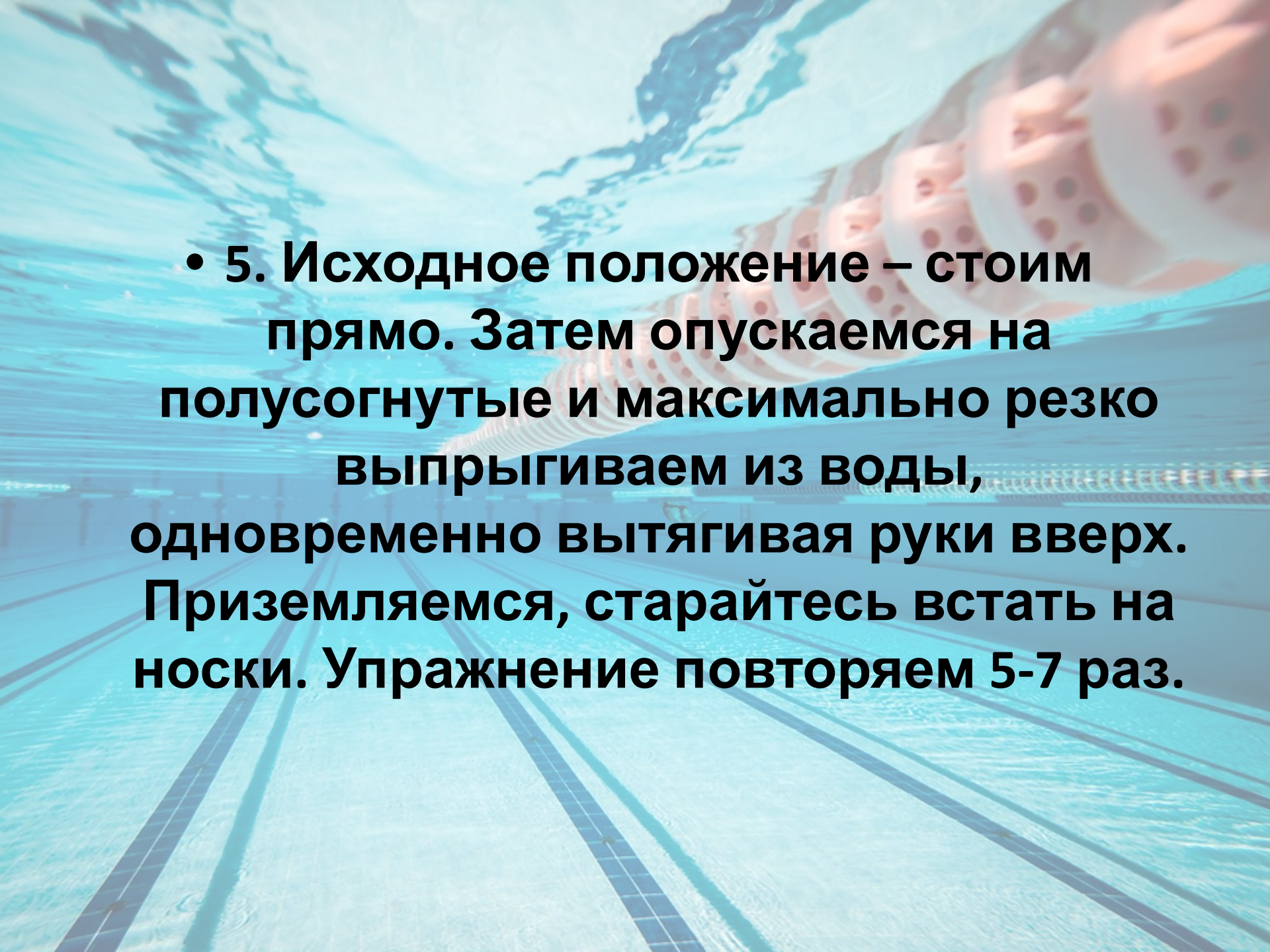
Разминка перед основными упражнениями

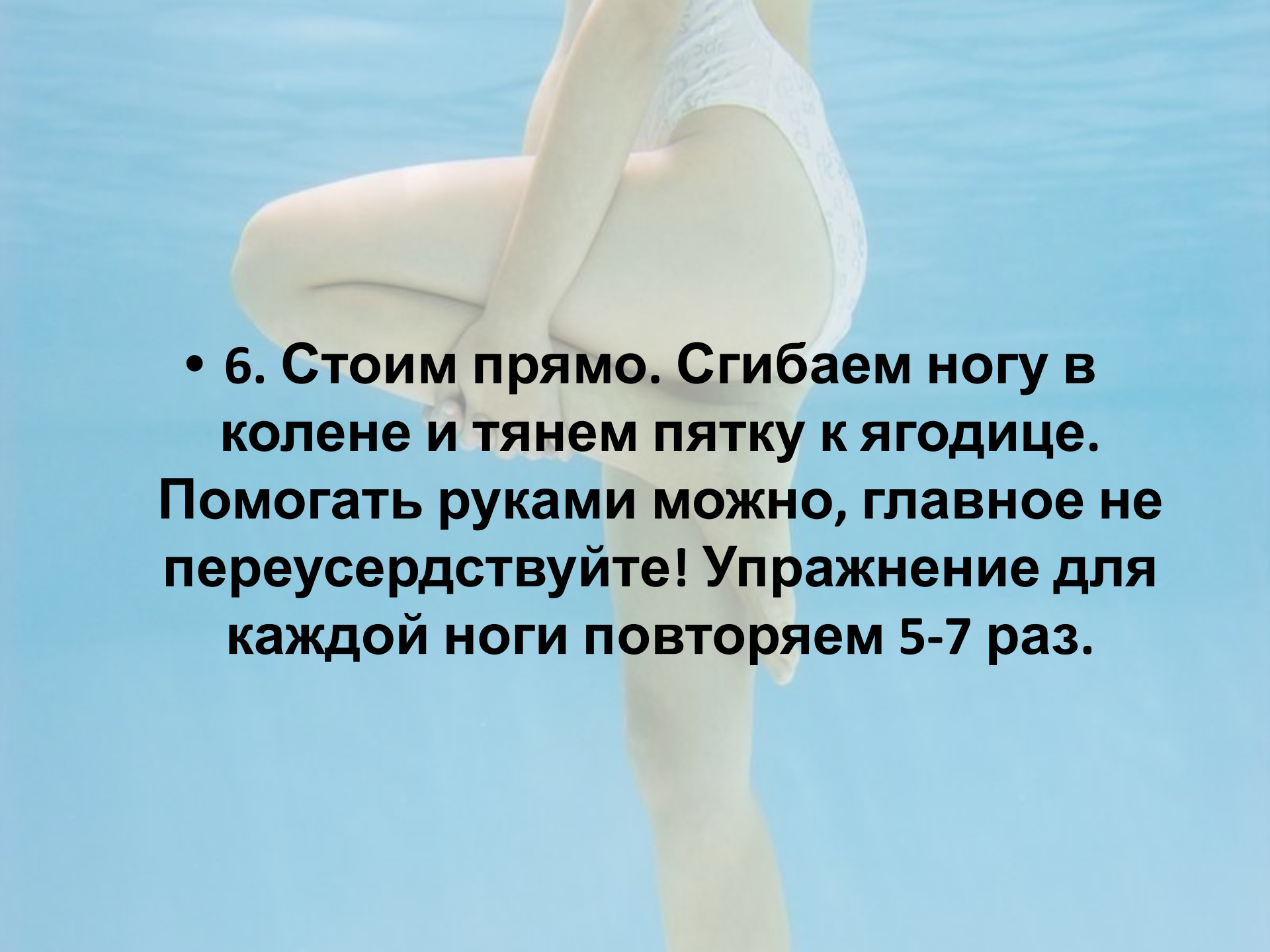
- **1. Стоим на месте прямо. Медленно на вдохе поднимаем руки вверх, замираем на несколько секунд, после чего медленно на выдохе опускаем руки. Упражнение лучше повторить 8-10 раз.**

- 
- A row of colorful, perforated exercise balls (pink, orange, yellow, green, blue) is arranged in a line in a swimming pool. The balls are floating on the surface of the water, and the pool's lane lines are visible in the background.
- **2. «Мельница».** Ноги на ширине плеч. Разводим руки в стороны и начинаем совершать круговые движения вперед-назад. Необходимо минимум 8-10 кругов для каждого из направлений.

- 
- **3. Стоим ровно, ноги вместе. Совершаем наклоны вперед и назад. Наклоны не обязательно должны быть глубокими, но сделать упражнение необходимо 10-12 раз для каждого из наклонов.**

- 
- A child is seen from behind, floating in a swimming pool. The child is wearing a large, colorful inflatable ring with a pattern of red and blue dots. The water is clear and blue, and the pool's lane lines are visible on the bottom. The child's arms are raised, and they appear to be in a relaxed, floating position.
- **4. «Потягушечки».** Ноги на ширине плеч. Медленно поднимаем руки вверх, скрещивая над головой пальцы, одновременно встаем на носочки, замирая на несколько секунд. Плавно опускаемся в исходную позицию. Упражнение стоит повторить 7-10 раз.

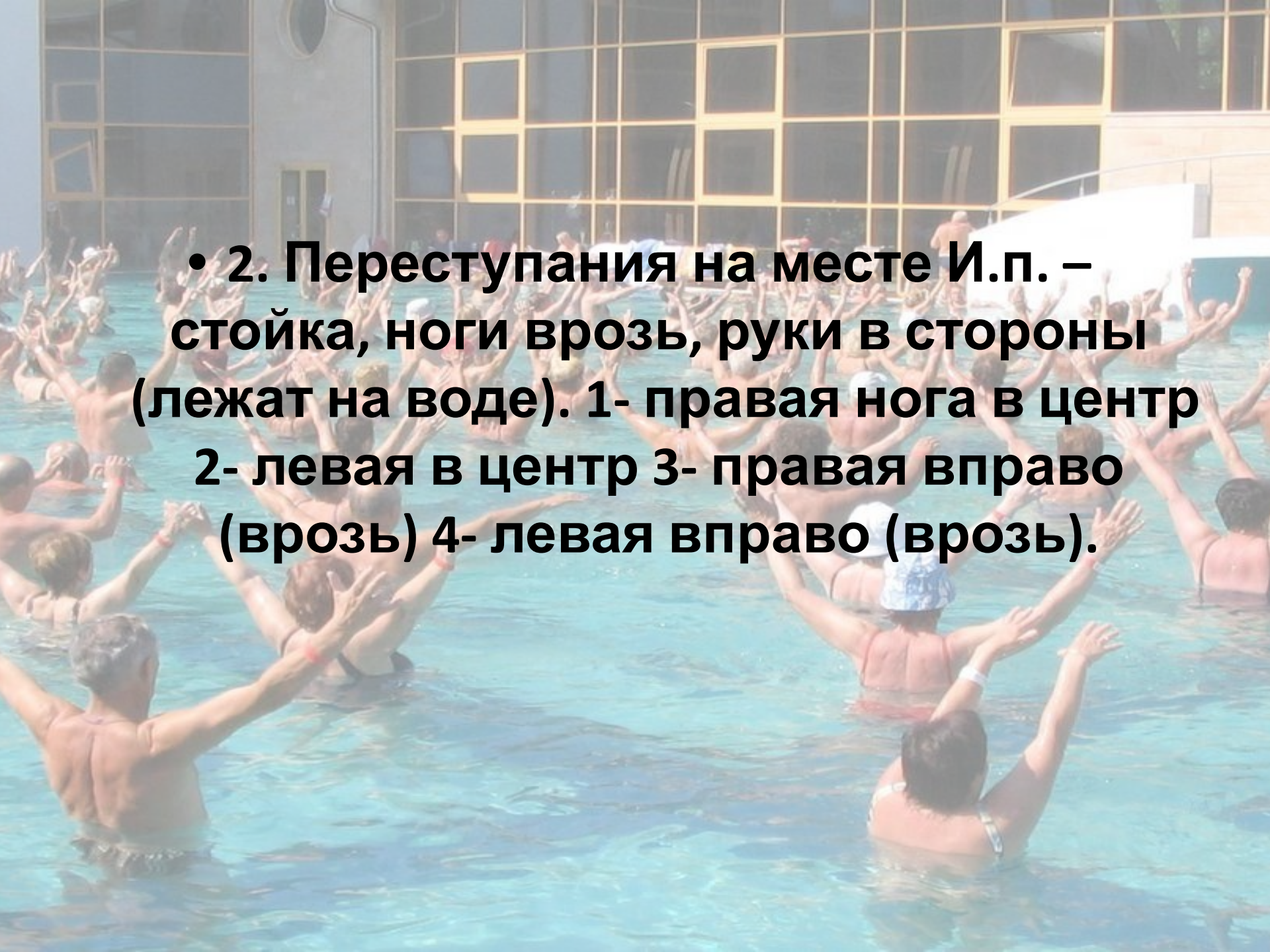
- 
- A row of white inflatable rings with red spots is floating in a swimming pool. The rings are arranged in a line, receding into the distance. The water is clear and blue, with lane lines visible on the pool floor.
- **5. Исходное положение – стоим прямо. Затем опускаемся на полусогнутые и максимально резко выпрыгиваем из воды, одновременно вытягивая руки вверх. Приземляемся, старайтесь встать на носки. Упражнение повторяем 5-7 раз.**

- 
- A person is shown from the waist down, wearing white lace-trimmed underwear. They are standing on a light blue surface, possibly water, and are performing a leg stretch. Their right leg is bent at the knee, and they are pulling their right foot towards their right buttock with both hands. The background is a solid light blue color.
- **6. Стоим прямо. Сгибаем ногу в колене и тянем пятку к ягодице. Помогать руками можно, главное не переусердствуйте! Упражнение для каждой ноги повторяем 5-7 раз.**

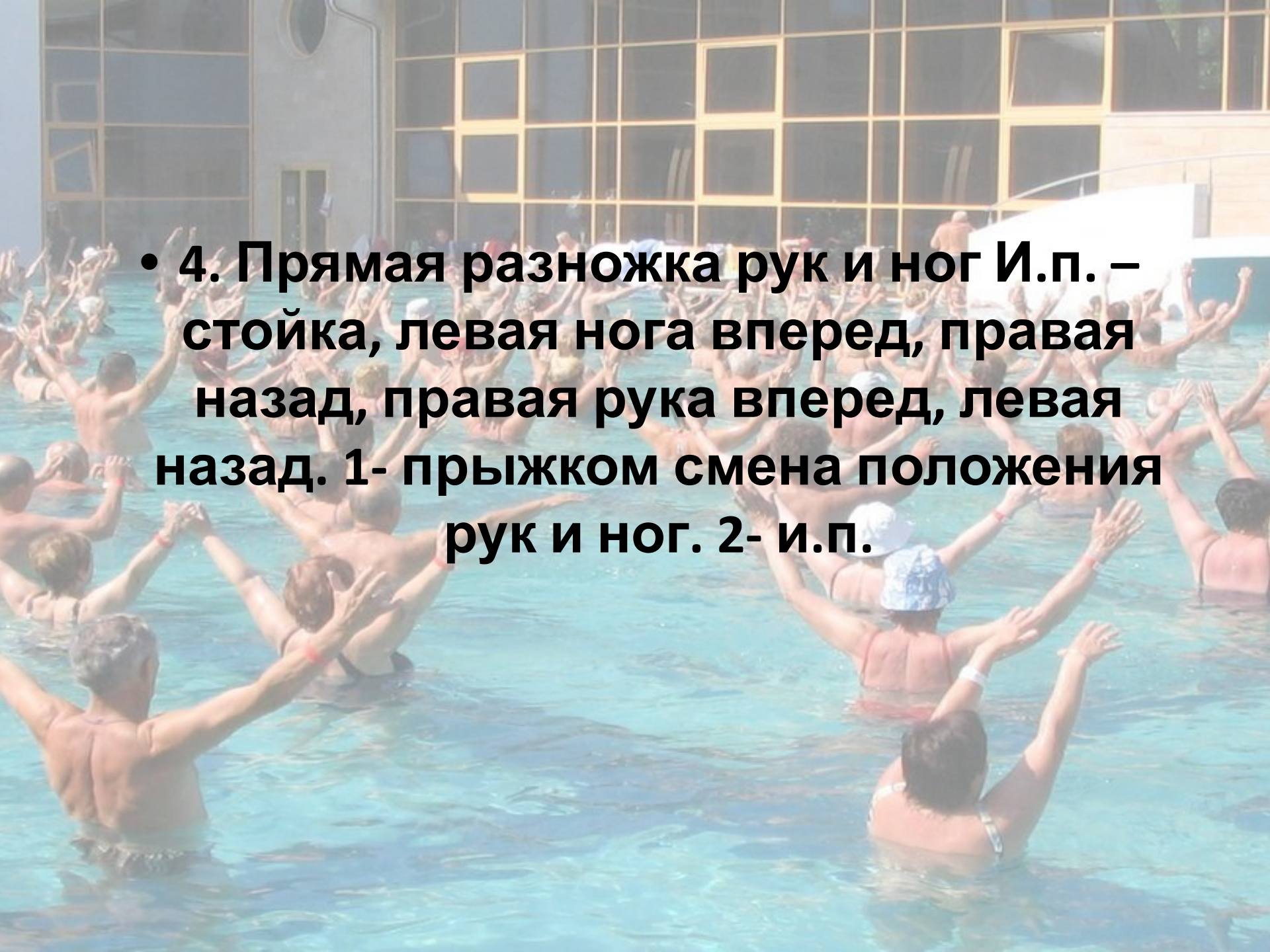
Комплекс упражнений по аквааэробике без предмета

- 1. Ходьба на месте



- 
- A large group of people is gathered in a swimming pool, performing a water exercise. They are all facing away from the camera, with their arms raised and hands reaching towards the center. The water is clear and blue. In the background, there is a building with a grid of windows. The text is overlaid on the image, providing instructions for the exercise.
- **2. Переступания на месте И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны (лежат на воде). 1- правая нога в центр 2- левая в центр 3- правая вправо (врозь) 4- левая вправо (врозь).**

- 
- A large group of people, mostly women in swimwear, are in a swimming pool. They are all performing a synchronized water exercise. Their arms are raised, and they appear to be in a specific pose. The background shows a building with many windows.
- **3. «Ножницы» – прямая разножка И.п.**
– стойка левая нога вперед, правая
назад, руки в стороны 1- прыжком
смена положения ног 2- и.п.

- 
- A large group of people, mostly women in swimwear, are in a swimming pool. They are all performing a synchronized exercise where they have their arms raised straight out to the sides. The water is clear and blue. In the background, there is a building with a grid of windows. The text is overlaid on the image in a bold, black font.
- **4. Прямая разножка рук и ног И.п. – стойка, левая нога вперед, правая назад, правая рука вперед, левая назад. 1- прыжком смена положения рук и ног. 2- и.п.**

- **5. Разножка скрестно – врозь И.п. – широкая стойка, руки в стороны 1 – прыжком скрестить ноги 2- прыжком И.п.**



- **6. То же + движения рук И.п. - широкая стойка, руки в стороны 1 – прыжком ноги скрестно, руки скрестно перед грудью 2 – прыжком и.п.**

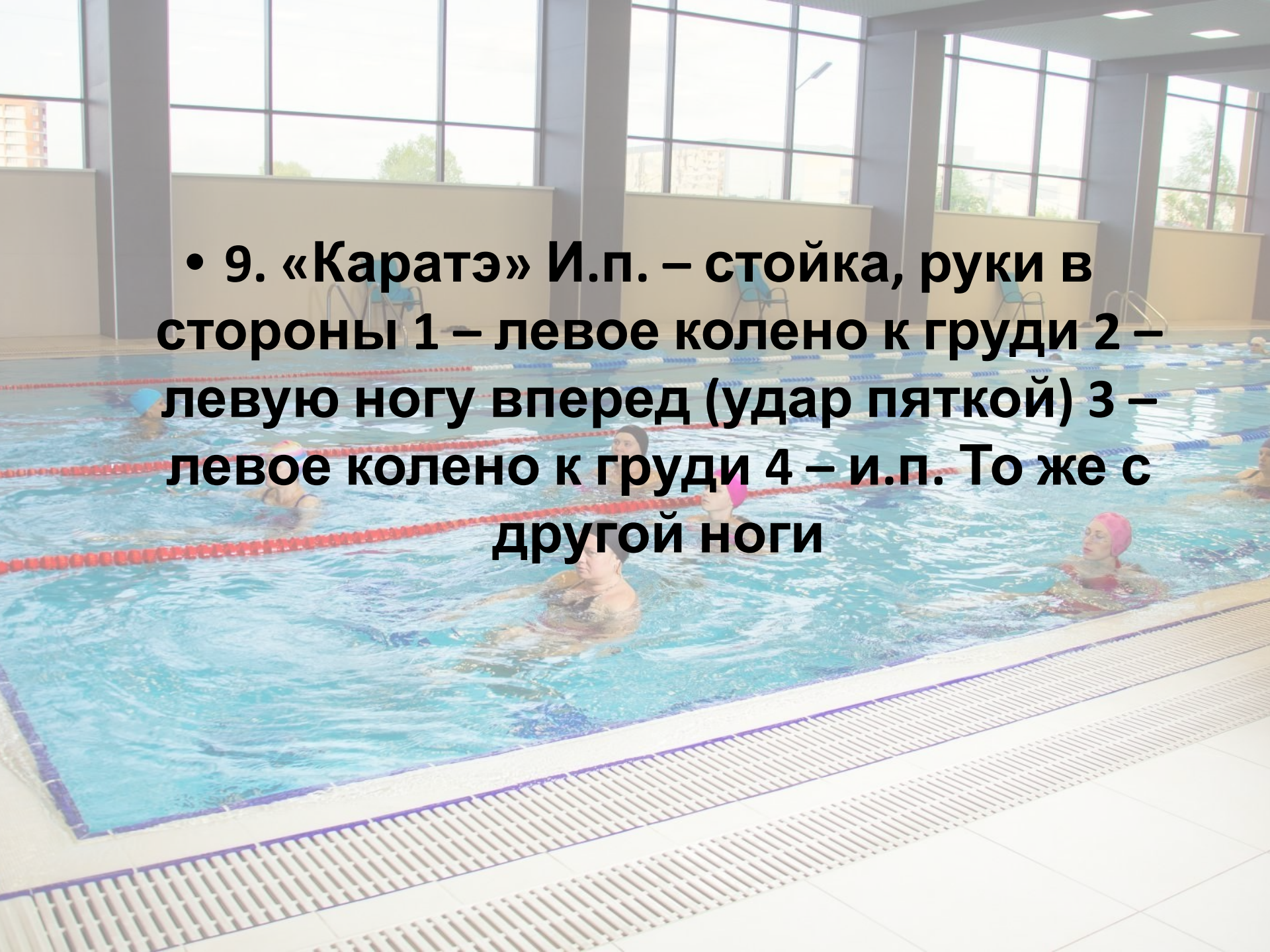


- 7. «Лягушата» И.п. – стойка, руки в стороны 1 - прыжком колени к груди 2 – И.п.



- **8. И.п. – стойка, руки в стороны 1 – прыжком колени к груди, руки вниз (жим к ступням) 2 – и.п.**



- 
- An indoor swimming pool with large windows in the background. Several people are swimming in the pool, which is divided into lanes by red and blue lane lines. The pool deck is made of light-colored tiles with a purple drainage grate along the edge.
- 9. «Каратэ» И.п. – стойка, руки в стороны 1 – левое колено к груди 2 – левую ногу вперед (удар пяткой) 3 – левое колено к груди 4 – и.п. То же с другой ноги

Комплекс упражнений по аквааэробике с гибкой палкой «Нудлс»

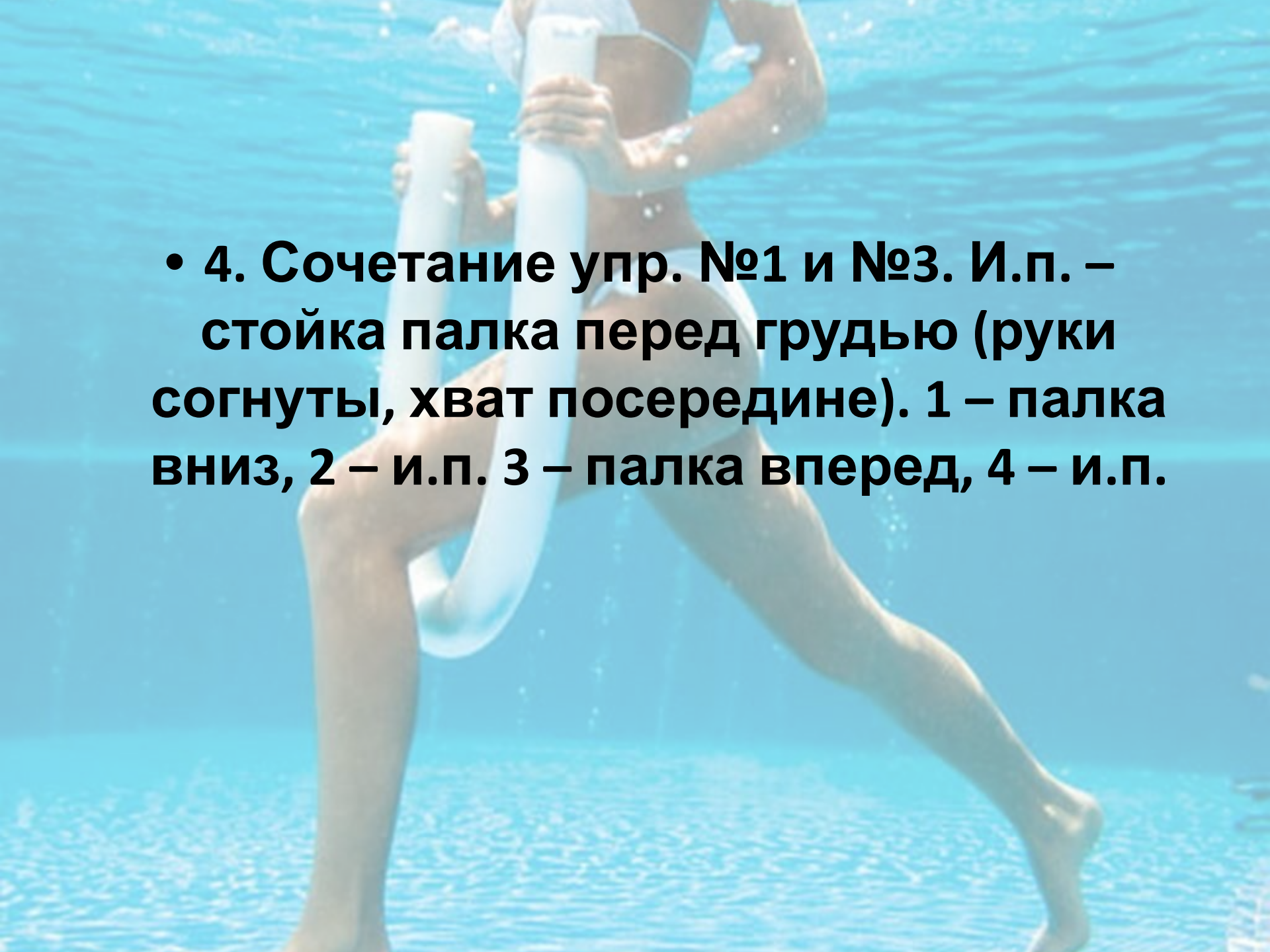
- **1. Жим палки вниз. И.п. – стойка, палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п.**

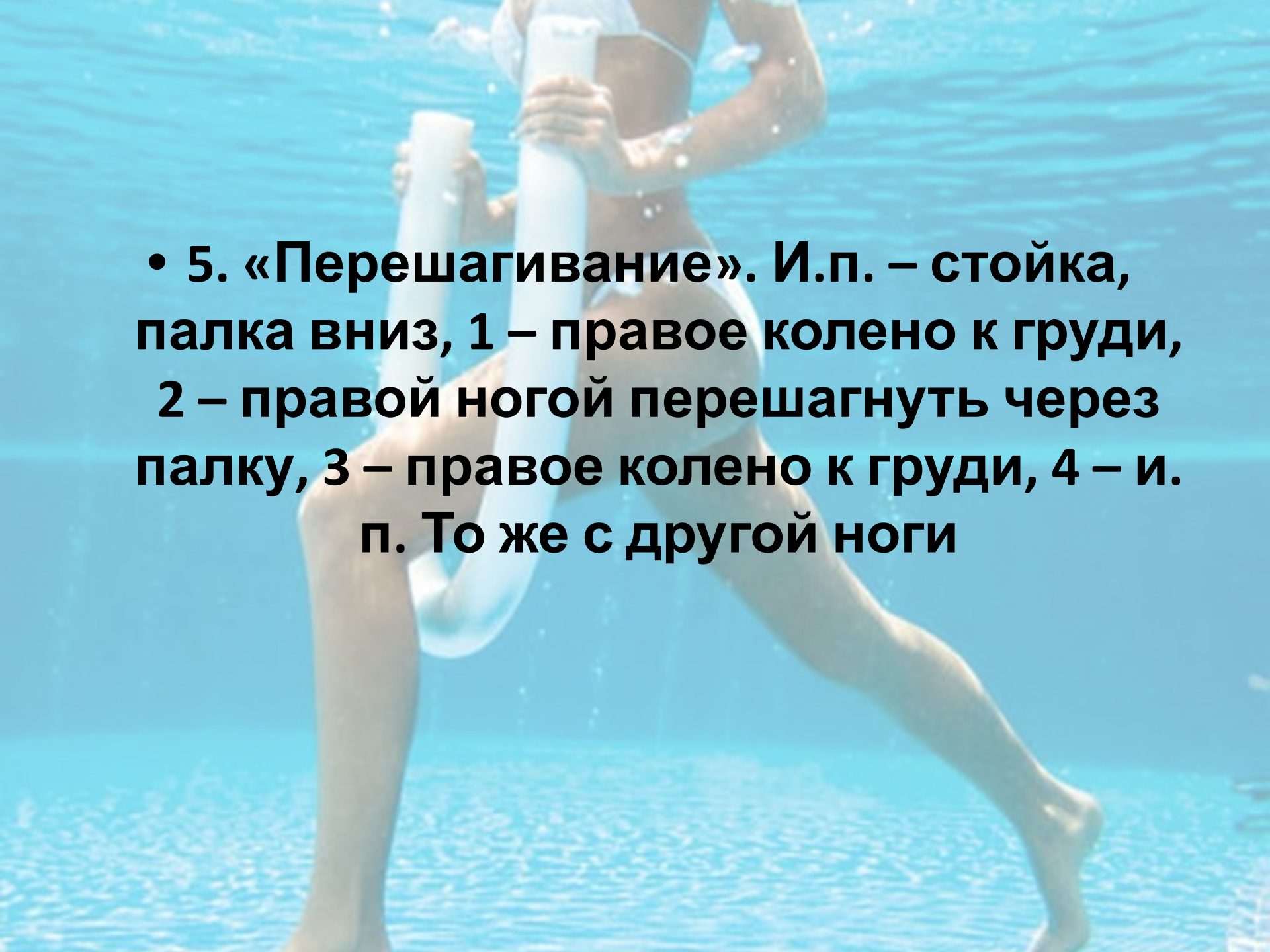
- **2. То же + ходьба на месте**

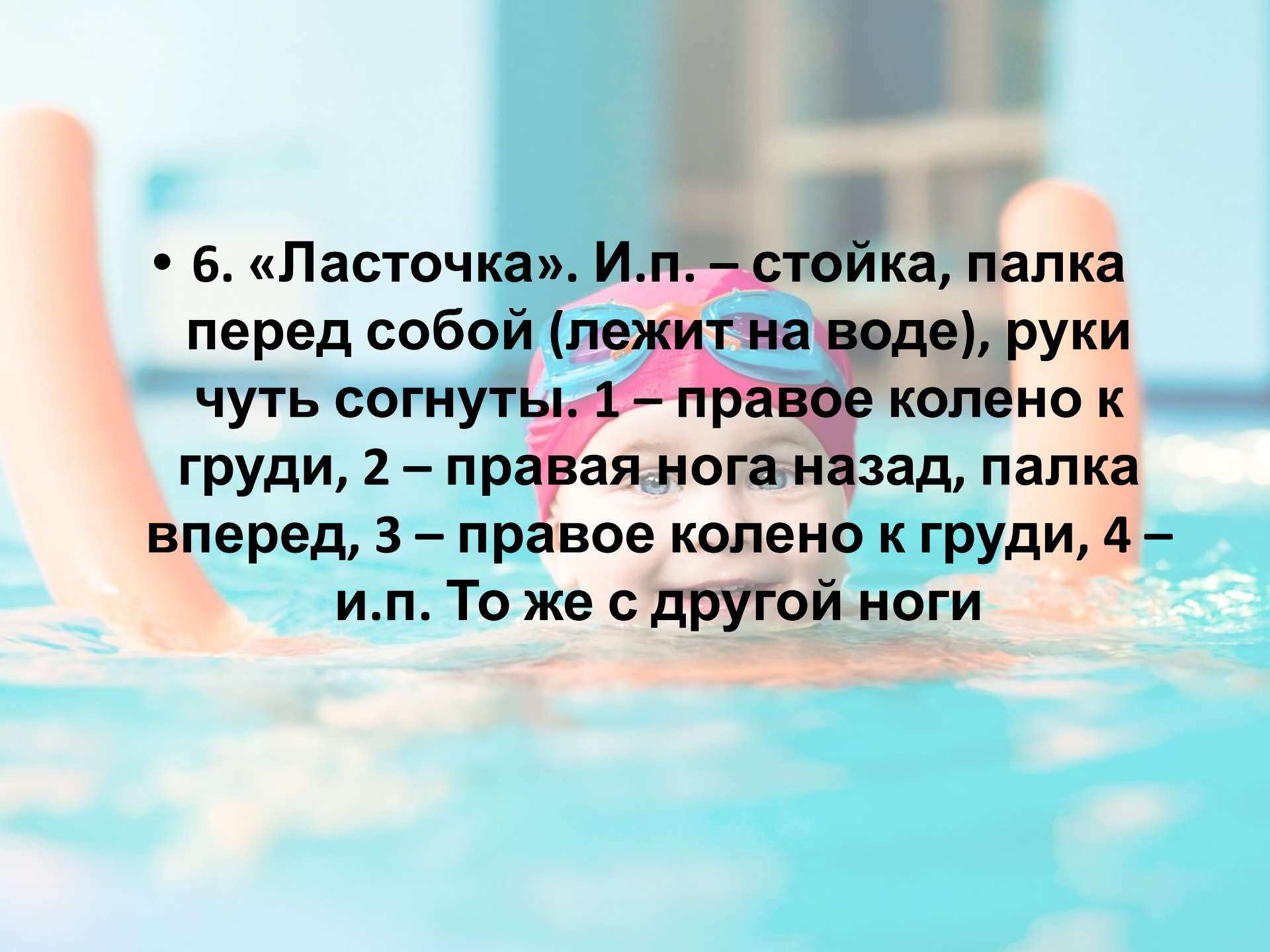


- **3. Жим палки вперед.**



- 
- A woman in a white bikini is standing in a swimming pool, holding a white foam pool noodle. She is holding the noodle with both hands, and it is positioned vertically in front of her. The water is clear and blue, and there are some bubbles or splashes around her. The background is a bright blue sky.
- **4. Сочетание упр. №1 и №3. И.п. – стойка палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п. 3 – палка вперед, 4 – и.п.**

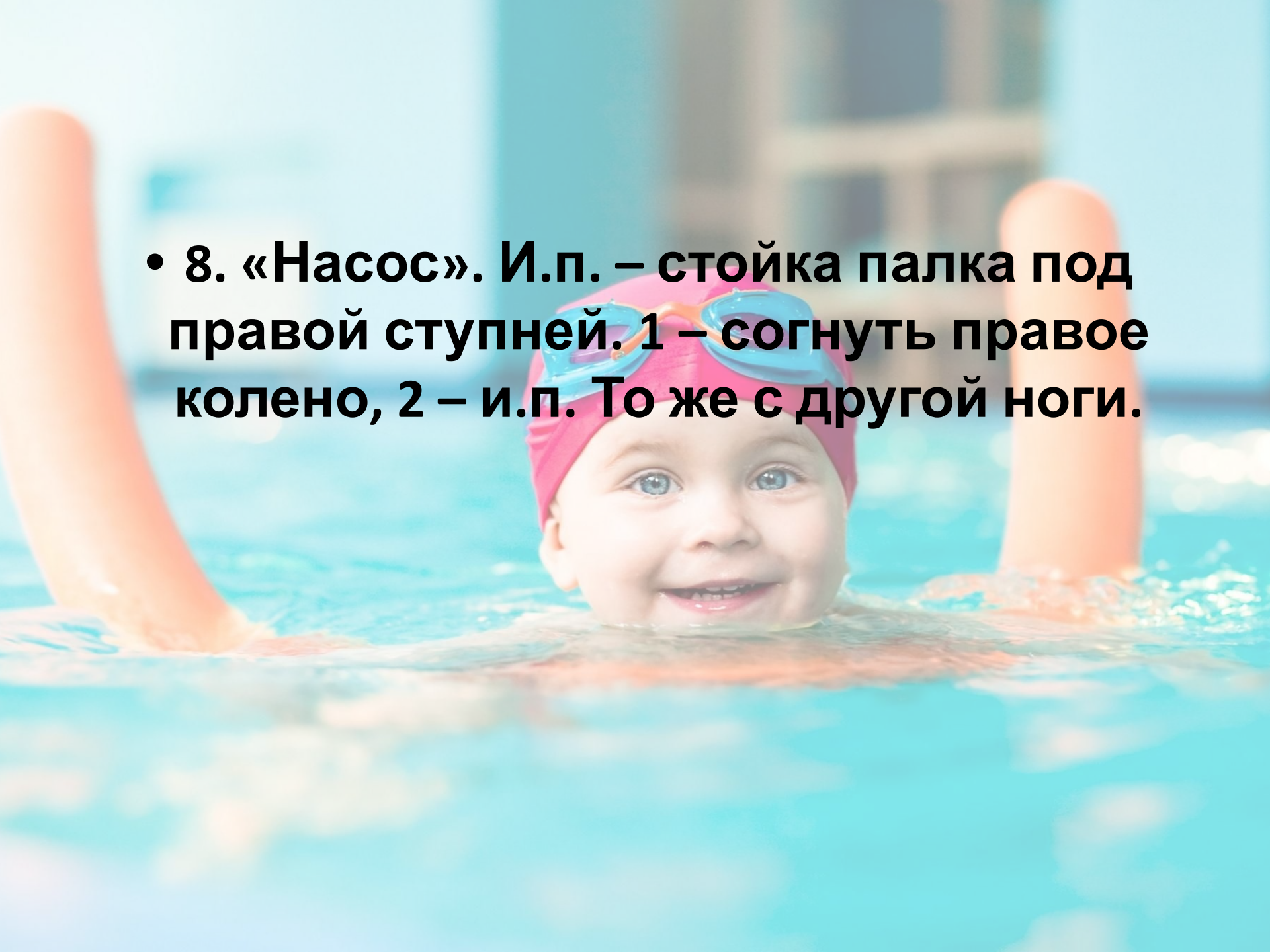
- 
- A woman in a white bikini is performing a water exercise in a pool. She is holding a white foam pipe vertically with both hands. Her right leg is bent, with her right knee pulled towards her chest, and her right foot is resting on the pipe. Her left leg is extended forward. The background is clear blue water with some ripples and bubbles.
- 5. «Перешагивание». И.п. – стойка, палка вниз, 1 – правое колено к груди, 2 – правой ногой перешагнуть через палку, 3 – правое колено к груди, 4 – и. п. То же с другой ноги

- 
- A young child is floating in a swimming pool, wearing a pink swim cap and blue goggles. The child is holding a yellow kickboard with both hands. The background is a blurred view of the pool and surrounding area.
- 6. «Ласточка». И.п. – стойка, палка перед собой (лежит на воде), руки чуть согнуты. 1 – правое колено к груди, 2 – правая нога назад, палка вперед, 3 – правое колено к груди, 4 – и.п. То же с другой ноги

- 7. «Отжимание». И.п. – упор лежа, палка в руках. 1 – палка к груди, 2 – и.п.

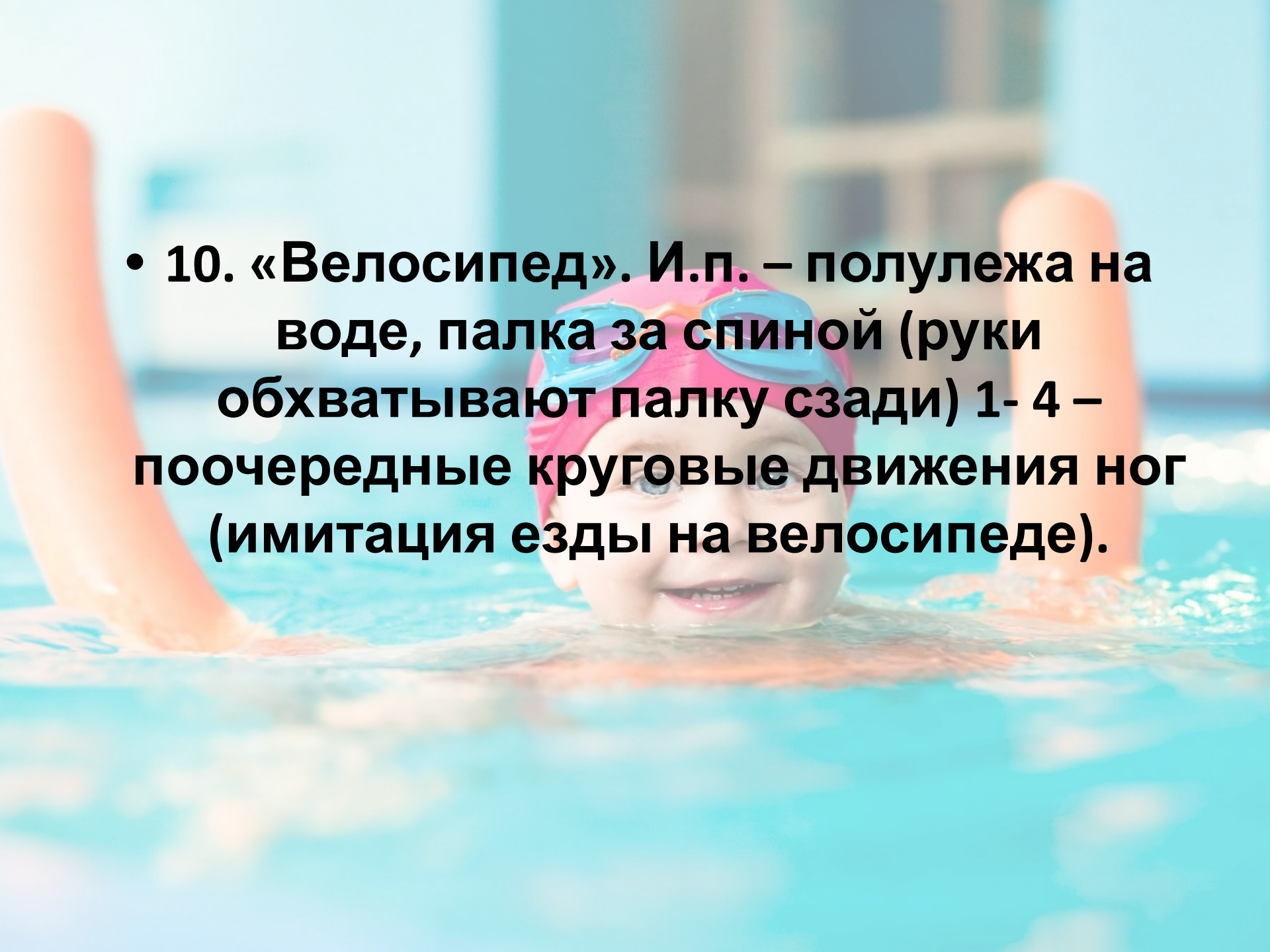


- 8. «Насос». И.п. – стойка палка под правой ступней. 1 – согнуть правое колено, 2 – и.п. То же с другой ноги.



- 9. «Кузнечик». И.п. – стойка на палке, руки в стороны. 1 – колени к груди, 2 – И.п.



- 
- A young child with blue eyes, wearing a pink swim cap and blue goggles, is smiling while floating in a swimming pool. The child is supported by two large orange inflatable rings, one on each side. The background is a blurred view of the pool and surrounding area.
- **10. «Велосипед».** И.п. – полулежа на воде, палка за спиной (руки обхватывают палку сзади) 1- 4 – поочередные круговые движения ног (имитация езды на велосипеде).

КОНЕЦ



Делай раз, делай два -
будет талия видна!