

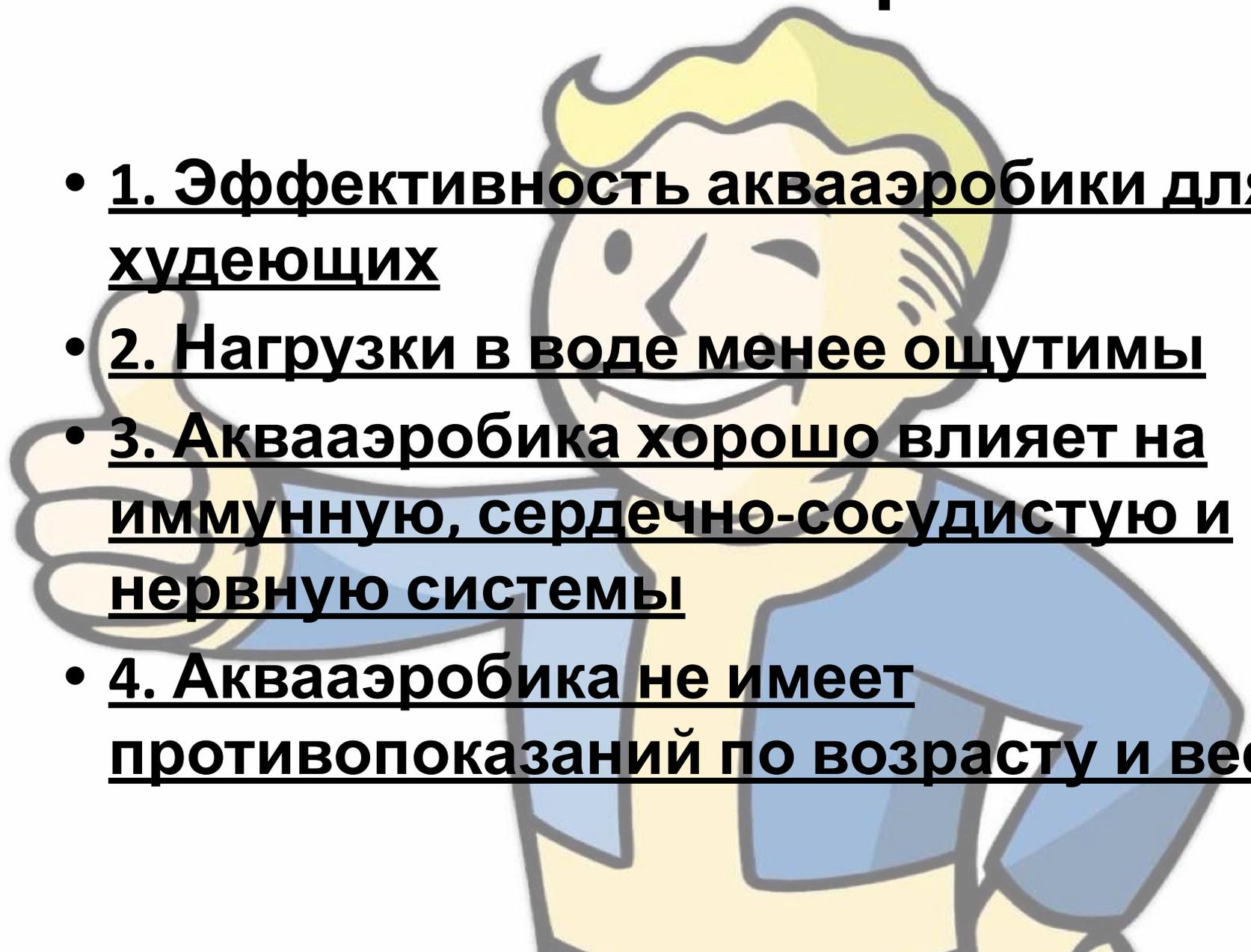
Аквааэробик а

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

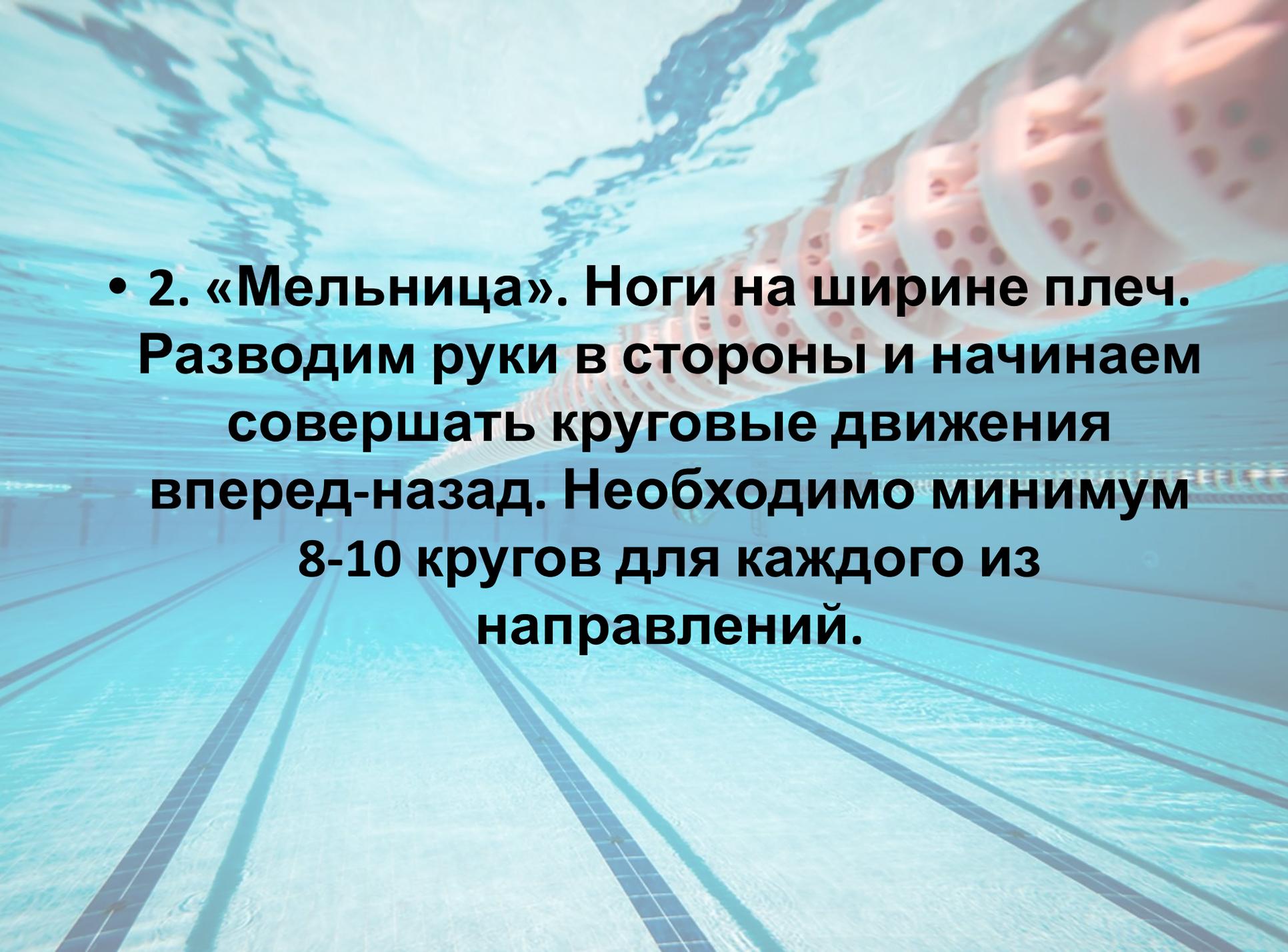


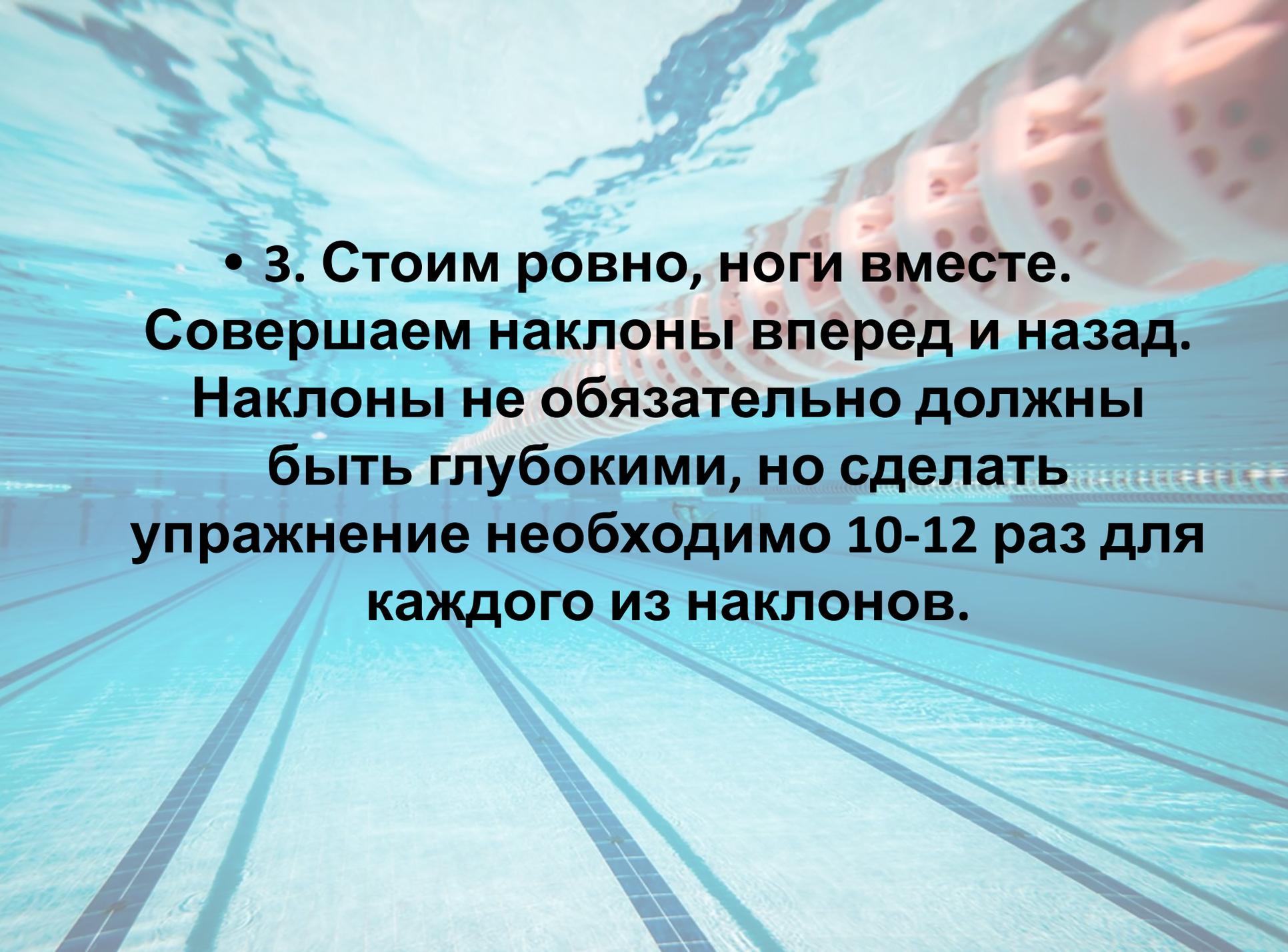
Противопоказания для занятий аквааэробикой

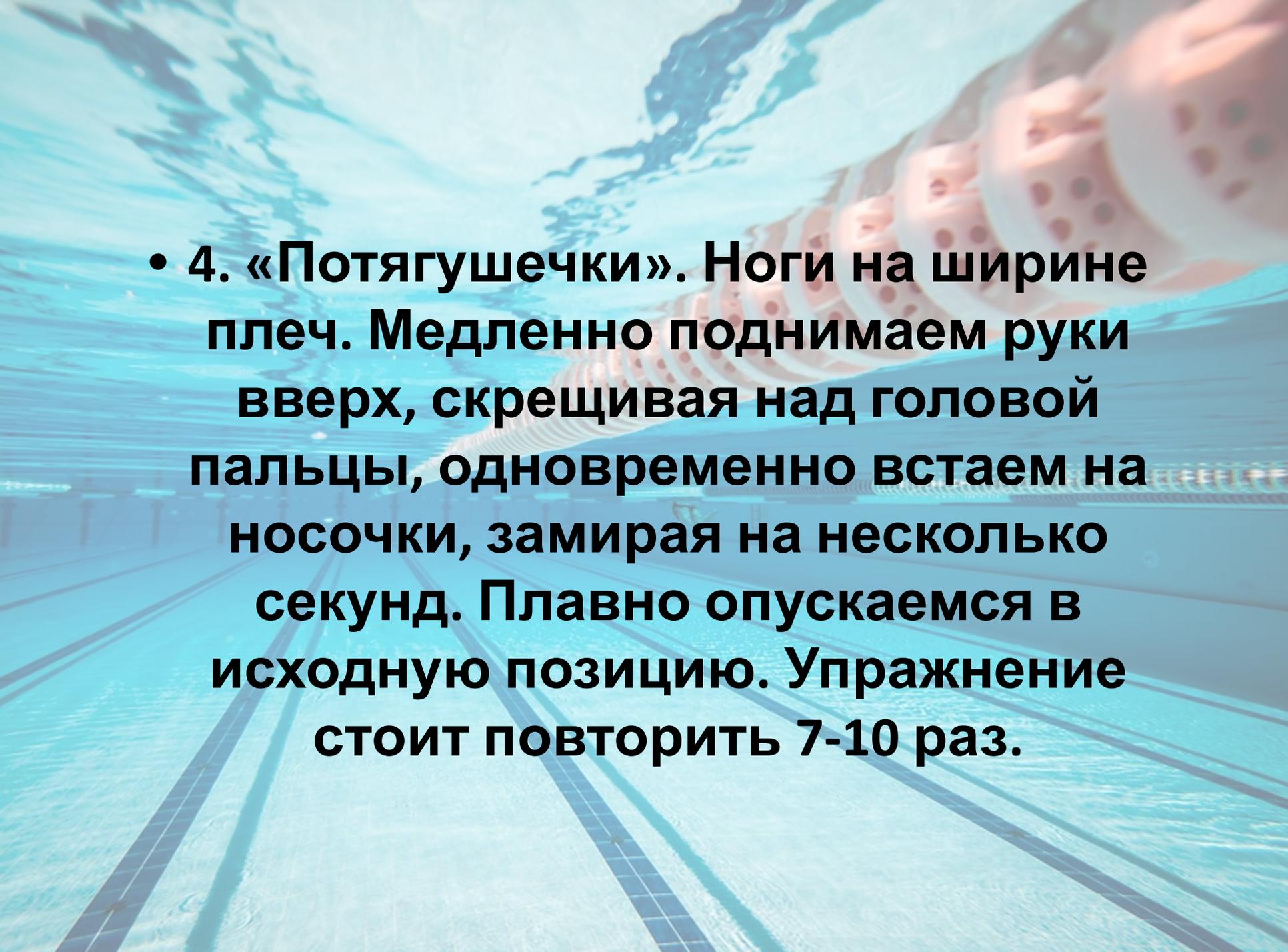
- Как и любое лечебное мероприятие, аквааэробика имеет ряд противопоказаний и требует консультации у врача перед началом занятий.
- Во-первых, вам противопоказана аквааэробика в бассейнах в том случае, если у вас аллергия на хлорку.
- Отнеситесь к аквааэробике с осторожностью, если вы уже перенесли сердечный 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.

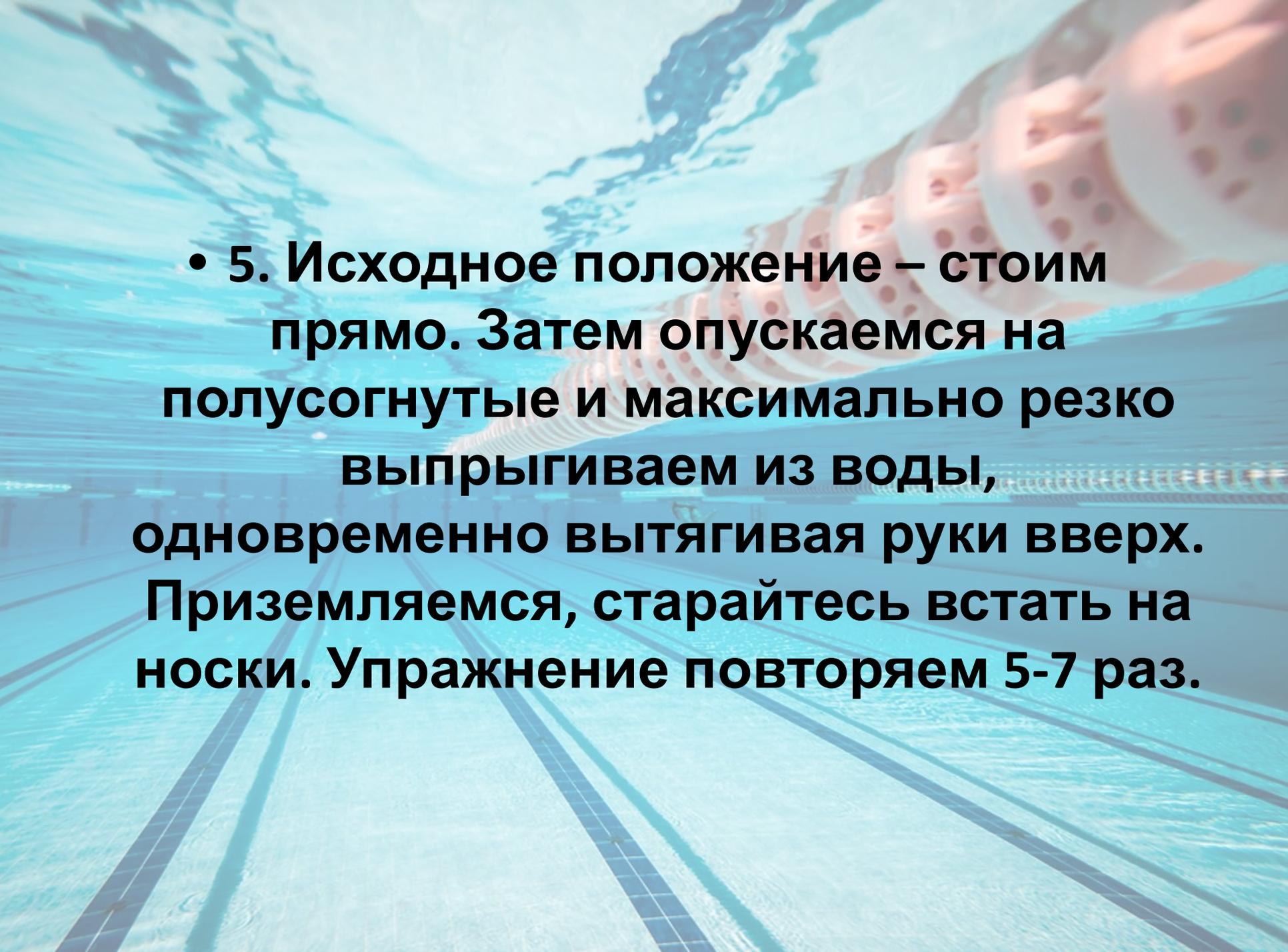
Разминка перед основными упражнениями

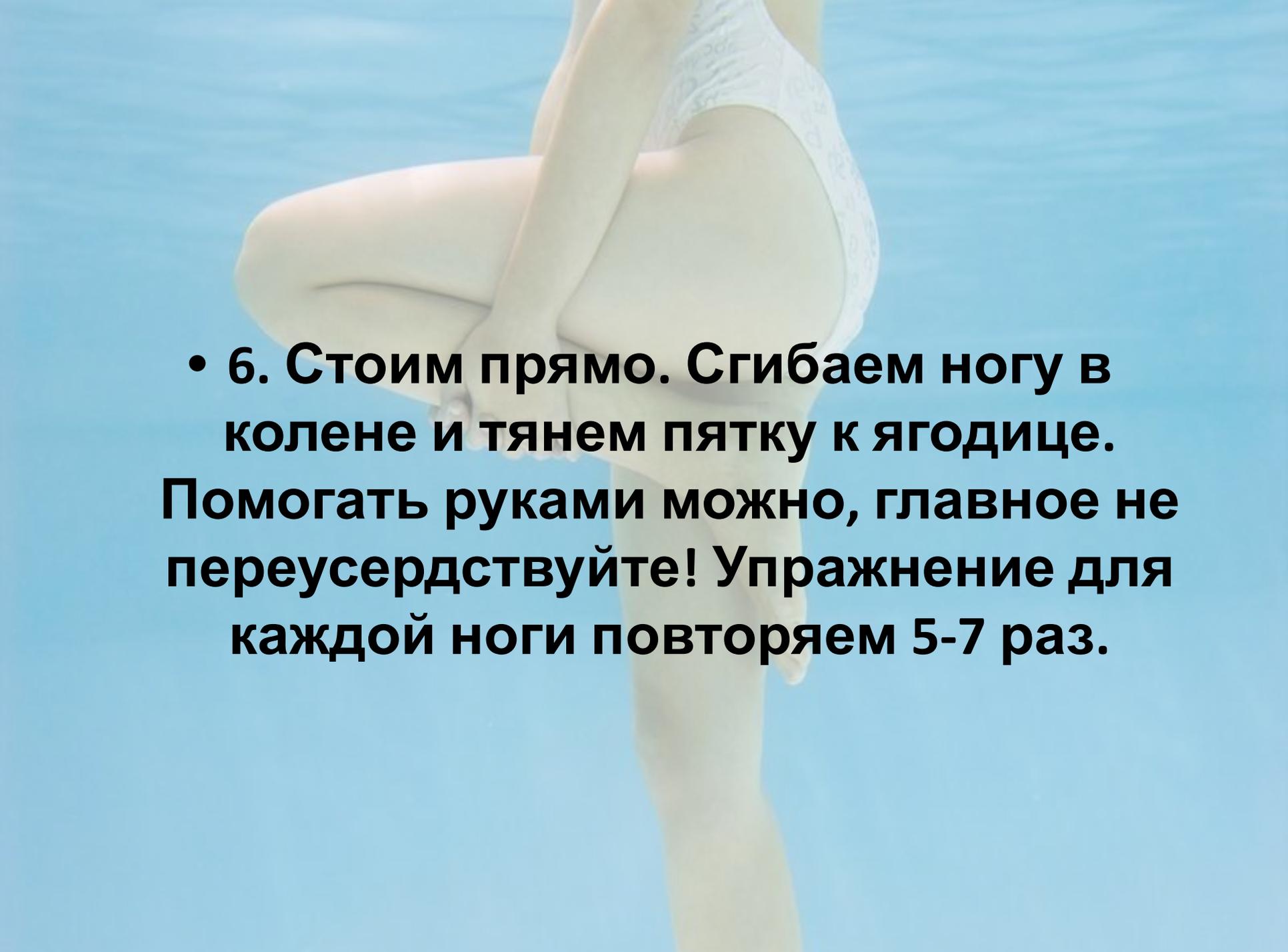
- **1. Стоим на месте прямо. Медленно на вдохе поднимаем руки вверх, замираем на несколько секунд, после чего медленно на выдохе опускаем руки. Упражнение лучше повторить 8-10 раз.**

- 
- 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.

- 
- A row of people in a swimming pool, viewed from above, performing a water exercise. They are leaning forward and backward, with their heads and shoulders above water. The pool has lane lines visible on the bottom.
- **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.**

- 
- **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.

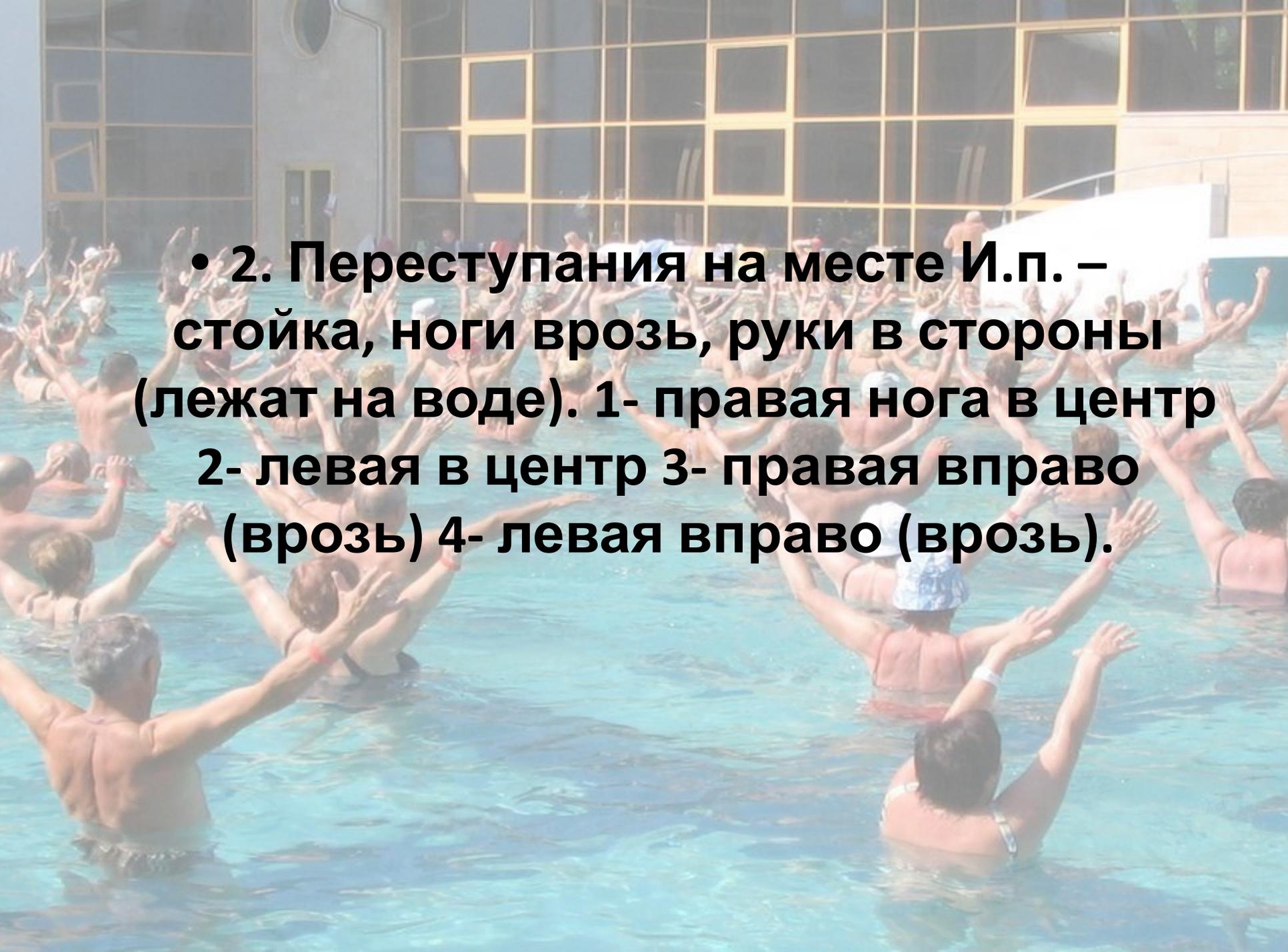
- 
- **5. Исходное положение – стоим прямо. Затем опускаемся на полусогнутые и максимально резко выпрыгиваем из воды, одновременно вытягивая руки вверх. Приземляемся, старайтесь встать на носки. Упражнение повторяем 5-7 раз.**

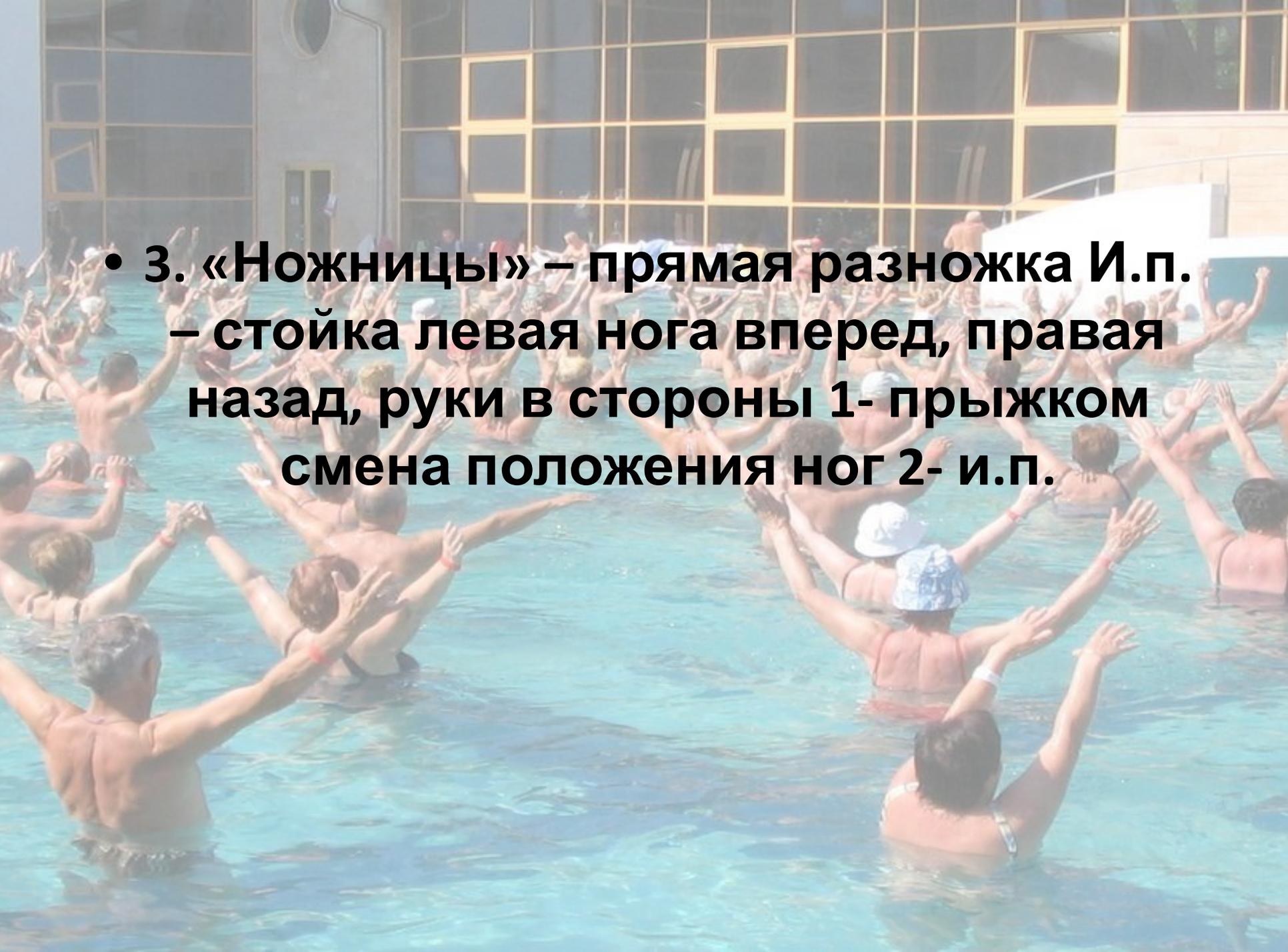
- 
- A person is shown from the waist down, wearing white lace-trimmed underwear. They are standing on a light blue surface, possibly water, and are performing a leg stretch. Their right leg is bent at the knee, and they are pulling their right foot towards their right buttock with both hands. The background 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.**

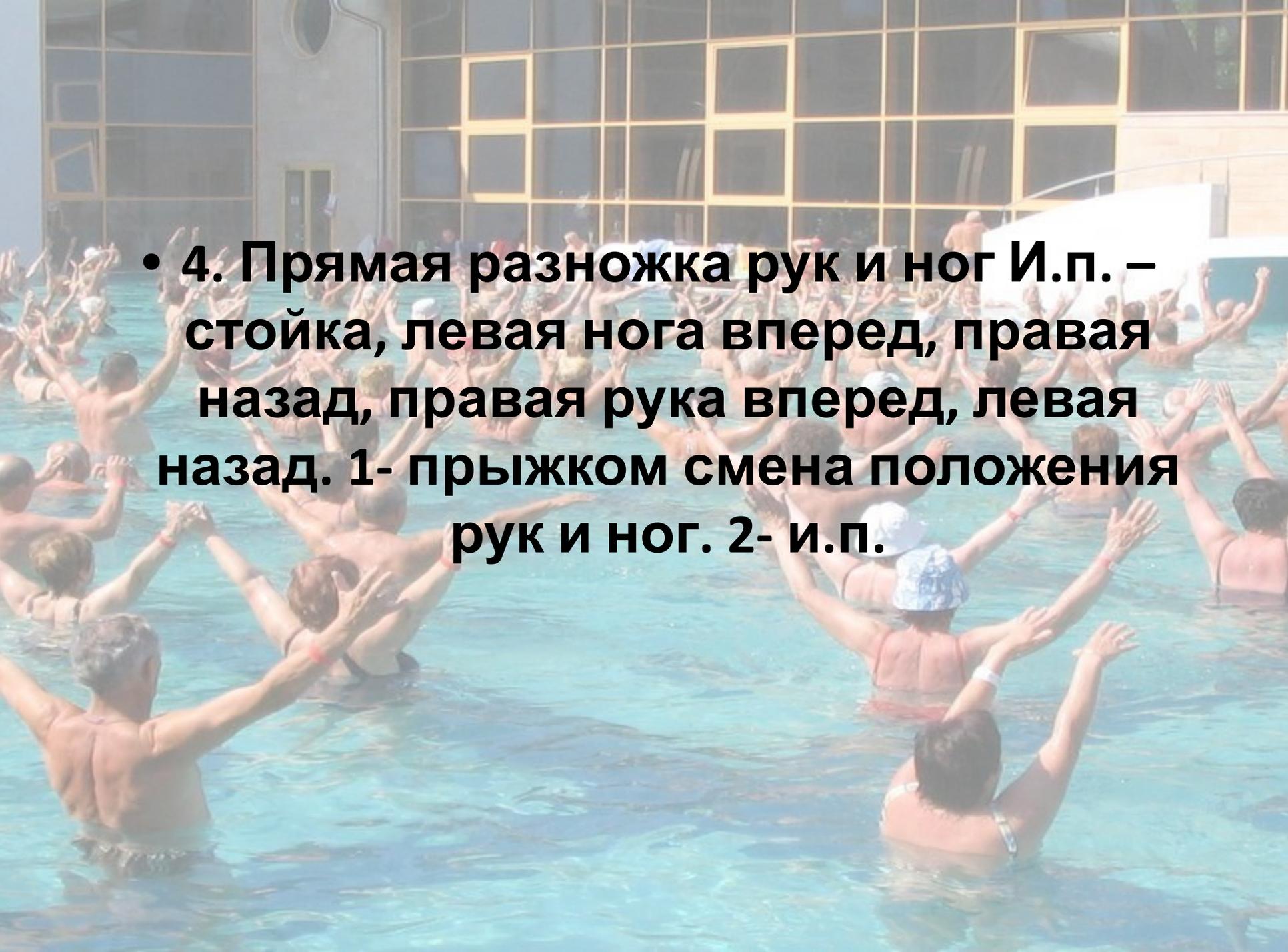
Комплекс упражнений по аквааэробике без предмета

- 1. Ходьба на месте



- 
- **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).**

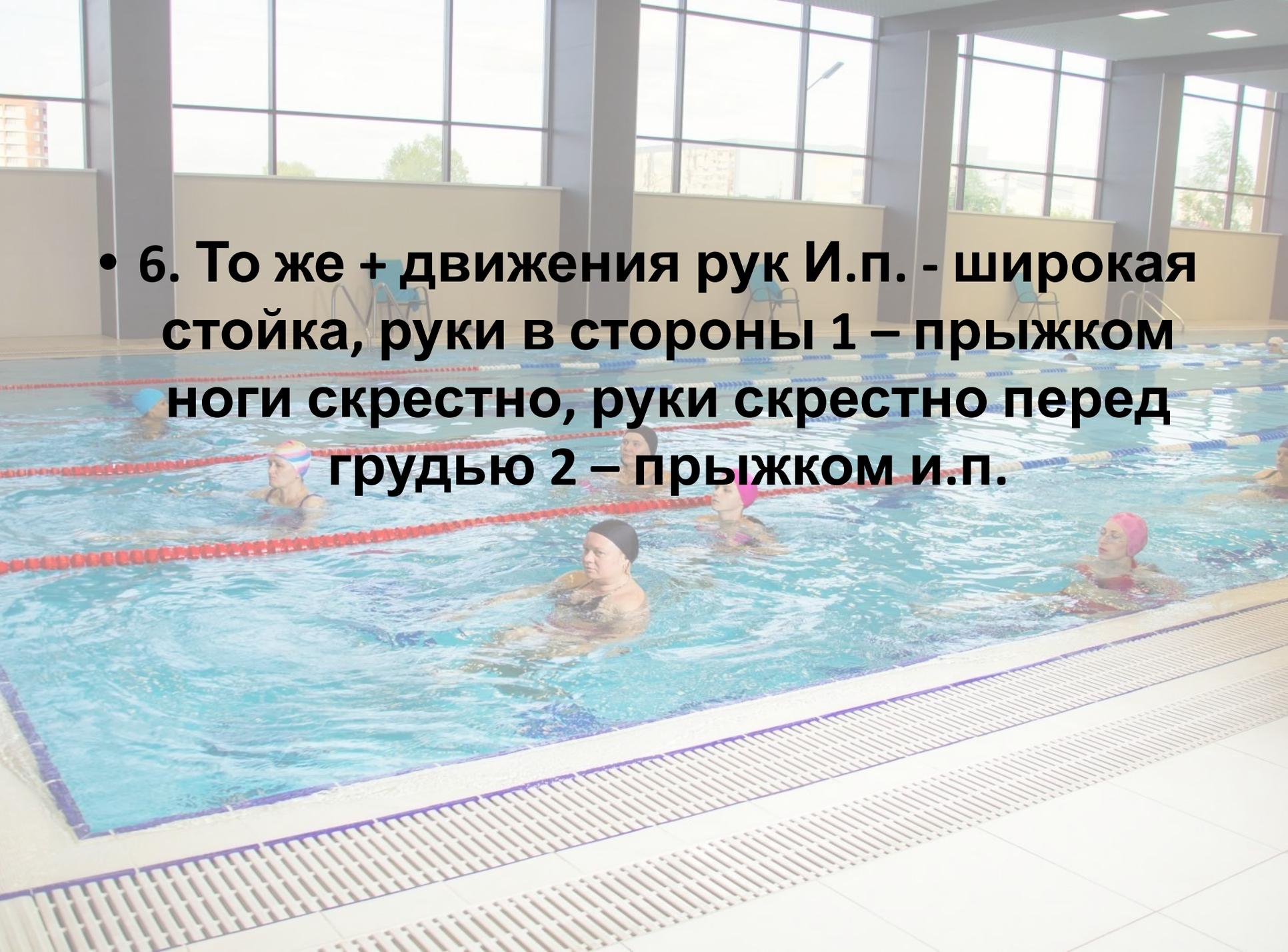
- 
- **3. «Ножницы» – прямая разножка И.п. – стойка левая нога вперед, правая назад, руки в стороны 1- прыжком смена положения ног 2- и.п.**

- 
- 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.
- **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.**



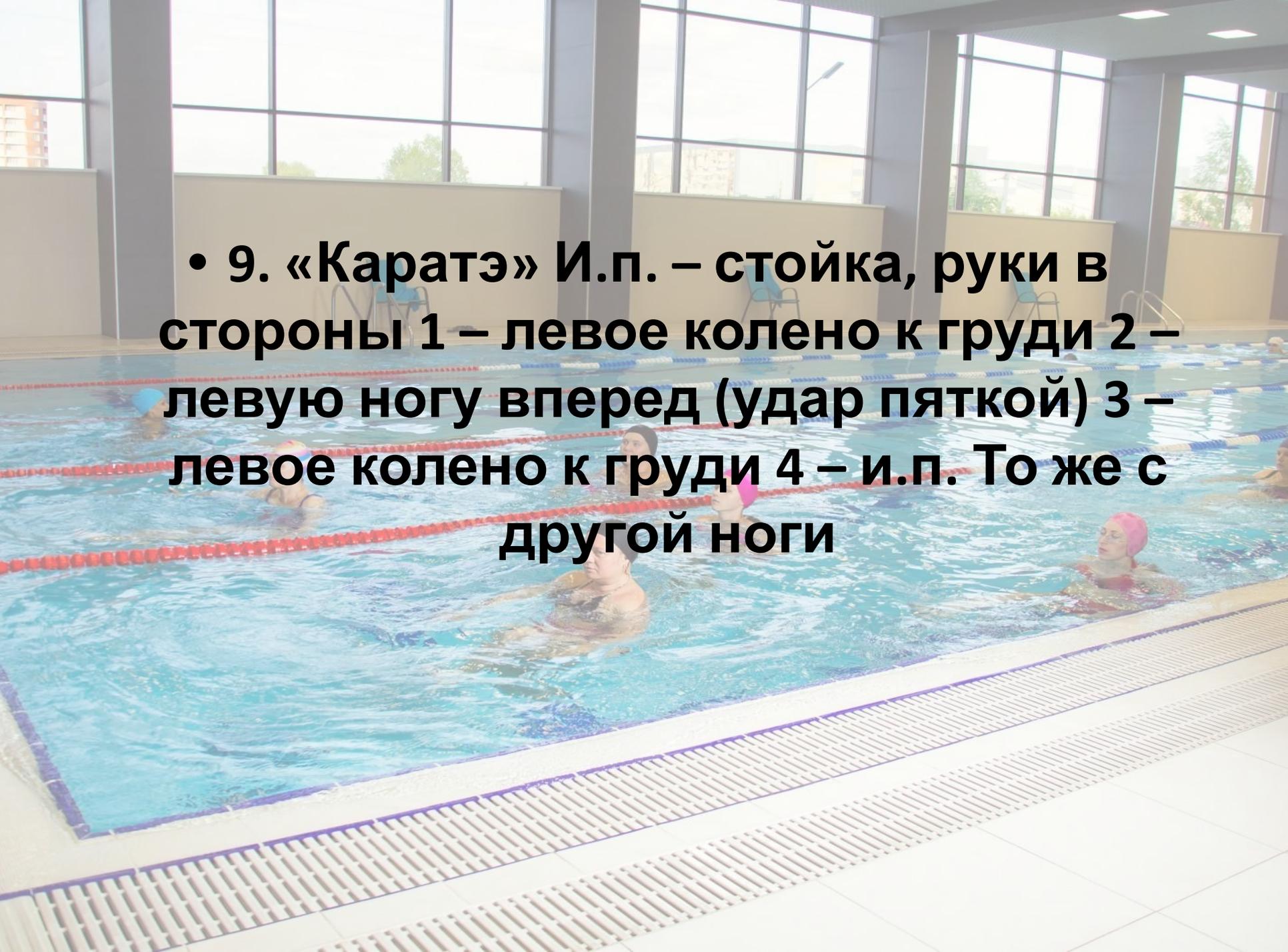
- 7. «Лягушата» И.п. – стойка, руки в стороны 1 - прыжком колени к груди 2 – И.п.



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



- 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»

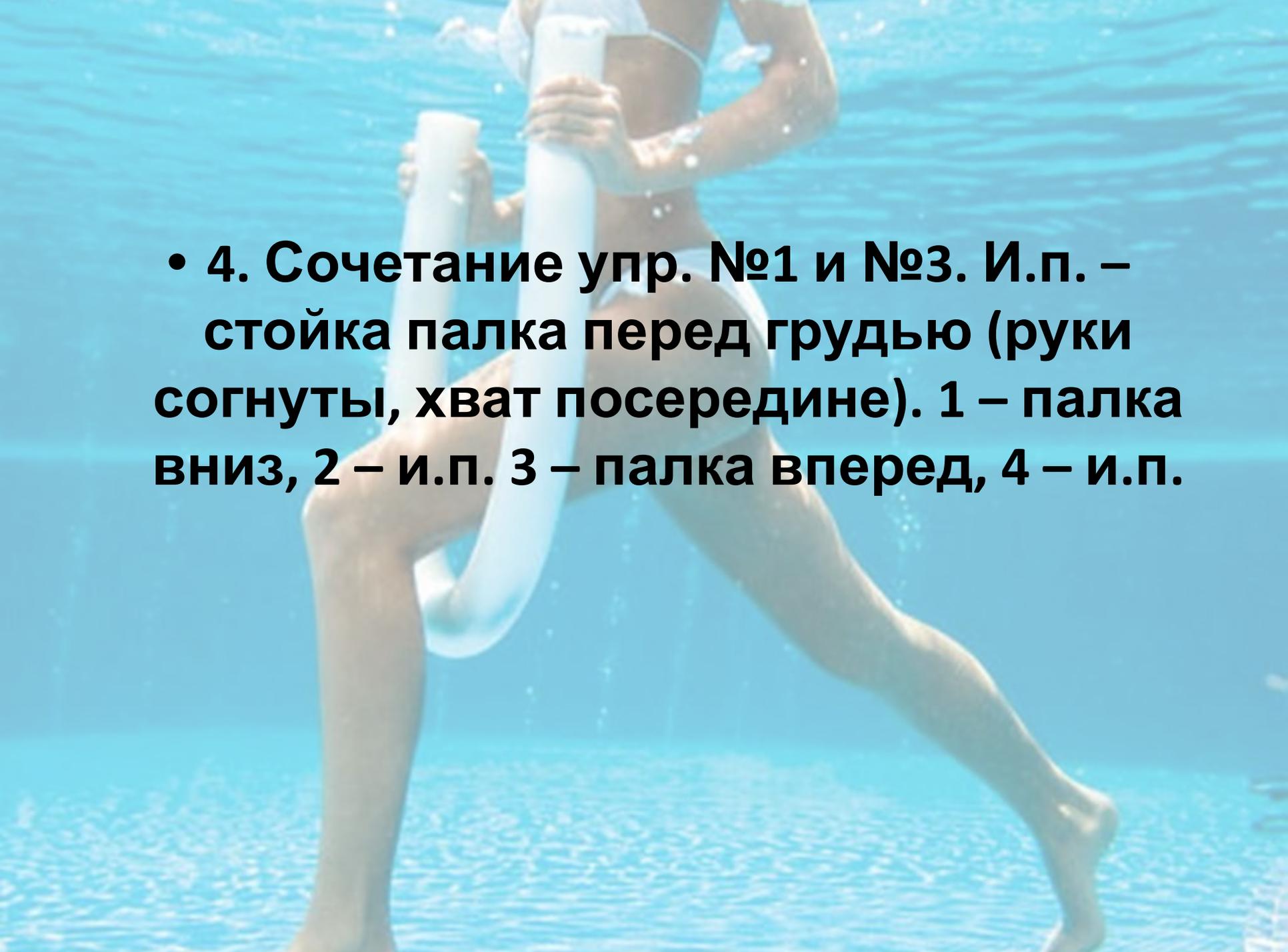
- **1. Жим палки вниз. И.п. – стойка, палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п.**

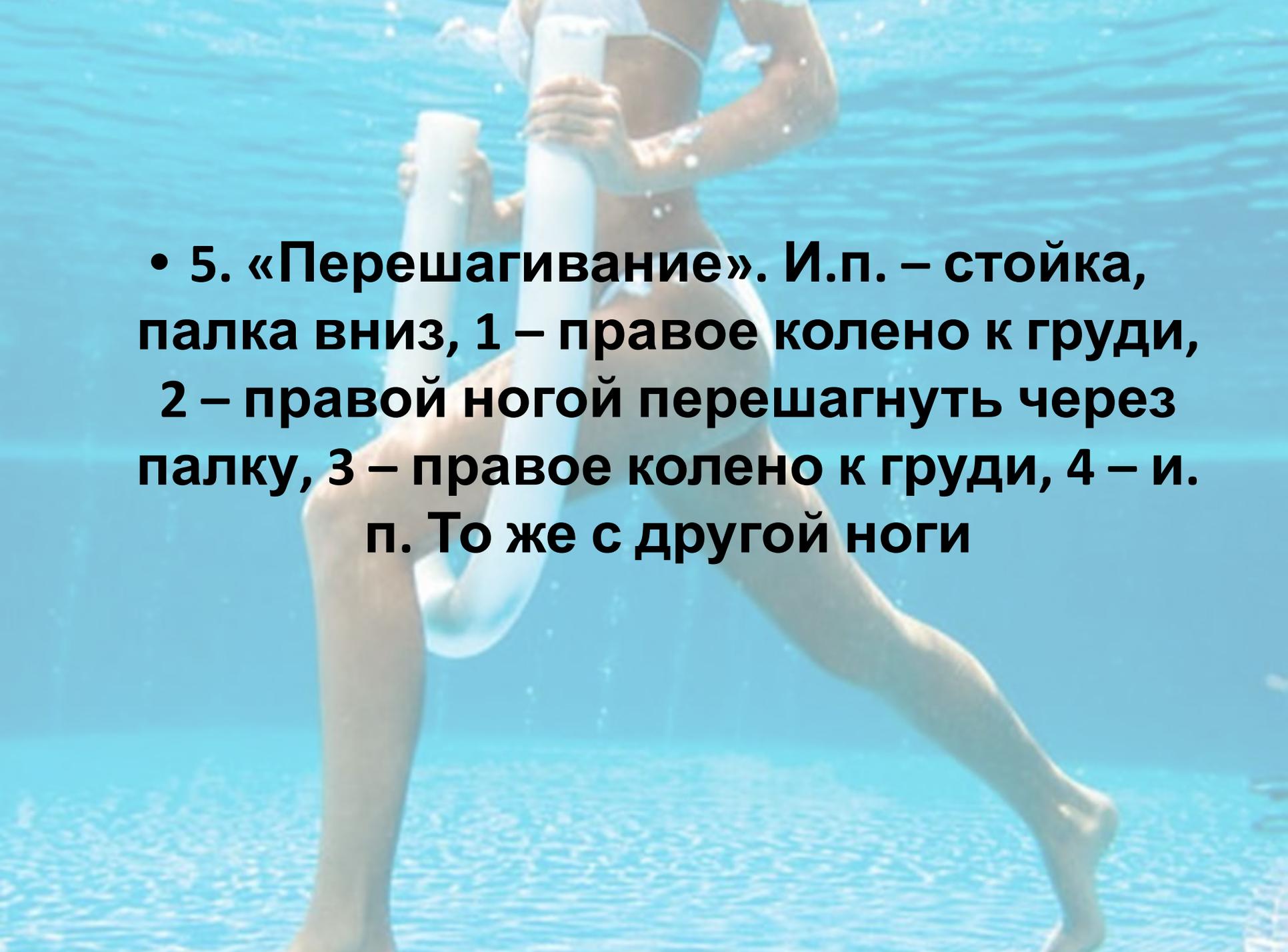
- **2. То же + ходьба на месте**

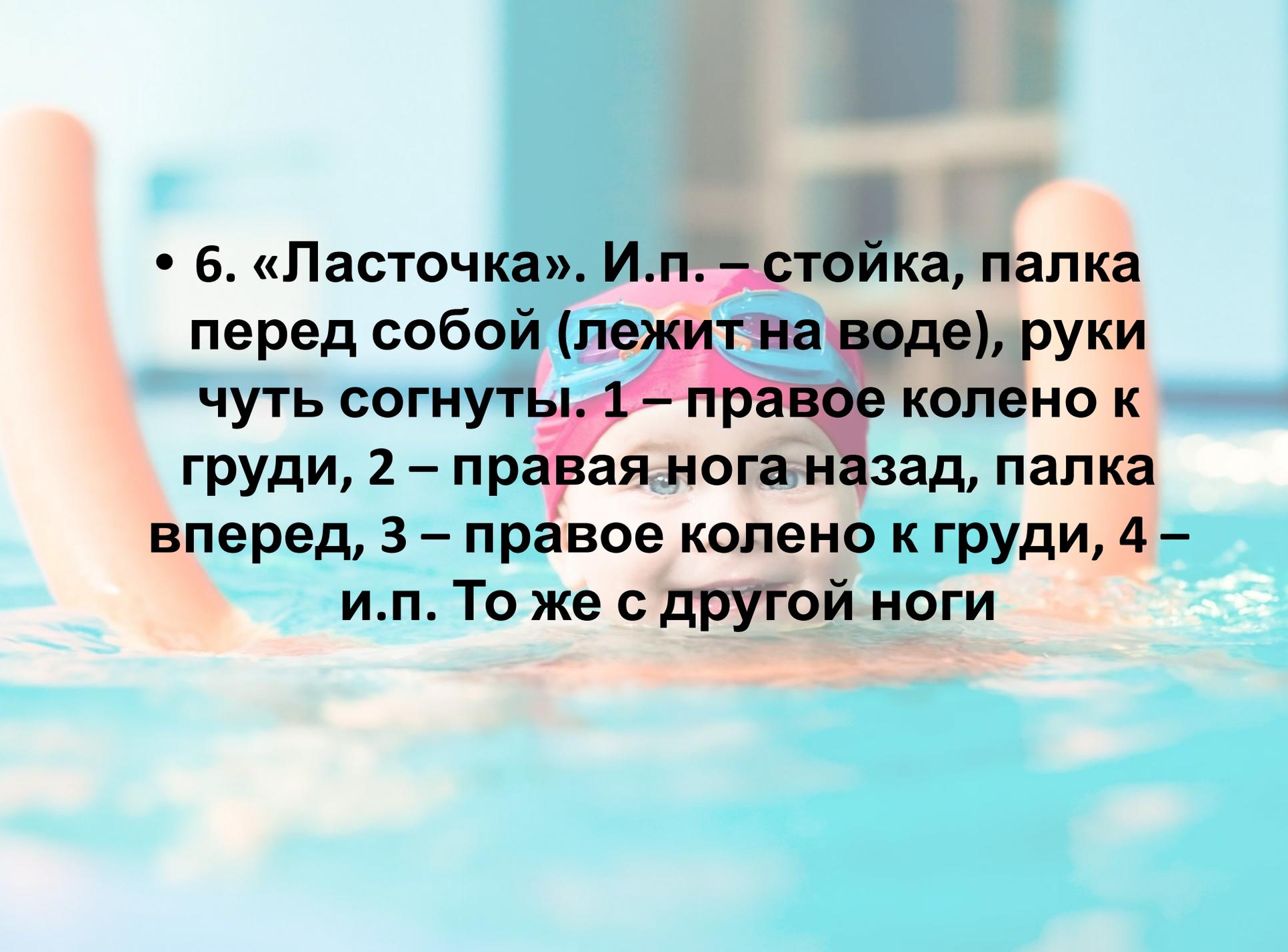


- **3. Жим палки вперед.**



- 
- A woman in a white bikini is shown from the waist down, holding a white ring-shaped exercise device. She is standing in clear blue water, with her legs slightly apart and her hands gripping the device. The background is a bright, clear blue sky and water surface.
- **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.**

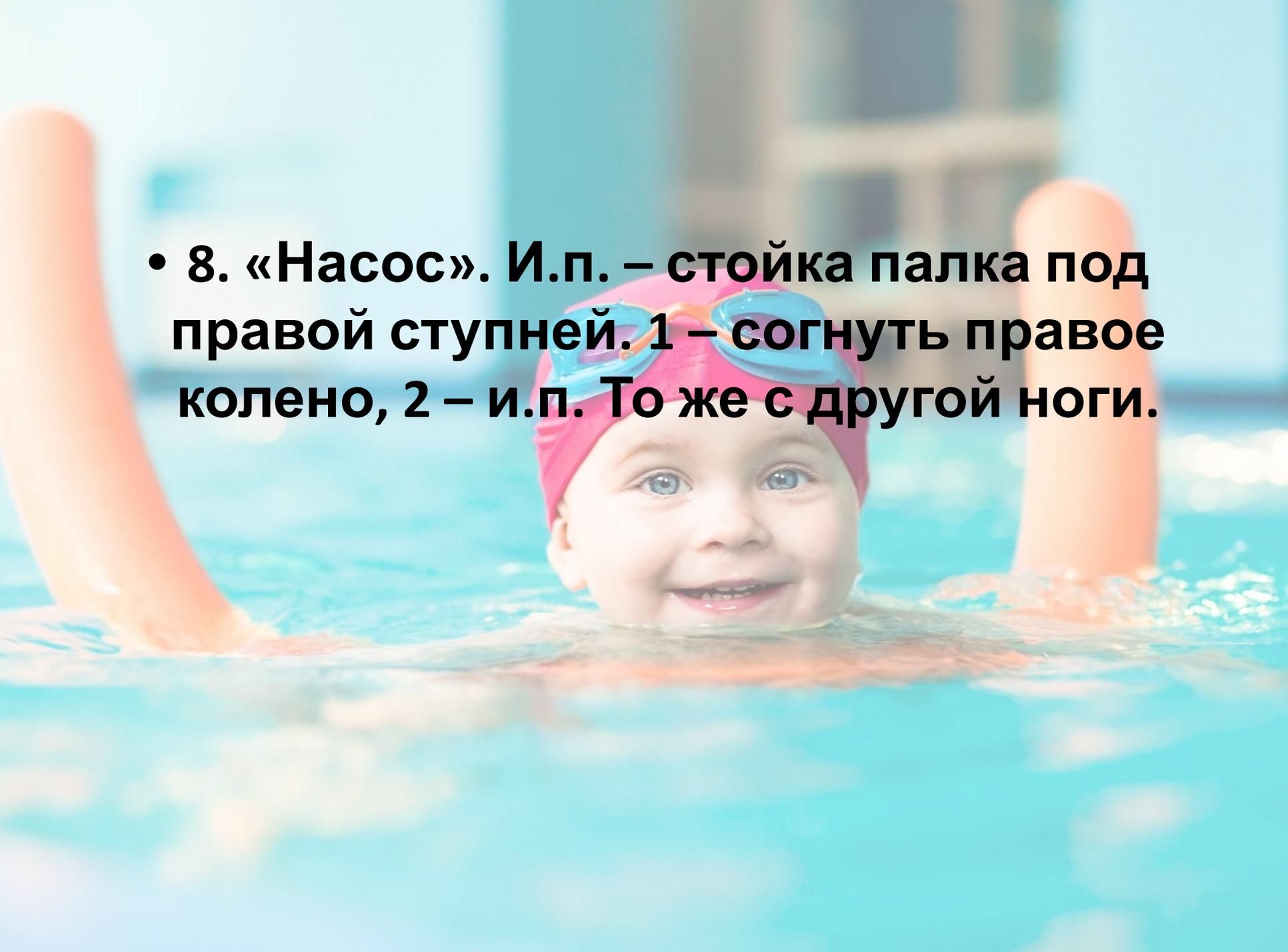
- 
- A woman in a white bikini is performing a water exercise in a pool. She is holding a white foam pipe vertically with both hands. Her right leg is bent, with her right knee pulled towards her chest, and she is stepping over the pipe with her right foot. The background is clear blue water with some ripples and light reflections.
- 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 an orange 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**

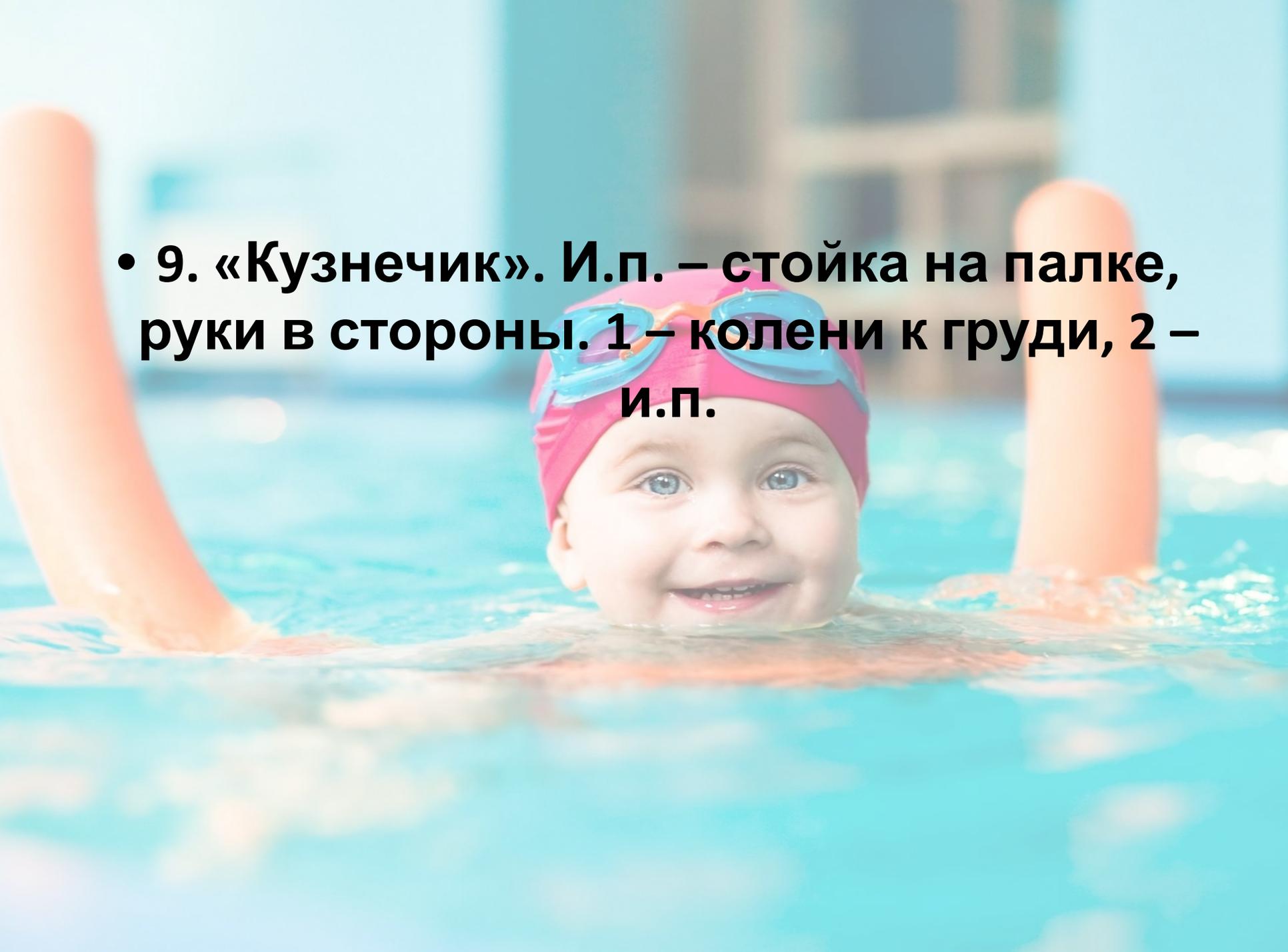
- 7. «Отжимание». И.п. – упор лежа, палка в руках. 1 – палка к груди, 2 – и.п.

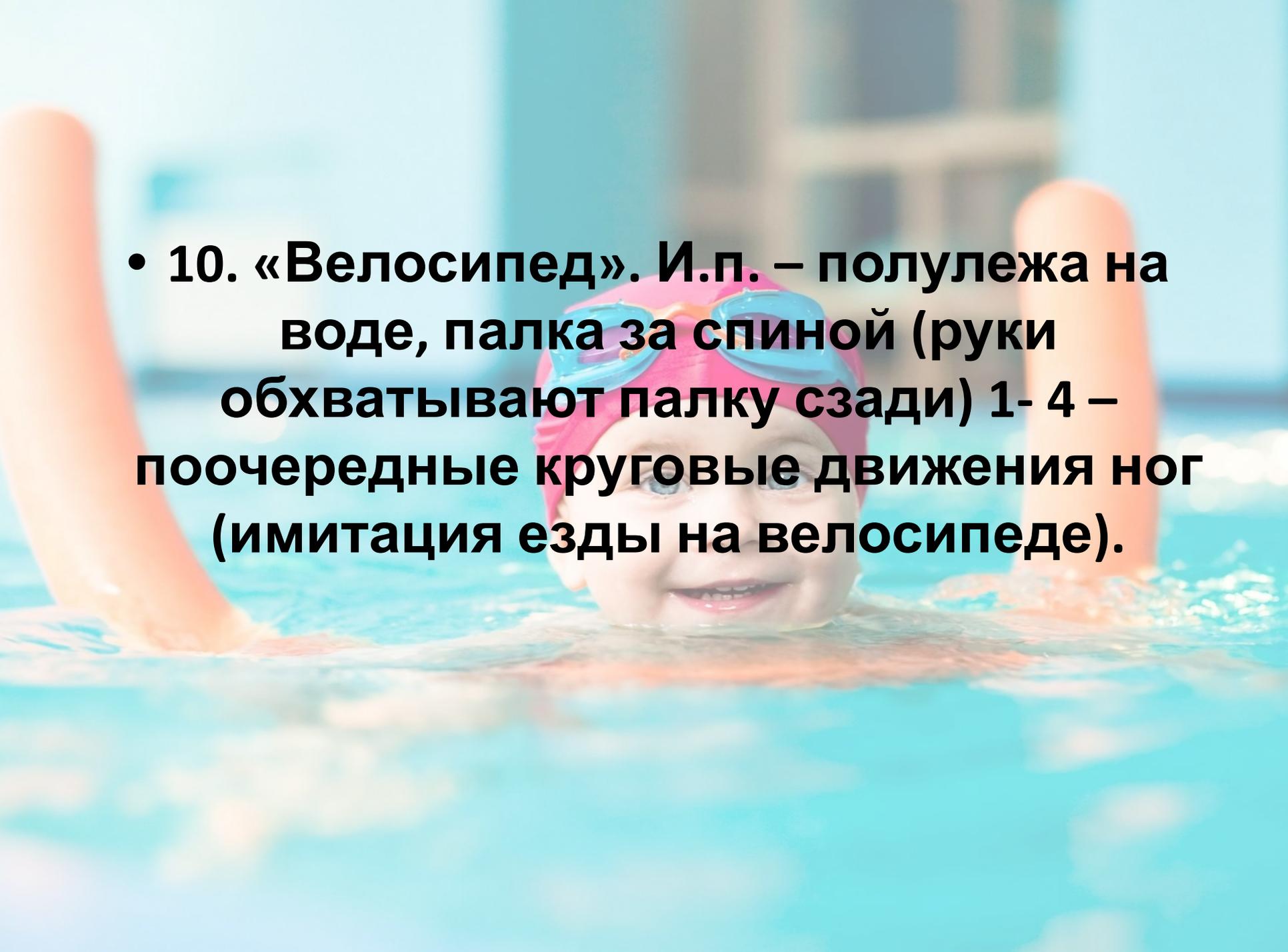


- 8. «Насос». И.п. – стойка палка под правой ступней. 1 – согнуть правое колено, 2 – и.п. То же с другой ноги.



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



- 
- A young child is floating in a swimming pool. The child is wearing a bright pink swim cap and blue goggles. They are smiling and looking towards the camera. Two large orange buoys are visible on either side of the child, supporting them in the water. The background is a blurred view of the pool and some architectural elements.
- **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!