



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

**АКВААЭРОБИКА ЛЕЧИТ СУСТАВЫ
И ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ**

Спонсор рубрики
Общество с ограниченной ответственностью

«ТВ КУПОЛ»

реклама

Что тяжело на суше — легко в воде

Впереди лето, а значит, наступает время отпусков и, конечно же, открытие купального сезона. Кто-то отправится на южный курорт, кто-то проведет время на любимой даче. В теплые летние дни вода так и манит к себе, и редко кто может устоять от желания искупаться. Сегодня мы расскажем, как можно совместить приятное с полезным. В бассейне или в море, в реке или в океане, в пруду или в озере можно самостоятельно выполнять простой комплекс упражнений по аквааэробике. Полезно, несложно, доступно. Причем многие упражнения можно делать и без помощи инструктора. Такая водная гимнастика полезна практически всем и не имеет ограничений по возрасту. Особенно она актуальна для людей, страдающих артрозом, остеохондрозом и другими недугами костно-мышечной системы. Слово — Наталии Михайловне ЕРМОЛАЕВОЙ, инструктору по фитнесу (на фото).



фото Александры ШИПИЦЫНОЙ

Аквааэробика — редкое сочетание очень приятного с очень полезным. И никаких ограничений по возрасту!

— АКВААЭРОБИКА (гидроаэробика, аквафитнес) — это аэробика, которая выполняется в воде. Эта система сочетает в себе элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовых элементов. Замечательно, что в воде — почти как в невесомости — движения становятся более плавными, а сами упражнения выполняются гораздо легче. Даже движения, которые с трудом удаются вам на суше, будут легко выполнимы в водной среде.

Во время занятий в воде нагрузка идет практически на все группы мышц и распределяется гармонично. Например, при выполнении упражнений на укрепление брюшного пресса будут обязательно задействованы мышцы рук и ног.

Аквааэробика улучшает общее самочувствие, поднимает тонус, способствует сбросу лишнего веса и коррекции фигуры, борется с целлюлитом, повышает иммунитет, укрепляет сосуды и дыхательную систему, тренирует сердце. Благоприятно влияние аквааэробики на костную систему: упражнения в воде не только служат для профилактики и лечения недугов, но и используются в схеме реабилитации после перенесенных травм. Улучшается подвижность суставов, уменьшаются болевой синдром, отечность, формируется правильная осанка.

Есть еще один плюс: если вы стесняетесь своей неловкости при выполнении упражнений на суше, то в воде эти страхи проходят.

А теперь о главных правилах занятий.

ПЕРВОЕ. Между едой и занятием должно пройти не менее часа (оптимально — 1,5 — 2 часа).

ВТОРОЕ. Максимально сконцентрируйтесь на выполнении упражнений. Это значительно улучшит результат.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АКВААЭРОБИКОЙ

1. Хронические заболевания в стадии обострения.
2. Плохое самочувствие, высокая температура.
3. Склонность к судорогам (лучше воздержаться от упражнений на глубине).
4. Водобоязнь (упражнения можно выполнять только на мелководье).
5. Для занятий в бассейне — аллергическая реакция на химические вещества, которыми обеззараживается вода.

Внимание! Купание и плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может быть разрешено только при условии самой строгой дозировки нагрузки, после консультации лечащего доктора.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

1. Никогда не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения.
2. Помните о своих физических возможностях: если плаваете плохо, не заплывайте на глубину. В целях безопасности для жизни и здоровья не рекомендуется отплывать далеко от берега на надувных кругах и матрасах.
3. Никогда не прыгать в воду в незнакомых местах. Неисследованное дно водной акватории может таить в себе опасность удара о камни и прочие предметы.
4. Помните, что холодная вода (особенно долгое пребывание в ней) может привести к обострению имеющихся хронических недугов.