

Аквафитнес і аквааеробіка для дорослих

Активні заняття на воді корисні напротізі цілого року. Особливою популярністю користуються аквафитнес і аквааеробіка. Цими видами фітнесу рекомендується займатися в басейнах під керівництвом тренера-інструктора. Тільки в цьому випадку вправи будуть максимально корисні для здоров'я. Аквааеробіка особливо актуальна взимку, коли внаслідок появи холодів переважає малорухливий спосіб життя.



Види аквафитнеса та аквааеробіки

Існує багато видів аквафитнеса та аквааеробіки. Оскільки заняття проходять в прохолодній воді, всі вправи носять динамічний характер. Прохолодна вода стимулює терморегуляцію організму. Серед різновидів аквафитнесу виділяють:

- Акваджогінг - біг у воді. Заняття проходять в глибокій воді, не торкаючись дна басейну.
- Акваденс - танці у воді.
- Аквастретчінг - заняття, покликані розвивати гнучкість, рухливість суглобів і зміцнювати м'язи.
- аквапілатес - вправи статичного характеру, розвивають витривалість і зміцнюють м'язи.
- Акватай - заняття на воді з використанням елементів східних єдиноборств.
- Аквастеп - водні вправи на спеціальній платформі - аквастепері.
- Заняття з використанням водних тренажерів (наприклад, аквабайкінг).

Усі комплекси вправ аквафитнеса поділяють за ступінню навантаження на такі:

- Aqua-Beginners - заняття для початківців. Відрізняються мінімальним навантаженням і простими комбінаціями.
- Aqua-Circuit - циклічні навантаження з періодичним чергуванням аеробної частини, силових вправ та відпочинку.
- Noodles-Beginners - особлива програма, яка розвиває координацію рухів у воді.
- Noodles Mix - заняття побудовані на поєднанні аквааеробіки і спеціальної гнучкої палиці - Aqua-Noodles. Вправи тренують м'язи рук та ніг.
- Aqua-Resist - у вправах використовується опір води та спеціальне обладнання - аква-пояса, рукавички, ласта і т.д.
- Running Men - комбінація водного бігу і вправ з використанням спеціального обладнання.
- Aqua-Strength - комплекс силових вправ, що розвивають м'язи спини і черевного преса.
- Aqua-Stretch - вправи, що розвивають гнучкість. Включають завдання на розтяжку і розслаблення.
- Aqua-Advanced - середнє навантаження для підготовлених жінок з комплексом складно-координаційних комбінацій.

- Aqua-Power - середнє навантаження для жінок. Основні рухи виконуються з використанням м'яких і жорстких гантелей.
- Aqua-Interval - водні вправи для тренування серцево-судинної системи з використанням високих навантажень.
- Aqua-Cycle - водні вправи з імітацією техніки їзди на велосипеді.
- Aqua-Team - парні заняття для чоловіків і жінок. В процесі занять використовується сила опору води.
- Aqua-Box - водні вправи з елементами боксу, карате, кік-боксингу.
- Aqua-Swim - вправи, призначені для середнього рівня підготовки. Силкові вправи чергуються з елементами плавання.
- Aqua для вагітних - комплекс вправ для зміцнення м'язів тазу, спини, черевного пресу і укріплення серцево-судинної системи.

Переваги аквафітнеса та аквааеробіки

Заняття у воді мають ряд переваг:

- По-перше, внаслідок занять відбувається зниження ваги без особливих зусиль. Опір води в кілька разів сильніше опору повітря і вимагає великих зусиль. Цей факт сприяє більш швидкому спалюванню жиру в процесі активних тренувань.
- По-друге, аквафітнес є відмінною профілактикою і лікуванням серцево-судинних проблем.
- Перевагою водних занять вважається і відсутність обмежень. Вправами можуть займатися люди з травмами, з надмірною вагою, з різними захворюваннями.
- Заняття аквааеробікою показані вагітним жінкам. Вправи зміцнюють не тільки черевний прес і м'язи спини, але й підтримують серцево-судинну систему. Також, аквааеробіка є профілактикою варикозного розширення вен у вагітних.
- Водні тренування дарують відчуття легкості і м'язової розслабленості.
- Вода є прекрасним природним масажистом. Заняття у воді покращують стан шкіри та кровообіг.
- Заняття аквааеробікою - відмінний антидепресант. Водні вправи зміцнюють нервову систему, нормалізують сон, дають відчуття впевненості.
- Аквааеробіка - прекрасний метод загартовування організму. Особливо важливо займатися водними вправами в зимку, коли зміцнення імунітету є основним завданням людини.
- Заняття у воді дають можливість регулювати навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей організму. В одній групі можуть займатися люди з різним ступенем підготовки.
- аквафітнесом можуть займатися люди, які зовсім не вміють плавати.

Що потрібно для вправ у воді

Звичайно, аквафітнесом можна займатися і без спеціальних аксесуарів. Але ефективніше тренування будуть, якщо в процесі тренування використовується спеціальне обладнання. В основному, це аксесуари, які підходять для



плавання. Але існують предмети, призначені спеціально для занять аквааеробікою.

До спеціального обладнання відносяться:

- Пояс для аквааеробіки. Існує декілька видів цього аксесуару, які поділяються в залежності від типу людини:
 - для жінок він повинен максимально прилягати до тіла;
 - для чоловіків, які люблять силові вправи, даний предмет повинен бути потовщений;
 - для людей, які страждають від зайвої ваги, аквапояс оснащений модифікованим вигином, який підтримує тіло у вертикальному положенні;
 - аквапояс для новачків має міцну систему фіксації. Він практичний і зручний.
- гантелі для водних занять можуть бути м'якими і жорсткими - для силових вправ і роботи над розтяжкою.
- Нудл або гнучкі палиці - обов'язковий елемент занять з аквааеробіки.
- Обручі для вправ на воді використовуються для схуднення і усунення целюліту.
- Для розвитку м'язів кінцівок використовуються калабашки - спеціальні фіксатори нижніх кінцівок для розвитку рук.
- Аквафитнес передбачає заняття з використанням спеціального обладнання - лопаток для плавання, аква-дошок. Також можливе використання водних тренажерів - велотренажерів і степ-платформ, еспандерів, сидінь для плавання.
- Не останнє місце в списку необхідних речей для занять аквафитнесом займають беруші і затискачі для носа.

Аквааеробіка і аквафитнес - це заняття на глибокій воді та на міліні. Заняття на глибині розвивають координацію рухів та вестибулярний апарат. Вправи на міліні корисні людям з надмірною вагою, які страждають на різні захворювання. Аквааеробіка підходить для усіх - від літніх людей до дітей. А відвідування басейну всією сім'єю перетвориться не тільки в корисне, але і вельми приємне проведення часу.

Подобици: https://estafeta.com.ua/articles/101.akvafitnes_i_akvaaerobika_uprazhneniya_na_vode