**Аквааэробика.**

* равномерное распределение нагрузки на все группы мышц;
* в процессе тренировки задействованы почти все мышцы;
* укрепляет сердечнососудистую систему;
* уменьшает нагрузку на суставы;
* снимает нагрузку с позвоночника во время занятий;
* улучшает кровообращение;
* повышает тонус кожи за счет массажного эффекта гидростатического давления воды;
* укрепляет нервную систему.

**Аквааэробика доступна даже тем, кто не умеет плавать.**

Еще аквааэробика будет полезна пожилым, людям, страдающим варикозным расширением вен, болезнью суставов, беременным женщинам, людям, восстанавливающимся после травм, страдающим целлюлитом и излишним весом.

**Эффективность аквааэробики**

Конечно же, многих волнует вопрос об эффективности таких занятий, и худеют ли от аквааэробики.

В воде вес тела уменьшается, за счет этого люди могут выполнять даже те упражнения, которые были не доступны им на суше. Калории при аквааэробике будут расходоваться не только за счет физических упражнений, но и за счет поддержания оптимальной температуры тела в воде.

Если у вас есть проблемы со здоровьем, то лучше отдать предпочтение аквааэробике. Она не только поможет вам поддерживать вашу фигуру в форме, но и укрепит ваш иммунитет.

**Занятия аквааэробикой обладают рядом весомых преимуществ:**

* Упражнения в бассейне подразумевают отсутствие опоры под ногами, что способствует повышенной двигательной активности, развитию и укреплению всех групп [мышц](http://plavaem.info/krasnye_i_belye_volokna_myshz.php), улучшению подвижности суставов.
* Аквааэробика формирует хорошую осанку. Если добавить к стандартному комплексу специальные упражнения, можно даже исправить ряд ее нарушений.
* Состояние тела в воде значительно облегчает работу сердца, вызывая приток крови к нему, в связи с чем занятия аквааэробикой не противопоказаны людям со слабым сердцем.
* Аквааэробика в бассейне также может использоваться в качестве профилактики сердечно - сосудистых заболеваний, так как занятия благотворно влияют на функционирование сердечной мышцы, увеличивают её силу и объем. Упражнения в воде благотворно влияют на общую циркуляцию крови в кровеносной системе организма, улучшают отток венозной крови, что очень полезно при варикозном расширении вен.
* Вода массирует кожу во время выполнения упражнений, улучшает обменные процессы в ней, что предотвращает развитие целлюлита. Кожа становится более упругой, эластичной.
* Аквааэробика и [плавание в борьбе с целлюлитом](http://plavaem.info/borba_s_celljulitom.php) - самый эффективный вид физической нагрузки.
* Вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему, благодаря чему аквааэробика приносит ощущение бодрости, снимает стресс, повышает энергичность, работоспособность и настроение, улучшает сон.
* На занятиях аквааэробикой нагрузка на организм, в том числе на суставы (благодаря снижению веса тела в воде), более щадящая, нежели чем на занятиях обычной аэробикой на суше.
* Занятия аквааэробикой не только не травмируют суставы, а наоборот, увеличивают их функциональные возможности, предотвращая преждевременное снижение их гибкости. В тоже время вероятность получить травму в разы меньше, чем на суше. Поэтому аквааэробика показана даже пожилым людям.
* Аквааэробику также рекомендуют людям с болезнями позвоночника и суставов.
* Аквааэробика, равно как и плавание в бассейне, оказывает [закаливающее](http://plavaem.info/zakalivanie_vodoj.php) действие.
* Аквааэробика – отличная нагрузка для желающих похудеть. Даже люди с большим избыточным весом справляются с упражнения в воде, так как вес тела в воде значительно уменьшается.
* Аквааэробика позволяет разгрузить позвоночник, который испытывает повышенные нагрузки при беременности.
* После занятий гимнастикой в воде мышцы не чувствуют перенапряжения, так как постоянный массаж водой понижает в них уровень молочной кислоты.
* Занимающиеся аквааэробикой не испытывают неприятных ощущения, связанных с перегревом за счет охлаждающих свойств воды.
* Даже люди, не умеющие плавать могут заниматься аквааэробикой, так как в большинстве случаев занятия проводятся на глубине по грудь.

## Ограничения и противопоказания для аквааэробики

При всей бесспорной полезности аквааэробики есть категории людей, которым нужно подойти к таким занятиям **с особым вниманием**:

* С осторожностью людям, страдающим астмой.
* Люди, перенесшие сердечный приступ и склонные к судорогам.
* Людям страдающим аллергическими заболеваниями.
* Людям страдающим остеохондрозом, который может сопровождаться головокружениями и тошнотой.

## Как проходят занятия аквааэробикой

**Занятия аквааэробикой** обычно проводятся в группах по 7-15 человек.

Для урока аквааэробики потребуется удобная экипировка. Обязательно купить [купальник](http://plavaem.info/ekipirovka_kupalnik.php), [шапочка](http://plavaem.info/ekipirovka_shapochka.php), [обувь](http://plavaem.info/ekipirovka_obuv.php) для посещения бассейна. Крайне желательно, но не обязательно - [очки для плавания](http://plavaem.info/ekipirovka_ochki.php).

При занятиях в глубоком бассейне используют специальные пояса.

Обычно занятия проводятся в общем [плавательном бассейне](http://plavaem.info/basseyn.php) с температурой воды 28 °С.

Состав и интенсивность упражнений, а также время занятия, варьируется **в зависимости от подготовки группы**.

В независимости от уровня подготовки перед занятием нужно [размяться](http://plavaem.info/razminka.php). Вы можете сделать несколько разогревающих упражнений на суше, а также поплавать в разминочном темпе.

По окончанию занятия, особенно интенсивного, хорошо также немножко поплавать и сделать легкие упражнения на растяжку.

## Когда появится эффект от занятий аквааэробикой

Уже после первых занятий Вы будете ощущать улучшение настроения и прилив бодрости. Постепенно начнут укрепляться мышцы, увеличится работоспособность, улучшится эмоциональный фон, повысится жизненный тонус.

Как и в любом другом виде спорта, для достижения хорошего и заметного результата от тренировок заниматься необходимо с периодичностью 2-3 раза в неделю и не прерывать тренировки как минимум 3 месяца.