

План заняття з аквааеробіки (аквафйтнесу) з прикладами та описом вправ.

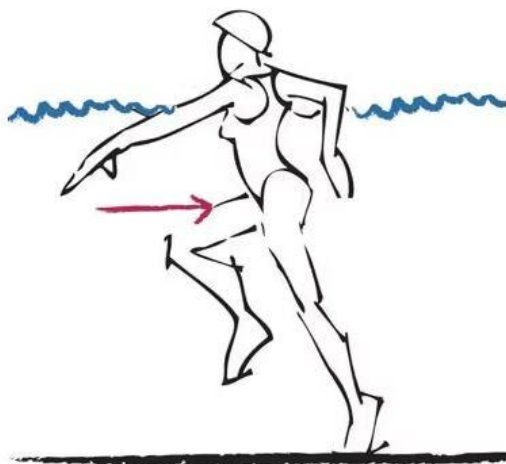
Аквааеробіка відома теж як водна аеробіка. Це форма фізичної активності в басейні, яка поєднує в собі елементи аеробіки, силових тренувань та стретчингу. Вправи виконуються у воді на глибині від пояса до грудей, що робить рухи більш ефективними та мінімізує навантаження на суглоби. Вона ідеально підходить для людей, які хочуть покращити свою фізичну форму, а також для тих, хто бореться з болем у суглобах або має проблеми зі здоров'ям. Аквааеробіка підходить для будь-якого віку та рівня фізичної підготовки.

Сценарій заняття на 35 хв:

Тренування ми починаємо з розминки, яка триває 5 хвилин.

-марширування на місці

Почати потрібно з маршу в повільному темпі, поступово досягаючи максимальної інтенсивності. Слід високо піднімати коліна, активно рухаючи їх вгору. Додати до цього півколові рухи руками, як при плаванні кролем. Виконати 10 повторень.



Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

-махи руками вперед і назад

Стоячи прямо на прямих ногах, з руками вздовж тулуба, слід виконати короткі, повільні обертальні рухи руками вперед і назад. Виконати 10 повторень.

-повороти тулуба

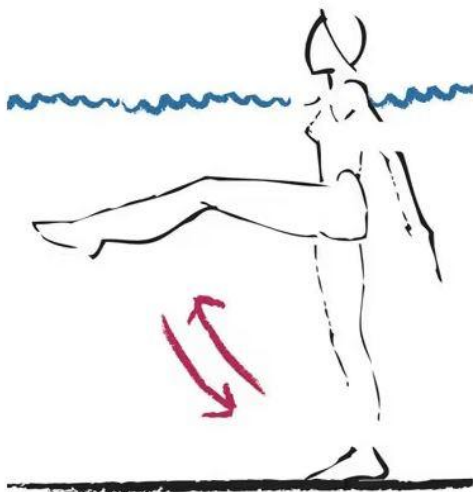
Стоячи з прямою спиною, ногами на ширині стегон і злегка зігнутими колінами, потрібно витягнути одну руку вперед, а іншу назад на рівень плечей. Тримаючи стегна і нижню частину тіла в нерухомому положенні, активуючи м'язи корпусу, дозволяється верхній частині тіла і плечам обертатися разом із руками. Повертаючи голову, щоб поглянути через праве плече, виконуються махи руками, обертаючи при цьому верхню частину тіла. Потім, повернувши голову, щоб поглянути через інше плече, виконати махи руками. Продовжуємо цей рух, поступово збільшуючи швидкість махів. Виконати 10 повторень.

-розминка для зап'ястя

Стоячи прямо, потрібно витягнути руку вперед і стиснути кулак. Під час видиху зігнути зап'ястя так, щоб рука була спрямована вниз (згинання), наближаючи стиснутий кулак до передпліччя. На вдиху зігнути зап'ястя у протилежному напрямку (розгинання), наближаючи тильну сторону долоні до передпліччя. Поступово намагатися збільшити діапазон руху зап'ястя. Можна тренувати одну руку або обидві одночасно. Слід тримати руки прямими в ліктях протягом усього вправи. Виконати 10 повторень.

-розминка ніг

Підйом ніг. Кожне підняття прямої ноги вперед повинно супроводжуватися махом рук назад для збереження рівноваги. Коліна не згинати.

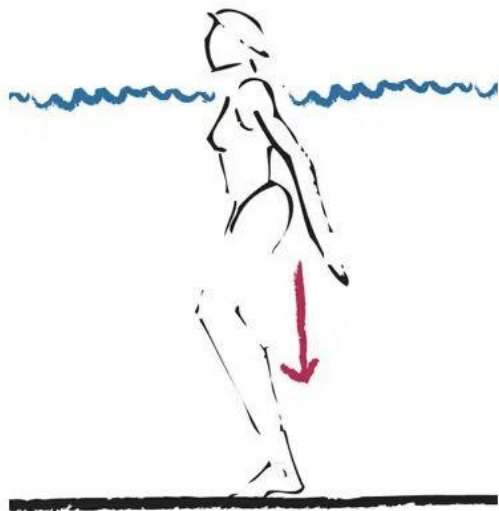


Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

Основне тренування з гантелями триває приблизно 25 хв:

-присідання сумо

Розставити ноги на ширину стегон, стоячи стійко. Тримати спину прямою, опускаючи сідниці вниз, напружуючи м'язи живота. Рухи виконуються вгору і вниз. Руки допомагають зберегти рівновагу.



Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

-прямі поштовхи з гантелями

Тримаючи гантелі в обох руках, виконувати поперемінні рухи, схожі на удари у боксі. Виконати 10 повторень на кожну руку.

-біг на місці з гантелями

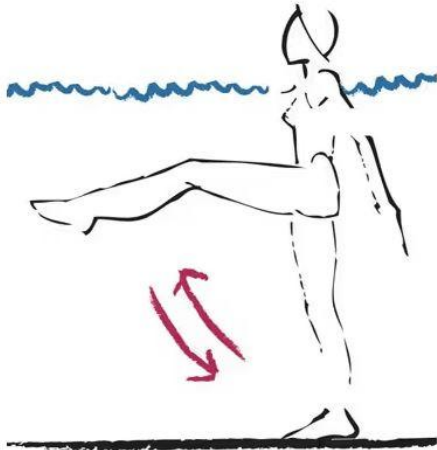
Це вправи, подібні до ходьби і бігу на місці. Почати слід з бігу в повільному темпі, поступово досягаючи максимальної інтенсивності. Слід високо піднімати коліна, активно рухаючи їх вгору. Додати до цього півколові рухи руками, як при плаванні кролем. Виконати 10 повторень.

-поштовхи гантелями з присіданнями

Стоячи міцно на ногах, розставлених на ширину стегон, виконати вправу з піднімання гантелей в обох руках угору одночасно з виконанням присідань. Виконати 10 повторень.

-випади

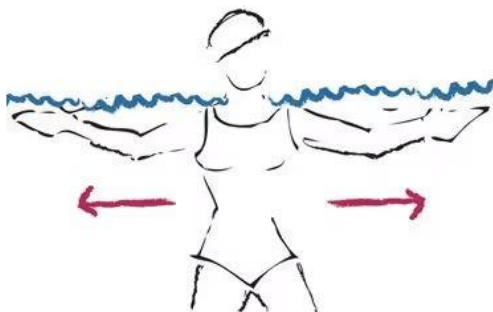
Кожне підняття прямої ноги вперед повинно супроводжуватися махом рук назад для збереження рівноваги. Коліна не згинати. Виконати 10 повторень.



Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

-стрибки

Розводячи і зводячи руки та ноги, виконати відомий рух «прудка» (пострибки з розведенням рук і ніг). Виконати 10 повторень, напружуючи при цьому м'язи живота і сідниць.



Rys. <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/aqua-aerobic-cwiczenia-na-rysunkach-ofeminin/w8pl83e>

-біг на місці

Заведи руку за голову і зігни її ззаду, одночасно нахилиючись в протилежний бік, потім повторити на іншій руці. В наступній вправі слід поставити руки і ноги на край басейну, наблизити лоб до колін, щоб максимально витягнути хребет.

Заключний етап тренування завершується розтяжкою, яка триває 5 хв. Учасники виконують м'які нахили в сторони, повороти тулуба та кругові рухи руками. Хвилина розслаблення у воді дозволяє тілу заспокоїтися, а серцебиттю - вгамуватися.

Переваги аквааеробіки :

- Низьке навантаження на суглоби - завдяки тому, що вправи виконуються у воді, вони знижують ризик травмування суглобів,
- Збільшення витривалості та сили - опір води змушує м'язи працювати інтенсивніше
- Покращення балансу та координації
- Спалювання калорій і зменшення жирових відкладень
- Покращення гнучкості

Аквааеробіка - це не тільки форма фізичних вправ, але й чудова розвага, що приносить користь як тілу, так і розуму. Вода має розслаблюючу дію, а вправи допомагають зняти стрес і покращити настрій.