

Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике. Отличие от всевозможных разновидностей аэробики и шейпинга заключается лишь в водной среде, что в данном случае имеет определяющее значение. В построении упражнений используются общие принципы занятий аэробикой: разминка - основной комплекс - проработка "проблемных" зон - растяжка. Занятие по аквааэробике традиционно длится 45 минут. Ведет занятие инструктор, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше. Сразу ответим на наиболее часто возникающий вопрос: обязательно ли уметь плавать, чтобы заниматься аквааэробикой? Нет, не обязательно. Если вы не умеете плавать, поддерживать тело в воде будет специальный аквапояс, который вам выдадут. Возрастных ограничений для занятий аквааэробикой нет, и в группах можно встретить женщин от 18 до 50 лет и старше.

За последнее время аква-аэробика стала чрезвычайно популярна в Европе и в мире и заметно вытесняет плавание, так как имеет ряд значительных преимуществ:

- отсутствие монотонности - более легкая психологическая переносимость, а также веселое эмоциональное занятие
- нет жестких требований к тренирующимся, уровень физической подготовки не имеет значения
- исключена возможность травм, рекомендуется людям, имеющим проблемы с позвоночником, варикозным расширением вен
- в отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Вода очищает и тонизирует кожу, способствует улучшению кожного дыхания
- водный массаж также приводит к расслаблению, снимает напряжение и физический стресс
- аквааэробика помогает совершенствоваться тем, кто стесняется недостатков своей фигуры: движения в воде скрыты от посторонних глаз, что позволяет чувствовать себя комфортно и расковано людям любой комплекции
- на сегодняшний день аквааэробика - один из самых эффективных способов похудения и избавления от целлюлита. Это совершенно особый вид физической активности, когда одновременно работает вся мускулатура, а улучшение циркуляции кровотока способствует борьбе с застоем крови и лимфы, который является одной из причин целлюлита
- температура воды в бассейне на 8-10 градусов ниже температуры тела, что опять таки способствует потере калорий, и как следствие - избавление от жировых отложений
- аквааэробика имеет дополнительные преимущества перед другими видами аэробики - при занятиях в воде сжигается больше калорий за меньшее время

Для усиления эффекта упражнений в акваэробике используются специальные приспособления:

- аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении в глубоком бассейне
- акваперчатки, похожие на лягушачьи лапки. Они увеличивают сопротивление воде при работе руками
- нудлс, похожий на гибкий пенопластовый шест - специальное поддерживающее устройство для занятий, как в глубокой, так и мелкой воде
- аквагантели из пенопласта
- сапожки из пенопласта для отягощения