

Беременные женщины, которые опасаются заниматься спортом, выбирают аквааэробику для себя и своего ребёнка. В последнее время аквааэробика для беременных стала особенно популярной, ведь нагрузки при аквафитнесе относительно легкие, а риск получить травму или сильно устать от занятий аквааэробикой минимален. Именно поэтому аквааэробика для беременных считается наилучшим вариантом необходимых нагрузок, как для плода так и для самих женщин.

Занятия в воде помогут будущим мамам:

- контролировать вес;
- избавиться от множества проблем во время беременности (болей, отеков, варикоза)
- укрепить мышцы живота, малого таза и тазового дна
- улучшить состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовиться к управлению своим дыханием на предстоящих родах
- облегчить родовой процесс
- облегчить кровоток в брюшной полости и нижних конечностях
- чувствовать себя счастливой и здоровой
- быстрее восстановиться после родов

Трудно придумать более приятную, безопасную и в то же время наиболее эффективную физическую нагрузку для будущей мамы, чем аква-аэробика и плавание. Занятия в воде это отличный и наиболее естественный способ закаливания, а значит - возможность провести беременность без болезней и лекарств.

В воде у беременных тренируются мышцы ног, промежности, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Плавание укрепляет опорную и поддерживающую мускулатуру спины, укрепляет осанку. В воде вес тела снижается почти в 10 раз, в результате чего позвоночник разгружается. В воде тело становится невесомым и будущие мамочки чувствуют себя свободными и легкими как пушинка. Кроме того, в воде снижается и нагрузка на все внутренние органы беременных - поэтому Ваш организм получает редкую во время беременности возможность отдохнуть.

Во время занятий в теплой водичке в сочетании с приятной музыкой будущие мамы испытывают положительные эмоции, которые способствуют выработке гормонов

радости – эндорфинов, помогающих снять нервное напряжение и расслабиться и, что самое главное, повышающих толерантность к болевым ощущениям. Также вода – прекрасное успокаивающее средство и отлично помогает справляться со стрессом и бессонницей.

Вода не только дарит будущим мам массу позитивных эмоций, но помогает сжигать лишние калории и массирует кожу - а это значит, что и после рождения ребенка ваша кожа останется эластичной, целлюлита не прибавится, и вероятность появления растяжек снизится.

Перед началом занятий необходимо получить разрешение с врача.