АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# АКВААЭРОБИКА: ПРЕЛЕСТИ И ПЛЮСЫ

Алексей Мичман

# Аквааэробика: прелести и плюсы

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Аквааэробика: прелести и плюсы / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904810-3

Не секрет, что вода оздоравливает человеческий организм. Занятия аэробикой в воде приносят пользы и удовольствия больше, чем в сухом помещении. Кроме того, что сами физические нагрузки на тело очень важны, так еще и водная среда оказывает огромное положительное влияние на организм. В воде упражнения делаются легче и эффект от них больше, чем в зале.Давайте же разберемся в пользе аквааэробики.

ISBN 978-5-44-904810-3

© Мичман А.
© Издательские решения

# Содержание

Введение 6
Степень нагрузки 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

# Аквааэробика: прелести и плюсы

## Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-4810-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Не секрет, что вода оздоравливает человеческий организм. Занятия аэробикой в воде приносят пользы и удовольствия больше, чем в сухом помещении. Кроме того, что сами физические нагрузки на тело очень важны, так еще и водная среда оказывает огромное положительное влияние на организм. В воде упражнения делаются легче и эффект от них больше, чем в зале.

Давайте же разберемся в пользе аквааэробики.

# Степень нагрузки

Самое большое отличие занятий аквааэробикой от занятий обычной аэробикой – это степень нагрузки на ваш организм. Когда делаете физические упражнения на суше – сила притяжения земли оказывает огромное воздействие на весь организм. Когда же физические упражнения происходят в воде, то гравитации начинают противостоять силе выталкивания. А это говорит о том, что нагрузка на вес и суставы в воде значительно меньше чем в зале. Если упражнения аквааэробики включают в себя прыжки, то суставы, при выполнении упражнений в воде, подвергаются ударам меньшей силы, чем в зале. Отсюда понятно, что в воде можно делать физические упражнения дольше и не бояться, что травм. А это важно для определенной категории людей: беременных, страдающих ожирением, пожилых и тех, кто слаб физически. Для людей, страдающих ожирением, существует аквааэробика для похудения. Для женщин, которые ждут ребенка – аквааэробика для беременных. Аквааэробика отзывы получает только положительные и приобретает все большее распространение среди общества. Упражнения аквааэробики показывает новичкам инструктор.

Благодаря силе выталкивания, многие упражнения выполняются очень легко. Для категории людей, у которых ограничена подвижность суставов это крайне важно. Из-за свойства воды выталкивать, подвижность и гибкость суставов увеличивается.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.