



Думаю, ни для кого не секрет, что вода оказывает полезное воздействие на организм человека. Аквааэробикой занимаются, как раз в воде, и это дает значительно больше пользы и наслаждения, чем в спортзале. Кроме физической нагрузки, организм получает пользу от влияния водной среды. Кроме облегчения физических упражнений еще и усиливается их полезное влияние.

Чем же так полезна [аквааэробика в Москве](#) ? Почему она значительно эффективней упражнений обычной аэробикой? Во-первых, это степень нагрузки на женский организм. Когда вы занимаетесь в спортзале, мышцы и скелет, а также прочие человеческие органы испытывают земное притяжение.

Когда занятия происходят в воде, то гравитация ослабевает и начинают действовать силы выталкивания. В результате вес, давящий на сухожилия и суставы снижается. Когда вы выполняете различные движения, то нагрузка на суставы смягчается. Поэтому вы можете заниматься в воде значительно дольше, не рискуя получить травму. Это важно людям, кто страдает от лишнего веса, людям в возрасте и беременным женщинам.

Вода выталкивает на поверхность ваше тело, что делает легче выполнение упражнений. Это довольно сильно облегчает занятия людей, которые имеют ограниченную подвижность суставов. Вода значительно увеличивает подвижность и гибкость организма. Стоит отметить, что на глубине человеку, занимающемуся аквааэробикой, приходится преодолевать силу выталкивания. Данное упражнение тренирует мышцы и выносливость организма. Увеличивается тонус мышц. К тому же, вода создает сопротивление для движений значительно больше воздуха (больше в 12 раз). В результате такие занятия создают серьезные физические нагрузки.

Кроме прочего, от аквааэробики получаешь удовольствие. Это очень комфортно и дает возможность скрыть проблемы с фигурой и недостаточную сноровку при выполнении упражнений. При занятиях в воде стимулируется кровообращение. Это дает массажный эффект в результате турбулентности и гидростатического давления. Данный массаж снимает стресс и напряжение, а также расслабляет мышцы.

Да и в целом, аквааэробика укрепляет здоровье вообще, и нервную систему в частности. Данные упражнения позволяют держать организм в отличной физической форме, избавляться от избыточного веса, расслабляться и т.п. Чтобы заниматься аквааэробикой можно использовать различные бассейны. Чтобы упражнения приносили большой эффект, требуется глубина м/у грудью и поясом. Когда бассейн имеет маленькую глубину, не нужно делать бег или прыжки. Да и вообще, упражнения, где делаются резкие движения. В мелких бассейнах земное притяжение имеет большее действие на организм и возникают ограничения, связанные с этим.