

Автор: Государственное учреждение "Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения"



Плавание и занятия аквааэробикой - это один из немногих способов оздоровления, при котором задействованы все группы мышц, что является существенным преимуществом перед другими видами спорта. В зрелом возрасте мышцы становятся дряблыми, а у большинства людей возникают проблемы с суставами. Многим людям с такими заболеваниями нельзя заниматься некоторыми физическими упражнениями.

Регулярное посещение бассейна поможет остановить как физическое, так и психологическое старение организма, станет отличной профилактикой деменции за счет улучшения кровоснабжения тканей мозга, поможет вернуть активность, восстановиться после перенесенных заболеваний и травм.

Занятия плаванием и аквааэробикой также хорошо тренируют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, укрепляет иммунитет.

Особенности!

Основной особенностью плавания и занятия аквааэробикой является выполнение занимающимися комплекса мероприятий, позволяющего во время занятия держать тело в определенном плавательном положении и совершать регулярные (повторяющиеся) плавательные движения.

Занятия в бассейне лучше всего подходят пациентам с патологией опорно-двигательного аппарата и престарелым людям с остеопорозом. В воде уменьшается вес тела, поэтому нагрузка на суставы и позвоночник снижается. Даже сложные движения при этом даются легче, а риск повредить суставной хрящ близится к нулю.