



За 45-минутное занятие в воде достигается такой же эффект, как за полтора часа занятий в спортзале

Сила сопротивления

Популярные курсы аквааэробики предлагаются во всех крытых муниципальных бассейнах

Анна Чумаченко

«Свежо», – подумала я, погружаясь по плечи в воду. Пояс из пенорезины плотно прилегает к моей талии и поддерживает тело. За запотевшими окнами Duet Sports Portixol – серое небо и бесконечный ноябрьский дождь. Вдруг раздаётся громкая мелодия хита Play Hard Дэвида Гетта, Ни-Йо и Эйкона. Тренер Александра из Швеции начинает энергично показывать комплексные упражнения оставаясь на «суше», и участники, словно разноцветные грибки в шапочках для плавания, бултыхаются в бассейне, и я заодно с ними.

Аквааэробика относится к одному из наиболее популярных видов фитнеса. При этом комплекс упражнений с элементами хореографии выполняется под музыку в воде. Тренировка может проходить в закрытом или открытом бассейне и даже в море. В зимние месяцы лишь закалённые моржи не предпочтут крытое помещение с подогревом ледяному Средиземному морю.

На острове во всех муниципальных бассейнах желающим предлагают курсы AquaGym или AquaFitness (см. инфо). Цены варьируются в зависимости от абонеента или его отсутствия, резиденции или семейного положения. Многие частные бассейны и спортзалы тоже включают этот вид фитнеса в свой

При занятии в воде человек теряет в два раза больше калорий, чем на суше

план.

Главным тренажёром в аквааэробике является вода. Она создаёт сопротивление при выполнении упражнений. В тоже время в ней легче расслабиться, ведь всем известно, что в воде тело человека в три раза легче. Нагрузка на позвоночник и суставы снижается. При занятиях в воде вырабатывается в

несколько раз меньше молочной кислоты, виновницы крепатуры, чем при обычных занятиях. И, на самом деле, на следующий день я совсем не чувствовала ожидаемой усталости. Несмотря на это человек теряет в два раза больше калорий, чем если бы он выполнял те же упражнения в обычных условиях. То есть за 45-минутное занятие в воде достигается такой же эффект, как за полтора часа занятий в спортзале. Благодаря аквааэробике легче и быстрее наработать мышечную массу и избавиться от лишнего веса.

Игриво и с юмором Александра заряжает своих учеников позитивом, отражающимся в их улыбающихся лицах. Прыжки, махи руками и выполнение забавных движений способствуют эмоциональной разрядке. Упражнения да-

ются легче, разогретое тело приятно охлаждается водой. Организм, можно сказать, получает лёгкий массаж, ведь вода создаёт трение с кожей. Снимаются нервное напряжение и усталость.

Заниматься аквааэробикой могут почти все – даже не умеющие плавать. Специальный пояс помогает поддерживать тело в вертикальном положении. В отличие от многих других видов фитнеса, противопоказаний практически нет. Аквааэробика очень полезна тем, кто страдает остеохондрозом и прочими болезнями позвоночника. Тренироваться в бассейне рекомендовано и людям с малой подвижностью суставов или нуждающимся в восстановлении после травм и переломов.

Для поддержания хорошей физической формы достаточно заниматься аквааэробикой дважды в неделю. Можно тренироваться и утром, и днём, и вечером. Главное – придти с хорошим настроением и получать удовольствие от этого спорта.

Информация бассейны:

Муниципальные бассейны Пальмы:

Marga Crespi (Camí de Muntanya, Son Ferriol), тел.: 971-281-870
 Son Roca (Calle del Cap Enderrocat), тел.: 971-606-730
 Xavi Torres (Camí can Cotà, Sant Jordi), тел.: 971-746-315
 Rudy Fernández (Calle d'Adolf Vázquez Humasqué 6, Sant Agustí), тел.: 971-708-541
 S'Estel (Calle L'Hostal de l'Estel, 4), тел.: 971-227-196
 Toni Servera (Calle ca na Gabriela, 29), тел.: 971-746-315
 Germans Escalas (Calle de la Mare de Déu Montserrat, 62), тел.: 971-281-870
 Son Hugo (Calle Son Hugo), тел.: 971-281-870

AquaGym – цены без абонеента на месяц: один раз в неделю, по 60 мин. – 29 евро, 90 мин. – 36 евро; два раза в неделю по 45 мин. – 36 евро; три раза в неделю по 45 мин. – 40 евро, 5 раз в неделю по 60 мин. – 47 евро
 подробная инфо: www.ime.palmademallorca.es

Муниципальные бассейны Кальвии:

AquaGym, AquaFitness – цены без абонеента на месяц: два раза в неделю – 30,91 евро, три раза в неделю – 34,65 евро. подробная инфо: www.calvia.com

Муниципальные бассейны Андрача:

AquaFitness – цены без абонеента на месяц: один раз в неделю – 23 евро, два раза в неделю – 46 евро, три раза в неделю – 69 евро.
 подробная инфо: www.giem.es/portfolio/andratx