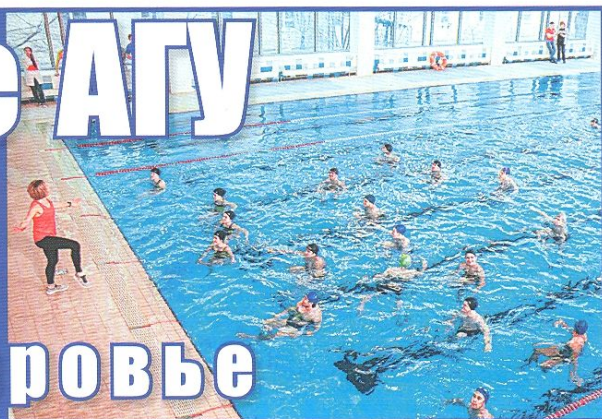


С сентября в Астраханском госуниверситете действует секция аквааэробики. Этот вид физической нагрузки нашёл своих горячих поклонников, которые регулярно занимаются в бассейне вуза. О том, почему водные упражнения так полезны и популярны, рассказала тренер секции Светлана ПАВЛОВА.

В бассейне АГУ можно приобрести бодрость и здоровье



Светлана является сертифицированным инструктором с пятнадцатилетним стажем работы. За её плечами – неоднократное участие в российских и международных мероприятиях, где она подтверждала своё мастерство, а также повышала профессиональный уровень. Например, в апреле 2018 года на III Международной аквафитнес-конвенции АФТ она заняла первое место в конкурсе акваинструкторов, а в ноябре презентовала свою программу на 11-й Международной акваконвенции – мероприятии, где известные инструкторы общаются друг с другом и делятся опытом.

В Астраханском госуниверситете занятия Светланы собирают всё больше приверженцев, что неудивительно, ведь аквааэробика является одним из самых «демократичных» видов физической активности, потому что подходит практически любому, вне зависимости от возраста и диагнозов.

«Физические свойства воды позволяют заниматься всем. Даже если есть проблемы со здоровьем, при многих из них можно найти оптимальные упражнения, – отметила тренер, – потому что в воде у нас нет такой нагрузки на суставы, на позвоночник. А вот положительных эффектов достаточно много. Из-за терморегуляции тратится значительно больше калорий, чем в тренажёрном зале, в воде нет ударной нагрузки, в результате занятий кожа становится упругой, а мышцы более эластичными. И, в принципе, все реабилитационные мероприятия после различных травм быстрее проходят в воде».

Занятия в бассейне станут хорошей альтернативой для людей с избыточным весом, ведь в отличие от тренажёрного зала вода дарит лёгкость при выполнении упражнений и лишние килограммы не чувствуются. К тому же нет такой проблемы, как потоотделение, которое всегда сопровождает занятия «на суше» и многим доставляет существенный дискомфорт.

Аквааэробика укрепляет тело и радует душу. Энергичные движения под музыку дарят бодрость и позитив, что не раз отмечали посетители секции. Аудиосопровождение для занятий тщательно отбирается, чтобы создать необходимый настрой, иногда даже пишется специально. Выбор программ ограничен только фантазией тренера и желанием занимающихся – современная, латино, русская народная музыка и множество других вариантов.

Светлана Павлова приглашает всех студентов, сотрудников АГУ, а также жителей Астрахани и гостей города присоединиться к весёлому коллективу любителей аквааэробики.

«У молодёжи занятия в воде ещё не очень популярны, обычно выбирают тренажёры, аэробный зал, но на самом деле в воде мы получаем точно такую же нагрузку, здесь мы так же развиваем силу, выносливость, здесь хорошее кардио, – отмечает она.

А вот что сами участники говорят о занятиях:

Марина ЛОЗИНСКАЯ

«Я хожу на аквааэробику не первый год, параллельно училась на фитнес-инструктора, сейчас занимаюсь и тем, и другим. Благодаря аквааэробике за несколько месяцев, не пропуская занятия и подключая правильное питание, можно достичь хороших результатов. Это очень эффективно, могу сказать, что две фитнес-тренировки в зале приравниваются к одному занятию аквааэробикой, потому что идёт и нагрузка на мышцы, и водный массаж, уходит вес, осуществляется лимфодренаж, эффект намного сильнее».

Любовь ЕПИШКИНА

«Я уже занималась с тренером Светланой, и, когда она перешла в АГУ, мы все потянулись за ней и занимаемся теперь здесь, потому что она очень активная, позитивная и вообще во всех отношениях умница! Мне очень нравятся её занятия, и я очень люблю воду. Мне 67 лет, но я стараюсь поддерживать форму. В душе мне вообще 18!»

Татьяна СЕЗГАНОВА

«Во-первых, мне нравится сам бассейн, то, что есть трёхступенчатая система очистки, чистая, прозрачная вода, в которую приятно заходить, всё новое, огромный водный простор. Во-вторых, я в восторге от тренера. Мы с большой отдачей занимаемся, что позволя-

ет себя хорошо чувствовать. И вообще я очень люблю плавание».

