

Зарядка для здоровья ОТДЫХ НА ВОДЕ

Одно из замечательных преимуществ лета — возможность вдоволь насладиться купанием и при этом оздоровить весь организм

— Плавание и аквааэробика полезны для сердца, легких, кровообращения, суставов. Кроме того, вода оказывает благотворное воздействие на кожу, которая становится более упругой, что является отличной профилактикой целлюлита. Оздоровительный эффект достигается в результате преодоления силы сопротивления воды, — говорит врач ЛФК физиотерапевтического отделения Киевского городского центра реабилитации Оксана Петренко. — Уделите немного времени несложным упражнениям аквааэробики, чтобы наполнить свое тело энергией и здоровьем. Выполняйте упражнения до еды или через 1,5–2 часа после. Обязательно с хорошим настроением и с удовольствием!

РАЗМИНКА: ХОДЬБА ИЛИ БЕГ В ВОДЕ

Подготовит организм к оздоровительному комплексу. Проводите разминку на глубине (вода по грудь) или на мелководье (вода по колени или до середины бедра).

Шагая, старайтесь поднимать колени как можно выше. Чтобы усилить нагрузку, перейдите на бег. Руки двигаются, как при обычном беге. Полезно выполнять упражнение не просто на месте, а наметив дистанцию и преодолевая ее на время, как минимум 5–10 минут.

КРЕПКИЕ РУКИ, КРАСИВАЯ ГРУДЬ

Встаньте так, чтобы вода покрывала плечи. Сначала максимально отведите руки назад, стараясь соединить лопатки

вместе, затем сведите прямые руки перед собой. Выполните упражнение несколько раз, начиная с плавных движений и заканчивая более энергичными, резкими. Повторите 10–12 раз.

ДЛЯ БЕДЕР И ЯГОДИЦ

1. Уровень воды должен доходить до груди. Правую ногу поднимите максимально вверх (не сгибая в колене), затем с усилием отведите назад и опустите. Повторите 15 раз, проделайте то же левой ногой. Держите спину прямо. Не сутультесь, так как будет работать не та группа мышц, которая нужна! Затем прямую ногу отведите в сторону (вправо, потом влево) и опустите. Повторите по 15 раз для каждой ноги.

2. Встаньте на правую ногу. Пяткой левой ноги под водой старайтесь достать ягодицу (чтобы облегчить движение, поддерживайте эту ногу рукой). То же выполните, стоя на левой ноге и доставая ягодицу пяткой правой ноги. Повторите по 10–15 раз.

КАРДИОТРЕНИРОВКА

Вода — по грудь. Старайтесь подпрыгнуть вверх как можно выше, тяните носочки: это напрягает икроножные мышцы. Положение рук чередуйте: сперва поместите их на пояс, потом опустите вниз вдоль тела, далее — в стороны и напоследок поднимите вверх над головой, хлопая в ладоши. Время: 3–5 минут.

Прыжки вверх можно одновременно выполнять с вращением корпуса на 360° по два поворота в одну, затем в другую сторону. Постепенно увеличивайте нагрузку — до 8–10 поворотов и более. Остерегайтесь резких скачков давления и пульса.

РАСТЯЖКА ДЛЯ НОГ

Станьте на правую ногу, слегка согнув ее в колене. Левую поднимите вверх к поверхности воды, пока не ощутите боль. Опустите ногу и повторите снова. Проделайте по 3–5 движений каждой ногой.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Лягте животом на воду, держась руками за надувной матрас, мяч или пенопласт. Позвольте ногам свободно подниматься к поверхности воды и полежите несколько минут спокойно, расслабленно. Затем проделайте ногами легкие, встряхивающие движения. Перевернитесь на спину и выполните то же самое.

В завершение полезно спокойно поплавать 5–10 минут.

Людмила Безверхняя