Автор: admin
03.08.2014 21:17 -

Аквааэробика для беременных. Для чего она нужна?

Из бассейна невозможно выйти недовольным. Вода каждый раз дарит ощущение свежести, освобождения, наполненности. Ведь она является биологически активной средой. Все организмы на земле вышли из воды, состоят из воды и нуждаются в воде. Она сама – как живой организм, обладающий энергетикой, силой. Можно просто сидеть в воде и ничего не делать – и почувствовать благотворное влияние на тело и сознание. В культуре всех народов вода – символ обновления, возрождения, чистоты духа и тела.

Водные занятия позволяют работать и с физическим, и с психологическим, и с эмоциональным состоянием. Аквааэробикой можно заниматься практически всю беременность, вплоть до самого рождения ребенка. Чем раньше вы начнете, тем больше успеете.

Физическая подготовка

Водная среда оказывает мягкое, нетравмирующее воздействие: в ней не чувствуется вес тела, снижается нагрузка на ноги и позвоночник. При выполнении упражнений практически исключен риск повреждения суставов.

Мягкий массаж, который производит вода, способствует лучшей циркуляции крови, лучшей работе внутренних органов, ускорению обмена веществ.

Гидромассаж полезен для кожи: снижается риск растяжек, легче бороться с целлюлитом и варикозом. Для целенаправленного массажа подойдет, например, такое упражнение: сцепить ладони горизонтально и водить ими вниз-вверх на расстоянии 3-4 см от живота; волны, которые будут получаться, и произведут нужный эффект.

Водная среда предоставляет эффективный фитнес. Вода держит тело в невесомости – но сопротивление воды гораздо больше, чем сопротивление воздуха, поэтому упражнения под водой дают хорошую нагрузку. При этом задействуются многие группы мышц.

Улучшается гибкость позвоночника. Одно из упражнений, направленных на это, –

«Дельфин»: плавать вдоль бассейна, держа ноги вместе, имитируя ими хвост дельфина, выгибая позвоночник волнами.

Во время водных занятий естественным образом происходит тренировка сердечно-сосудистой системы, в том числе благодаря чередованию сауны и бассейна.

Нагрузку можно регулировать самостоятельно, по своим ощущениям. Если хочется, можно ее усилить или ослабить, выполняя все в более быстром или медленном темпе, можно исключать некоторые упражнения.

Чтобы заниматься аквааэробикой, не обязательно уметь плавать. Большинство упражнений будут отлично получаться и без этого.

Расслабление, удовольствие

Вода создает приятное ощущение невесомости. Насколько тело избавляется от гравитации, настолько же душа освобождается от груза забот и тревог. Чувство телесной легкости ведет за собой ощущение легкости жизни в целом.

Дополнительный вес, который появляется во время беременности, в воде не ощущается. Вода скрывает почти все тело, и можно сосредоточиться на упражнениях, не заботясь о том, как выглядишь со стороны. Это дополнительный момент психологического комфорта на занятиях аквааэробикой.

Вода уравновешивает психологическое состояние. Спокойная гладь воды в бассейне принимает в себя все бурные эмоции, страхи, переживания, они просто растворяются, исчезают. К концу занятия в голове не остается недобрых мыслей, если они и были вначале.

Упражнения в воде стимулируют производство эндорфинов. И как бы само собой, без особого повода, возникает чувство радости и удовольствия.

Понимание ощущений ребенка

При погружении в воду можно получить имитацию среды в матке. Все получается сходным: звуки, невесомость, давление окружающей среды на тело, плотность воды.

Особенно ярко все это можно прочувствовать во время упражнения **«Крокодил»**: сделать полный выдох, выдохнуть весь воздух даже из-под диафрагмы и опуститься на дно, вытянув вперед руки (в таком виде и лежат крокодилы на дне рек). Если не удается погрузиться под воду – значит, просто выдохнут не весь воздух.

Упражнение **«Звездочка»**: лечь на воду лицом вниз, руки вытянуты вперед, ноги раскинуты в стороны.

«Эмбрион» (или «Поплавок»): округлить спину, прижать подбородок к груди, подтянув колени к животу и обняв их руками.

Все три упражнения проводятся на задержке дыхания – лицо погружается в воду. Они помогают почувствовать состояние эмбриона в матке, почувствовать себя ребенком в окружении околоплодных вод.

Отработка ситуации родов

Погружение с головой у некоторых людей связано со страхами рождения и смерти. Задержка дыхания под водой снимает собственные страхи, а также тренирует ребенка, готовя к возможному кислородному голоданию в родах. Специальные упражнения помогают смоделировать ситуацию, близкую к ситуации родов.

Одно из таких упражнений – **«Родовой канал»**. Группа встает «паровозиком» друг за другом, руки на плечах стоящего впереди, ноги на ширине плеч. Ноги и образуют «родовой канал», по которому проходит «ребенок». По одному все участники проплывают по «родовому каналу». Продвигаться при этом нужно не с помощью рук, а за счет микродвижений ног и всего тела. «Родовой канал» пластичен, он поддерживает «ребенка», подстраивается под него.

Во время этого упражнения можно отработать опыт своего собственного рождения. Страх перед предстоящими родами, а также некоторые психологические проблемы

(например, клаустрофобия), часто связаны именно с негативным опытом собственного рождения. И этот опыт можно «переиграть» на занятиях по аквааэробике.

В этом упражнении можно познакомиться и со своими страхами перед предстоящими родами. Вот некоторые из них.

Страх погрузиться в процесс, начать сам процесс родов – тогда человек просто не может нырнуть, войти в «родовой канал». Страх удушья, страх смерти – тогда кажется, что в «родовом канале» просто задохнешься, не выплывешь. Страх нехватки сил пройти этот путь до конца, страх не справиться самостоятельно – и человек в «родовом канале» начинает цепляться за ноги других людей, брать поддержку от других. Страх разрывов и крови – и на выходе человек разрывает «родовой канал», буквально распихивая стоящих в стороны.

Через три-четыре месяца еженедельных тренировок все эти страхи удается снять практически полностью.

Автор - **Дарья Танина**
Источник