

Аквааэробика. Комплексы упражнений в воде.

«Аквабилдинг»

Упражнения	Периодичность	Методические указания
<i>ИП – ОС. Ходьба на месте с перекатом с пятки на носок</i>	<i>30 с</i>	<i>Выпрямит спину, расправит плечи</i>
<i>ИП – ОС. Медленный бег на месте с высоким подниманием бедра</i>	<i>40 с</i>	<i>Следить за дыханием</i>
<i>ИП – стоя в воде по плечи. 1 – 3 – имитация различных стилей плавания. 4 - ИП</i>	<i>Повторить 10 раз каждое</i>	<i>Движения руками</i>
<i>ИП – ОС. 1 – 2 – глубокий вдох. 3 – 4 – погрузиться в воду с головой – выдох</i>	<i>8 раз</i>	<i>Задержать дыхание, медленный выдох</i>
<i>ИП – стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1 – 3 – наклон туловища вперед, обхватить колени запястьями. 4 - ИП</i>	<i>5 – 8 раз</i>	<i>Движения рук при обхвате коленей как при хлопке ладонями</i>
<i>ИП – лёжа на спине, руки хватом за поручень, ноги согнуты в коленях. 1 – 3 – поворот туловища влево, 4 – ИП. 1- 3 – поворот туловища вправо, 4 – ИП</i>	<i>5 – 8 раз</i>	<i>Укрепление поясничного отдела позвоночника. Дыхание равномерное</i>
<i>ИП – стоя, ноги вместе. 1 – 3 – движения прямыми руками, хлопок в ладоши перед грудью. 4 – ИП. 1 – 3 – тоже за спиной. 4 - ИП</i>	<i>5 - 8 раз</i>	<i>Сильные и активные махи руками. Сочетать дыхание с движениями рук</i>

«Весёлые утята» (С мячом)

Упражнения	Периодичность	Методические указания
<i>Ходьба на месте с высоким подниманием коленей</i>	60 сек	<i>Следить за дыханием, руки с мячом за головой</i>
<i>ИП – ОС, мяч в руках, внизу. 1 – 3 – вытянуть руки с мячом вверх, прогнуться. 4 – ИП.</i>	4 раза	<i>Подняться на носки, прогнуться в пояснице</i>
<i>ИП – ОС, мяч в руках перед грудью. 1 – 3 – руки с мячом перед грудью. 1 – 3 – руки с мячом вытянуть вперёд, поворот вправо. 4 – ИП. 1 – 4 – то же влево.</i>	4 раза	<i>Мяч перед грудью, следить за дыханием и осанкой</i>
<i>ИП – ОС, мяч в руках перед грудью. 1 – 3 – руки с мячом перед грудью. 1 – 3 – глубокий вдох, наклон вперёд, выпрямить руки, выдох в воду. 4 - ИП</i>	4 раза	<i>Мяч скользит по воде</i>
<i>ИП – ОС, мяч в руках перед грудью. 1 – 3, глубокий вдох, присесть с мячом в воду, медленный выдох. 4 - ИП</i>	4 раза	<i>Можно погружаться с головой</i>
<i>ИП – ОС, мяч в руках перед грудью. Скольжение с мячом</i>	2 раза	<i>Задержать дыхание</i>
<i>Ходьба на месте, мяч перед грудью</i>	40 сек	<i>Поочередно касаться коленом мяча, следить за осанкой</i>

«Бригитта»

Упражнения	Периодичность	Методические указания
<i>Ходьба на месте</i>		<i>Выпрямит спину, следить за дыханием</i>
<i>ИП – ОС, бег на месте с увеличением скорости</i>	90 с	<i>Воды по грудь</i>
<i>ИП – Стоя в воде по грудь. 1 – 2 – развести руки в стороны – вдох. 3 – 4 – согнуть ноги в коленях, окунуться с головой – выдох.</i>	5 раз	<i>Выполнять упражнение у опоры. Вдох глубокий ртом и носом, выдох под водой</i>
<i>ИП – держась за поручень бассейна, упереться ногами в его стенку. 1 – 3 – выпрямит ноги, зафиксировать позу, затем снова согнуть ноги в коленях. 4 – ИП</i>	5 раз по 15 сек	<i>На максимальной высоте, следить за дыханием</i>
<i>ИП – держась за поручень бассейна, упереться затылком о его стенку. 1 – 3 – поднять прямые ноги, совершая движения как при плавании кролем. 4 – ИП</i>	5 раз	<i>Менять угол между прямыми ногами (ножницы)</i>
<i>ИП – развести руки в стороны, положить на поручень, 1 – 3 – поднять колени к груди. 4 – ИП. 1 – 3 – выпрямить ноги в горизонтальной плоскости. 4 – ИП</i>	5 раз	<i>Спиной прижаться к стенке, удерживать положение ног. Сочетать движение с дыханием</i>
<i>ИП – стоя по грудь в воде, руки на поручне. 1 – 3 – рывком подпрыгнуть вверх. 4 - ИП</i>	5 раз по 5 сек	<i>Стоять в воде лицом к стенке бассейна, слегка согнуть колени</i>