Можно ли «уплыть» от целлюлита: эффективность аквааэробики в борьбе с апельсиновой корочкой

Занятия в бассейне для похудения на пике моды среди женщин. Их легко выполнять, а упражнения в воде сжигают в 1,5-2 раза больше калорий, чем на суше. Поэтому лишние килограммы исчезают буквально на глазах.

Но помогает ли плавание от целлюлита? Однозначно, да. Главное, правильно тренироваться и придерживаться рекомендаций фитнес-инструкторов. О том, как обрести идеальную кожу без апельсиновой корочки – рассказано в статье.

Как плавание помогает бороться с целлюлитом

Целлюлит (по-научному гиноидная липодистрофия) возникает из-за множества причин. Но основные – деформация жировых депо (адипоцитов), нарушения циркуляции крови и лимфы. Занятия в бассейне как раз помогают устранить эти провоцирующие факторы.

Упражнения в воде способствуют:

* нормализацию кровотока – при занятиях улучшается кислородное дыхание, кровь интенсивно разгоняется по всему телу;
* убыванию излишков жировых отложений – за час плавания сжигается 600-800 Ккал, чтобы восстановить такую огромную потерю энергии, организм расщепляет жировые клетки;
* устранению отеков – толща воды массирует тело, что стимулирует ток лимфы и выводит лишнюю жидкость из организма.

*Эффективно как просто плавание, так и специальные упражнения.*

При занятиях в бассейне интенсивно работают все мышцы. Но выполнять их легче и безопаснее, чем обычные тренировки на суше. Из-за структуры воды в ней проще двигаться: повреждения мышц и суставов исключены. В то же время она в 10-12 раз плотнее воздуха, поэтому напряжение тела больше.

Несколько советов

Чтобы получить результат и гарантированно избавиться от целлюлита, придерживаются следующих рекомендаций:

* тренируются 2-3 раза в неделю;
* за час до и после занятия не едят;
* по окончанию упражнений пьют как можно больше воды;
* температура воды в бассейне должна быть не ниже 22°C – при холоде организм включает режим накопления, и адипоциты не сжигаются;
* тренировку начинают с 15-минутного плавания (идеально подойдут стили брасс, кроль), а заканчивают пешей прогулкой.

*Если девушка не умеет плавать, она может просто выполнять упражнения от целлюлита. Главное – надеть круг и наплечники, которые удержат тело в воде.*

Занятия в воде обязательно дополняют обычными кардиотренировками, диетами, косметическими процедурами.

Упражнения от целлюлита в воде

Лучше заниматься под присмотром инструктора. Он покажет упражнения от целлюлита, проследит за правильностью их выполнения, сделает программу интенсивнее или легче в зависимости от физической формы девушки.

Но тренеры есть не в каждом городе. Плюс самостоятельные занятия дешевле. А упражнения в бассейне не сложные.

Бег на месте

Основное упражнение от целлюлита в бассейне. Заходят в воду по пояс и бегут на месте. Начинают медленно, постепенно ускоряя темп. Выполняют от 3-5 минут.

Этот вид тренировки новичкам дается сложно. Но через пару занятий женщины привыкают двигаться в воде, увеличивают скорость и продолжительность занятия.

Махи ногами

Ноги отводят в сторону, назад или по диагонали. Во время выполнения носок натягивают и направляют на себя. Следят за тем, чтобы корпус оставался ровным. Мышцы бедер напрягают, оказывая самим себе сопротивление.

Удары ногами

Поворачиваются лицом к бортику, ухватываются за него руками и ложатся на живот. Корпус выпрямляют, ноги держат параллельно дну бассейна. Колотят ими под водой 3-5 минут.

Упражнение укрепляет переднюю, заднюю и внутреннюю поверхность бедра, наращивает мышцы спины и ягодиц.

Ножницы

Заходят в воду по пояс, становятся спиной к бортику и берутся руками за опору. Приподнимают нижнюю часть корпуса так, чтобы он расположился вертикально в воде. Как можно шире разводят ноги, после – сводят. При каждом перекрещивании расположение ступней меняют: вначале сверху кладут левую ногу, после – правую.

В первые занятия делают по 5 повторов. Постепенно их увеличивают до 20. Упражнение тренирует мышцы ног и живота, убирает излишки жира на бедрах, разглаживает целлюлитные бугорки и узелки.

Лягушонок

Погружаются в воду до плеч. Руки разводят в стороны, держат их под или над водой. Одной ногой упираются в дно бассейна, а вторую сгибают в колене. Затем резко отталкиваются опорной ступней и подгибают ее. На следующий подход опорную ногу меняют.

Тренировка выглядит забавно, но она хорошо укрепляет ягодицы и избавляет от целлюлита на попе.

Скручивания в талии

Заходят в воду по плечи, ноги ставят на ширине плеч, таз фиксируют, чтобы он не двигался, руки кладут на пояс. Делают вдох, на выдохе поворачивают корпус влево, на вдохе возвращают в центр, а на очередном выдохе скручивают корпус вправо.

Делают по 5-10 скручиваний в каждую сторону. Следят, чтобы бедра не двигались, работают только в области талии.

Упражнение помогает бороться с целлюлитом на животе, укрепляет прямые и косые мышцы пресса, формирует талию, избавляет от складок на боках.

Поплавок

Еще одно занятие на укрепление мышц живота. Заходят в бассейн по плечи, становятся ровно, а руки вытягивают по бокам. После ноги сгибают в коленях и поднимают к поверхности, руки одновременно разводят в стороны. Двигаются стремительно, а корпус держат прямо, иначе не получится всплыть. При правильном выполнении вода сама вытолкнет тело.

Плавание и аквааэробика – популярные методы борьбы с целлюлитом. Упражнения в бассейне легко выполнять, во время тренировок на воде невозможно вывихнуть сустав или потянуть мышцу, а эффект ошеломляет. 2-3 недели занятий – и ненавистная апельсиновая корочка разгладится.