**VESIAEROOBIKA**

**MERLE VANTSI**

**LIISÜ 2021 25.-26.10, Vinni**

**Kellele?** Vesiaeroobika sobib igaühele: igas vanuses naistele ja meestele, ülekaalulistele, rasedatele ning selja- ja liigesehaigusi põdevatele inimestele, sest vesi ei põruta ega koorma liigeseid. Samuti on veetreening hea õlavöötme vaevuste korral, kuna vesi lõõgastab ja toniseerib lihaseid, kaalujälgijatele trimmiva iseloomu tõttu ning kerge liikumispuudega inimestele trauma järgseks taastumiseks. Lisaks on vesi suurepärane närvide rahustaja.  
**Miks?** Vees treenimisel on hulgaliselt plusse. Veetakistus, inerts- ja üleslükkejõud ning liikumisel tekkinud pöörised annavad lihastele hea koormuse ja seetõttu kulutab veetreening ka rohkem kaloreid kui samasugune töö kuival maal – spetsialistid on öelnud, et olenevalt kehakaalust kuni 450–700 kcal tunnis. Kuna vesi on tunduvalt suurema takistusega kui õhk, on koormus vees rohkem kui kaks korda suurem. Millise mahvi lihased saavad, sõltub ka sellest, kui sügaval vees oled. Üleni vees seistes jääb kehakaalust alles 3,5%, kui vesi ulatub õlgadeni, siis 6-7%, kui rinnuni, siis 15–30%, kui puusadeni, siis 50–80%. Seega kaalub 70 kilone inimene vees vaevalt 3-4 kg.

**Mis on vesiaeroobika vastunäidustused?** üldhaigused või infektsioonhaigused rasked südamehaigused väga kõikuv vererõhk neeruhaigused soolte ja põie funktsiooni häired raseduse lõppfaas.

**Vesiaeroobika treening:**

* säilitab ja parandab liigeste liikuvust
* suurendab lihasjõudu
* arendab koordinatsiooni ja tasakaalu
* tugevdab hingamiselundeid ja südant ning veresoonkonda
* kiirendab ainevahetust ja alandab kaalu
* vähendab lihaste pinget ja valulikkust
* karastab ning aitab vältida haigestumist
* parandab painduvust ja rühti
* lisab kehalist võimekust ja vastupidavust
* lõõgastab ja aitab leevendada stressi
* annab reipuse ja hea tuju

**Süvaveeaeroobika.**

Intensiivne tund, kus abivahendiks on jällegi vesiaeroobika vöö, kuid lisaks kerelihaste treenimisele teeme hästi palju harjutusi jalgadele, ehk siis harjutused paigal vahelduvad harjutustega kus toimub edasiliikumine jalgade tööga!