# Программы занятий по АкваАэробике

# https://thumbs.dreamstime.com/b/senior-aqua-gym-dumbbells-small-group-women-making-exercises-swimming-pool-sports-center-46050386.jpg

***«Аква Диск»* -** В силовой тренировке используются аква -диски для формирования правильной осанки, укрепления мышц пресса и спины. Для всех уровней подготовленности.

 ***«Два Измерения»* -** На этом занятии две позиции тела в воде: 1.«Подвешенная» в аквапоясах и ваши ноги не касаются дна и создается дополнительная нагрузка удержания равновесия. Здесь мышцы пресса, спины и груди тренируются в особом режиме.

2. «Опорная» с опорой на дно, это более устойчивое положение, которое позволяет выполнять более сложные варианты упражнений на ноги и бедра.Нагрузка средней и высокой интенсивности.

*.* ***«Пресс - Бедра - Ягодицы»* -** Популярная и всеми любимая тренировка проблемных зон. Доступные и эффективные упражнения легко выполняются с любым уровнем подготовки!

 ***«Фристайл»* -** Мобильная программа: меняем направленность тренировки и акваоборудование. Вам будет всегда интересно и вкусно сжигать лишние килограммы! Для всех уровней подготовленности.