

Formy aktywnego wypoczynku w wodzie

- **mgr ANDRZEJ KOSMALSKI** – rehabilitant, instruktor pływania, ratownik WOPR, członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii
- **mgr OLGA SOBIEPANEK** – rehabilitant
- **mgr AGNIESZKA WITKE** – rehabilitant



W ostatnim numerze Kwartalnika Pacjenta przedstawiliśmy pozytywne aspekty uprawiania sportu jakim jest pływanie. Jest to nie tylko dyscyplina sportu, ale również forma aktywnego wypoczynku. W dzisiejszym artykule omówimy różne rodzaje aktywności fizycznej, które można podejmować w wodzie.

Tworząca się w Polsce moda na aktywny wypoczynek sprawia, że w społeczeństwie wzrasta zainteresowanie różnymi formami rekreacji ruchowej. Spośród wielu istniejących w ostatnich latach dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia w różnych formach na basenie.

Środowisko wodne oferuje różne rodzaje aktywności fizycznej:

- pływanie sportowe;
- zajęcia korekcyjno – rehabilitacyjne;
- zajęcia rehabilitacyjne z jego najnowszą odmianą jaką jest aqua aerobik.

Pływanie sportowe wiąże się z systematycznymi i wielogodzinnymi treningami nie tylko w środowisku wodnym. Sportowcy przez lata szkolą technikę, szybkość, zwinność, wytrzymałość i koordynację, aby osiągać sukcesy. W pływaniu sportowym wyróżniamy cztery style pływackie – **dowolny** (kraul), **motyłkowy** (potocznie zwany delfinkiem), **klasyczny** (tzw. żabka) oraz **grzbietowy** (czyli na plecach). Dodatkowo, wyróżnić można też gład. Jest to styl wykonywany w trakcie odpoczynku. Zawiera połączenie dwóch stylów pływackich – motylka i klasycznego. Pływający leży na plecach i kończyny górne wykonują ruch do motylka, a kończyny dolne ruch do stylu klasycznego. Styl i dystans jaki pływa dany sportowiec zależy od jego predyspozycji motorycznych i warunków psychofizycznych.

Pływanie korekcyjno – rehabilitacyjne jest przeznaczone dla osób z wadami postawy. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowany personel. Prowadzący dopasowuje program zajęć do wieku, schorzenia oraz umiejętności poruszania się w środowisku wodnym ćwiczących uczestników. Mogą to być zajęcia indywidualne, podczas których prowadzący może wejść razem z osobą do wody, ale też i w grupach kilku- lub kilkunastoosobowych. W zależności od umiejętności poruszania się w środowisku

wodnym zajęcia mogą odbywać się na płytkiej lub na głębszej wodzie. W zależności od dolegliwości i możliwości uczestnika dobiera się intensywność ćwiczeń i ich poziom trudności. Głównym celem ćwiczeń korekcyjno – rehabilitacyjnych jest:

- poprawa nieprawidłowości w różnych segmentach ciała;
- wzmocnienie gorsetu mięśniowego;
- rozciągnięcie istniejących przykurczy i zwiększenie zakresu ruchomości w stawach;
- doskonalenie koordynacji i czucia własnego ciała w przestrzeni;
- poprawa funkcji krążeniowo oddechowych.

Aqua aerobik – to lekcje aerobiku obejmujące ćwiczenia w formie prostych choreografii lub liniowych ćwiczeń z przemieszczaniem się po dnie basenu. Wyjątkowe właściwości wody sprawiają, że aqua aerobik jest bezpieczną formą ćwiczeń dostępną prawie dla każdego. Jego efektywność i dostępność dla każdego oraz towarzysząca mu dobra zabawa sprawia, że cieszy się coraz większą popularnością. Podstawowym celem ćwiczeń jest: stymulacja układu krążenia, oddziaływanie na mięśniową wytrzymałość stawów. Ciało waży 50% do 70% mniej w wodzie, więc ćwiczenia z oporem wody są łatwiejsze, a efekty można osiągnąć przy mniejszym wysiłku, a efekty można osiągnąć podczas regularnych zajęć. Dużym atutem tej formy aktywności jest możliwość uczestnictwa w niej szerokiego grona odbiorców. Wiek, budowa ciała, poziom sprawności fizycznej, a także obecność chorób przewlekłych nie są przeszkodą do podejmowania tej formy aktywności. Środowisko wodne umożliwia wykonywanie ćwiczeń, które ze względu na budzące bólowe





Ćwiczenia w wodzie cieszą się coraz większą popularnością

lub wysoki poziom trudności byłoby niemożliwe do wykorzystania na lądzie.

Pływanie korekcyjno-lecznicze oraz ćwiczenia w wodzie są jedną z niewielu form ruchowych, zarówno w sporcie jak i w fizjoterapii, które umożliwiają harmonijne rozwijanie całego ciała z minimalnym ryzykiem urazowości. Korzyści płynące z tej formy aktywności ruchowej powinny zachęcić do korzystania z aktywności w środowisku wodnym bez względu na poziom umiejętności, sprawności fizycznej, czy nawet stopień niepełnosprawności ruchowej.

Pomimo szeregu korzyści wynikających z zastosowania środowiska wodnego istnieją też pewne przeciwwskazania. Zaliczane są do nich: lęk przed wodą, otwarte rany i infekcje, brak kontroli nad czynnościami fizjologicznymi, tracheotomia (po zabiegu otwarcia przedniej części tchawicy), niektóre wady wrodzone i nabyte choroby układu krążenia (niewydolność krążenia, przeciążenia komór serca i przedsionków, napadowe zaburzenie rytmu serca), przewlekłe choroby oskrzeli, dychawica oskrzeli, choroby reumatyczne, nadczynność tarczycy, cukrzyca i ogólne przeciwwskazania do korzystania z pływalni.

Ćwiczenia w wodzie cieszą się wśród ludzi coraz większą popularnością. Są treningiem efektywnym, bezpiecznym i dostępnym dla szerokiego grona odbiorców. Wpływ specyficznego środowiska wodnego poprawia ogólną wydolność przez zaangażowanie układu krążeniowo-oddechowego. Dzięki współpracy całego układu mięśniowego, przyczynia się do wzmocnienia

i zwiększenia siły mięśniowej. Woda dając odczucie mniejszej masy ciała umożliwia wykonywanie nawet trudnych układów, ćwiczeń z zaangażowaniem nawet słabszych mięśni. Pozytywnie wpływa na wytrzymałość i koordynację mięśniowo - nerwową oraz usprawnia oddychanie. Każda forma aktywności w wodzie ma również wpływ na zachowania społeczne. Zajęcia w grupach umożliwiają budowanie kontaktów międzyludzkich i wiarę we własne możliwości fizyczne. Dodatkowo posiadanie umiejętności pływania powoduje, że bezpieczniej czujemy się nad otwartą wodą, a to zachęca nas do korzystania z innych form aktywności związanych z tym środowiskiem, np. do nurkowania, żeglarstwa itp. Dobre opanowanie tej umiejętności jest najlepszym zabezpieczeniem przed utonięciem. Systematyczne ćwiczenia sprawiają, że człowiek coraz lepiej i sprawniej porusza się w środowisku wodnym, a to pobudza jego dążenie do jeszcze większej doskonałości.

Literatura:

1. Bartkowiak (1997), *Pływanie. Program szkolenia dzieci i młodzieży*; Sport i Turystyka, Wyd. COS Warszawa;
2. Bartkowiak (1995), *Sportowa technika pływania*, Sport i Turystyka, Wyd. COS Warszawa;
3. Owczarek (1999), *Korekcja wad postawy – Pływanie i ćwiczenia w wodzie*; Wyd. WSIP Warszawa;
4. Rusin, Gębala, Kocurek (2007), *Koncepcja ćwiczeń asymetrycznych w wodzie w korekcji bocznych skrzywień kręgosłupa(wad postawy ciała) w Bielskim szkolnym ośrodku gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej im. Romana Liszki w Bielsku-Białej*; Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu Nr 3;
5. Królikowska (2005), *Aqua aerobik – prozdrowotną formą rekreacyjnej aktywności ruchowej ludzi dorosłych*; Promocja Zdrowia, t. 3; str.: 119 – 123;
6. Pasek i inni (2010) *Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii*; Fizjoterapia XIII, 5, str.: 3 – 59.