

REHABILITACJA NA BASENIE

- mgr **ANDRZEJ KOSMALSKI** – rehabilitant, instruktor pływania, ratownik wodny
- mgr **OLGA SOBIEPANEK** – rehabilitant

Pływanie jest jednym ze sportów, który można uprawiać przez całe życie. Regularne pływanie pozwala rozwinąć harmonijnie całe ciało, wzmocnić kondycję, a po urazach bądź operacjach może pomóc powrócić do pełnej ruchomości ruchowej.



Pływać można cały rok, natomiast Ci którzy polubią ten sport i będą go regularnie uprawiać, z pewnością poczują jego dobroczynny wpływ na organizm. Aktywność w wodzie modeluje sylwetkę, zwiększa wydolność organizmu, poprawia odporność, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, opóźnia oznaki starzenia i pozwala nabrać ciała lekkości.

Podczas treningu cały organizm jest równomiernie dotleniany, a serce pracuje miarowo. Pływanie korzystnie wpływa także na układ oddechowy, ponieważ dzięki niemu zwiększa się pojemność płuc.

Osoby prowadzące siedzący tryb życia powinny zacząć pływać, żeby wzmocnić mięśnie kręgosłupa. Na bóle pleców narzekają obecnie nawet bardzo młodzi ludzie, którzy spędzają wiele godzin przed komputerem, telewizorem. Ich mięśnie pleców wiotczeją i nie utrzymują odpowiednio kręgosłupa. Popularna żabka czy kraul pozwalają wzmocnić nie tylko mięśnie grzbietu, ale też brzucha. Wszystko z korzyścią dla kręgosłupa.

Warto zachęcić dzieci i młodzież do uczęszczania na zajęcia na basenie, ponieważ pływanie nie tylko pozwala wzmocnić wszystkie grupy mięśni i utrzymać prawidłową postawę, ale wyrobia w młodym człowieku takie cechy jak systematyczność, zdyscyplinowanie i odpowiedzialność. Ponadto osoby uprawiające sport łatwiej osiągają wyznaczone cele, są samodzielne, silniejsze i mniej chorują.

Dlaczego warto wybrać pływanie, a nie inną dyscyplinę? Przede wszystkim dlatego, że ten sport mogą uprawiać osoby o słabej kondycji, z dużą nadwagą, czy po różnego rodzaju urazach. Ryzyko przeciążenia stawów skokowych czy kolanowych jest o wiele mniejsze niż w przypadku innych sportów. O pływaniu mówi się, że łączy przyjemne z pożytecznym. Pożyteczne są wszystkie aspekty zdrowotne związane z regularnym ruchem i jego dobroczynnym wpływem na organizm. Przyjemne natomiast jest to, że ruch w wodzie poprawia ukrwienie skóry i tkanki podskórnej, czyli w pewnym sensie działa jak masaż. Dodatkowo, jest to dobry sposób na odprężenie i relaks.

Wszystkie te dobroczynne efekty zarówno dla ciała jak i dla umysłu uzyskamy pływając regularnie, przynajmniej dwa, trzy razy w tygodniu.