

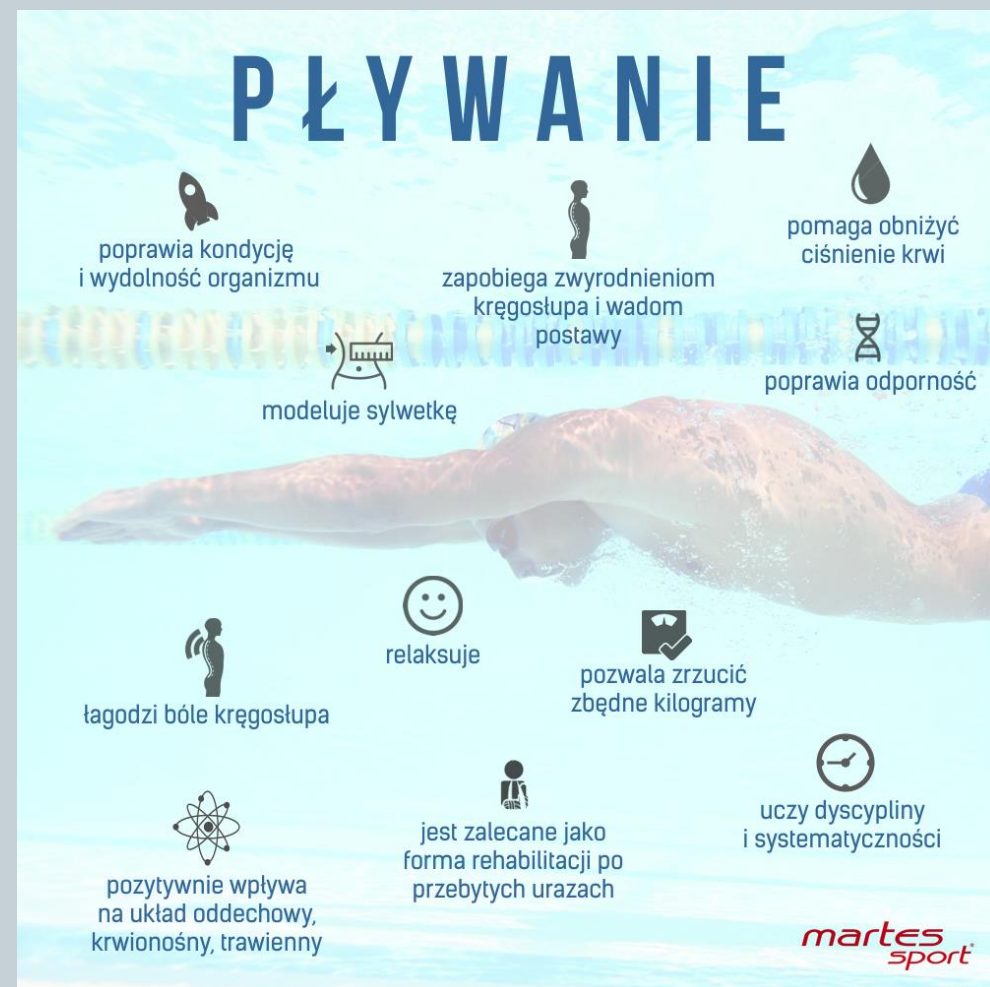
# **WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO ZAJĘĆ PŁYWANIA**



# ZALETY PŁYWANIA

## Pływanie - metoda poruszania się w wodzie wykorzystywana przez człowieka i zwierzęta.

- Popularna aktywność rekreacyjna.
- Jest uważane za najbezpieczniejszą i najbardziej polecaną wszystkim, ludziom aktywnym fizycznie i tym, którzy zaczynają trenować.
- Ruch w środowisku wodnym przynosi szereg korzyści zdrowotnych.
- Aktywność ta poprawia ogólny stan zdrowia, kondycję oraz wpływa zbawiennie na proporcje ciała.



# DLACZEGO WARTO PŁYWAĆ I ĆWICZYĆ W WODZIE

- Pływanie wspomaga układ oddechowy, zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu, zawału serca i cukrzycy.
- Poprawia elastyczność stawów i poprawia ich ruchomość.
- Gdy gimnastykujesz się w wodzie, ciało waży 1/10 swojej masy na lądzie.
- Przyspiesza regenerację po wysiłku oraz rozciąga i relaksuje mięśnie.
- Łagodzi bóle stawów, wysokie ciśnienie krwi i dolegliwości, które często pojawiają się w czasie ciąży (np. obrzęki).
- Pływanie koi i relaksuje dzięki regularnemu oddychaniu i wydzielaniu endorfin – hormonów szczęścia.



# KOMU POLECAĆ ĆWICZENIA NA BASENIE

## Aqua fitness

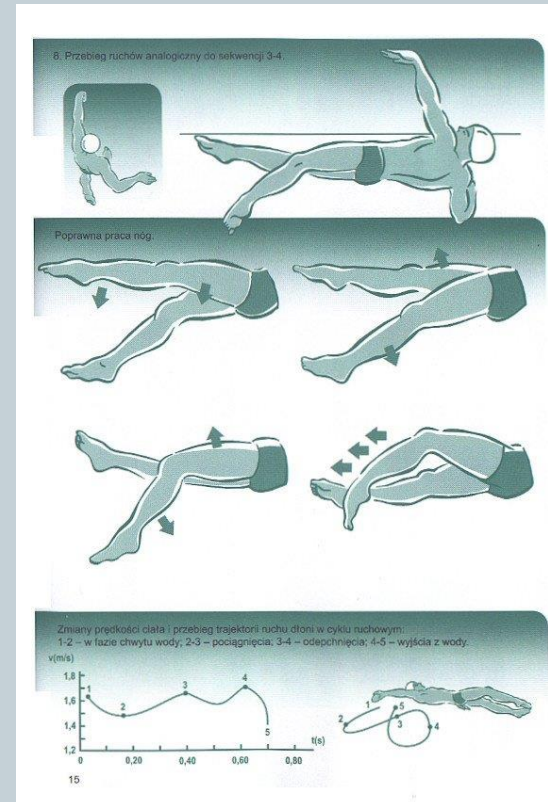
- Młodym i starszym, otyłym i szczupłym, zdrowym i z problemami zdrowotnymi, zestresowanym, kobietom w ciąży.
- Ćwiczą bardzo sprawni fizycznie i mający trudności z jakimikolwiek ćwiczeniami. Także ci, którzy chcą poprawić kondycję kręgosłupa i stawów albo po prostu dobrze się bawić.



# STYL PŁYWANIA A MIĘŚNE, KTÓRE CHCESZ WZMOCNIĆ

## STYL GRZBIETOWY

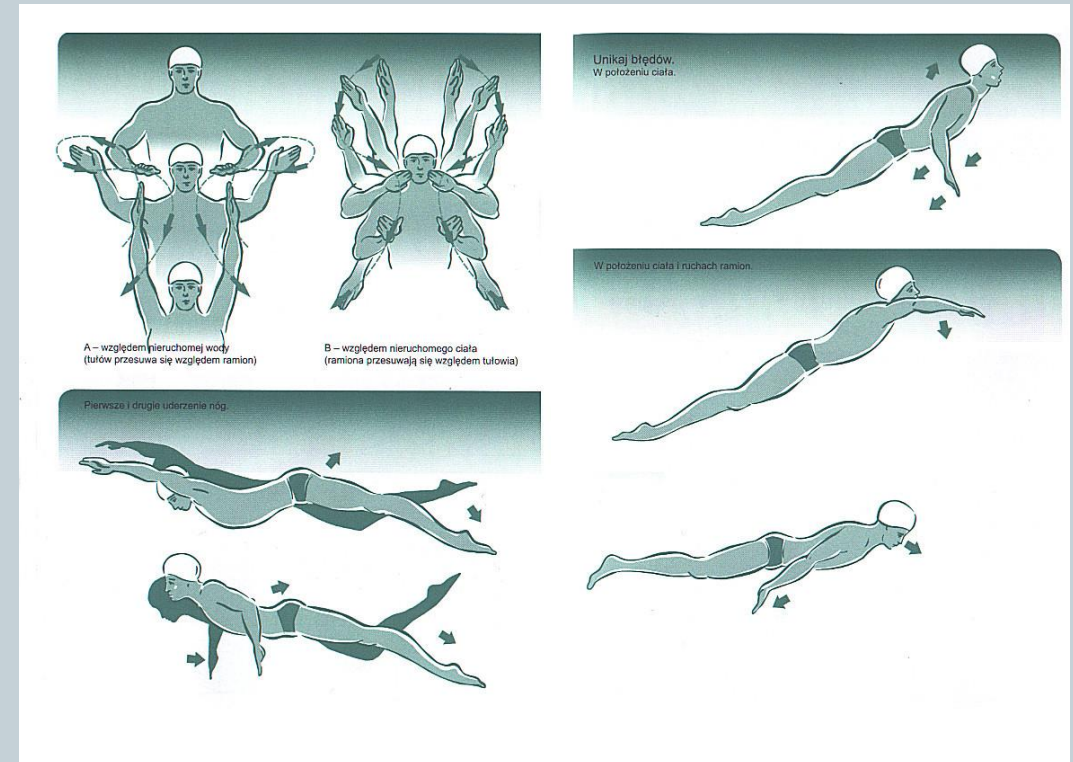
- Najprostszy i najzdrowszy dla kręgosłupa styl pływania.
- Najmniej nadwyręża plecy, a jednocześnie jest dobrym ćwiczeniem wzmacniającym cały gorset mięśniowy kręgosłupa. Z tego powodu technika ta polecana jest osobom z bólami pleców.
- Osoba płynąca leży płasko na wodzie z twarzą zwróconą do góry, co ułatwia oddychanie.



# STYL PŁYWANIA A MIĘŚNE, KTÓRE CHCESZ WZMOCNIĆ

## Pływanie żabką

- Żabka rozbudowuje mięśnie klatki piersiowej, wzmacniając znacznie mniej mięśnie grzbietu.
- Żabka dyrektorska to błędny wariant klasycznej żabki, w którym głowa stale znajduje się nad powierzchnią wody. Częste pływanie w ten sposób powoduje nadwyreżenia kręgów szyjnych, a w konsekwencji powstania zwyrodnień w tej części kręgosłupa, które mogą mieć poważne następstwa (ból karku, drętwienie rąk, zawroty głowy). Nie wpływa też dobrze na odcinek lędźwiowy kręgosłupa powodując, że dolna część pleców pozostaje w stałym napięciu.



# STYL PŁYWANIA A MIĘŚNE, KTÓRE CHCESZ WZMOCNIĆ

## Pływanie Kraulem

- W przypadku problemów z kręgosłupem sprawdzi się najlepiej.
- Doskonale rozluźnia mięśnie w odcinku lędźwiowym pleców.
- Jest najszybszym spośród wszystkich stylów pływackich. Podczas pływania kraulem sylwetka przybiera najbardziej opływowy kształt, dzięki czemu przemieszczając się nie musimy tracić dodatkowej energii na stawianie oporu wodzie.

## Pływanie stylem motylkowym

- wymaga perfekcyjnej techniki, dużej siły i koordynacji.
- Z tego powodu bardzo rzadko pływają nim amatorzy, natomiast dla zaawansowanych pływaków stanowi atrakcyjne wyzwanie.



# WSKAZANIA ZDROWOTNE DO ZAJĘĆ PŁYWANIA



## **Układ kostno-mięśniowo-stawowy:**

- utrzymanie równowagi ciała pozytywnie wpływa na pobudzenie pracy błędnika.
- W wodzie następuje naturalna pionizacja dlatego zmniejsza się prawdopodobieństwo wystąpienia przykurczów i skostnień.

## **Układ oddechowy**

- Oddychanie w wodzie wpływa na powiększenie pojemności życiowej płuc.

**Układ moczowy** – Przyspiesza się praca nerek i następuje szybsze napełnianie pęcherza.



# WSKAZANIA ZDROWOTNE DO ZAJĘĆ PŁYWANIA

## Układ krwionośny

- Różnica temperatur, zwiększone ciśnienie i masowanie skóry przez wodę zwiększają jej ukrwienie i powodują lepsze krążenie krwi, zwiększa wydolność serca.

## Układ równowagi

- Falowanie wody wiąże się ze zmianą warunków miejsca gdzie nie ma żadnego ucisku, co wpływa pozytywnie.

## Układ trawienny

- Pływanie pobudza pracę żołądka i jelit.

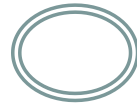
## Układ nerwowy

- Podczas zajęć nasz organizm uwalnia endorfinę, która wpływa korzystnie na nasze samopoczucie, likwidując napięcie i stres.

# DLACZEGO WARTO PŁYWAĆ



- Pływanie jest najlepszym ćwiczeniem dla osób z nadwagą. Systematyczne pływanie pozwoli uzyskać zgrabną sylwetkę, nie powodując przeciążeń i modelując ciało.
- Pływanie to dobry sposób na bóle kręgosłupa i nie szkodzi stawom. Warto wiedzieć, że wybierając konkretne style, możemy poprawić stan różnych partii kręgosłupa.
- Woda zapewnia nam lekkość, a do tego do pracy angażują się wszystkie grupy mięśni. Nie jest nam gorąco i nie pocimy się, nie obciążamy naszych stawów i kręgosłupa.



# PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO ZAJĘĆ PŁYWANIA

# PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO ZAJĘĆ PŁYWANIA



- Są stany chorobowe, którym towarzyszą przeciwwskazania do udziału w zajęciach związanych z wysiłkiem fizycznym wykonywanym w wodzie.
- Przeciwwskazania mogą mieć charakter stały lub czasowy.

# PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO ZAJĘĆ PŁYWANIA



- **Przeciwwskazania stałe** dotyczą osób, u których rodzaj i zaawansowanie wady wykluczają wysiłek fizyczny lub u których przebywanie w wodzie może pogorszyć stan osoby lub zagrazać jego bezpieczeństwu.
- **Przeciwwskazania czasowe** (przejściowe) dotyczą osób, które są w okresie rekonwalescencji po chorobach, osoby, które z powodu osłabienia, możliwości wystąpienia nawrotów choroby lub powikłań nie powinny jeszcze podejmować intensywnego wysiłku fizycznego lub przebywać w środowisku wodnym. Czas niezdolności określa lekarz indywidualnie dla każdej osoby.

# Tabela 1. Czas zwolnienia z zajęć w wodzie w najczęściej występujących chorobach



<i>Grupa</i>	<i>Czas zwolnienia</i>	<i>Choroby</i>
<i>I</i>	<i>do 2 tygodni</i>	<i>stan po przebyciu anginy, grypy, zapaleniu zatok, zapaleniu ucha środkowego, po niezycie górnych dróg oddechowych</i>
<i>II</i>	<i>od 2 do 3 tygodni</i>	<i>stan po zapaleniu płuc, opłucnej, przebyciu koklusz, świnki, odry</i>
<i>III</i>	<i>od 3 do 6 tygodni</i>	<i>stan po zapaleniu wyrostka robaczkowego, zapaleniu miedniczek nerkowych, po ostrym rzucie choroby reumatycznej (jeśli odbyło się leczenie sanatoryjne)</i>
<i>IV</i>	<i>od 6 tygodni do 6 miesięcy</i>	<i>Stan po zapaleniu wsierdza, mięśnia sercowego, wirusowym zapaleniu wątroby, ostrym zapaleniu nerek, infekcji gruźliczej, zapaleniu opon mózgowych, zapaleniu otrzewnej, stan po [przebyłym rzucie choroby reumatycznej (bez leczenia sanatoryjnego)</i>

## Tabela 2. Przeciwwskazania do udziału w zajęciach w wodzie.



<i>Choroba</i>	<i>Zasady kwalifikacji</i>
<b>I. Choroby laryngologiczne</b>	
<p>1. Przewlekłe zapalenie górnych dróg oddechowych uszu</p> <p>2. Perforacja błony bębenkowej</p> <p>3. Zaburzenie równowagi Choroba Meniera</p>	<p>Okresowa niezdolność do zajęć w-f w okresie zaostrzenia, ostrej infekcji górnych dróg oddechowych, oddechowych okresie rekonwalescencji.</p> <p>Pływanie w zależności od decyzji lekarza leczącego.</p> <p>Przeciwwskazane pływanie i sporty wodne.</p> <p>W ciężkich przypadkach całkowite zwolnienie z lekcji w-f wg zaleceń lekarza leczącego.</p>

## Tabela 2. Przeciwwskazania do udziału w zajęciach w wodzie.



### ***II. Choroby układu oddechowego***

1. Przewlekłe choroby oskrzeli	Kwalifikacja jak w przewlekłych zapaleniach górnych dróg oddechowych i uszu.
2. Dychawica oskrzelowa	W przypadkach częstych (powyżej 10 rocznie) średnio ciężkich ataków lub napadów o przedłużonym czasie trwania oraz w okresach zaostrzeń, nasilenia napadów i innych przypadków – wg zaleceń lekarza leczącego.
3. Przewlekłe choroby miąższu płucnego	Według indywidualnych zaleceń lekarza leczącego.
4. Gruźlica	Przez okres 1-2 lat po przebyciu gruźlicy i leczeniu szpitalno-sanatoryjnym ograniczenie zajęć o dużym obciążeniu, długotrwałych.



## Tabela 2. Przeciwwskazania do udziału w zajęciach w wodzie.

### **III. Choroby układu krążenia, choroba reumatyczna i choroby tkanki łącznej**

1. Wady wrodzone układu krążenia

Niezdolne są dzieci, u których stwierdza się:

- czynny proces zapalny we wsierdziu, mięśniu sercowym i osierdziu,
- objawy niewydolności krążenia i sinicę,
- znaczny przerost lub przeciążenie komór i przedsionków,
- napadowe zaburzenia rytmu serca.

Według indywidualnych zaleceń lekarza leczącego, w zależności od przebiegu choroby, występowania objawów niewydolności krążenia.

2. Stan po zapaleniu mięśnia sercowego, wsierdza i osierdza

3. Choroba reumatyczna

## Tabela 2. Przeciwwskazania do udziału w zajęciach w wodzie.



### *IV. Choroby układu moczowego*

1. Zakażenia układu moczowego
2. Zespół nerczycowy

Rozpoczęcie zajęć wg zaleceń lekarza leczącego.  
Przeciętnie niezdolność do zajęć wf 4-6 tygodni od ostrego rzutu zakażenia. Pływanie w zależności od decyzji lekarza leczącego.  
Niezdolność w okresach zaostrzeń wg zaleceń lekarza leczącego.

## Tabela 2. Przeciwwskazania do udziału w zajęciach w wodzie.



### *V. Inne zaburzenia i choroby przewlekłe*

1. Wole mięszone	Wyeliminowanie dużych obciążeń i udziału w zawodach.
2. Wole guzowate	Niezdolność w zależności od decyzji lekarza leczącego. Niezdolność do uzyskania eutyreozy. Dalsza kwalifikacja wg decyzji lekarza leczącego.
3. Nadczynność tarczycy	Możliwość czasowych zwolnień w okresach niewyrównania choroby. Może uczestniczyć w zajęciach z wf po posiłku.
4. Cukrzyca	<b>Nigdy na czczo.</b>