

Plávanie ako rehabilitačno-rekreačný prvok

Plávanie je ideálna aktivita ako sa udržať fit po celý život., vhodná pre každú vekovú kategóriu. Človek ním získa svalovú vytrvalosť a celkovú kondíciu. Existuje len málo aktivít, ktoré zabezpečia taký komplexný rozvoj celého tela.

Plávanie je aeróbna aktivita, čo znamená, že je vykonávaná nejakou intenzitou v pravidelných intervaloch, ale ak chceme vidieť výsledky, je potrebné plávať pravidelne.

Plávanie ako regenerácia a prevencia ochorení. Rozdielna teplota vody a vzduchu spôsobuje otužovanie celého organizmu. Regeneračne pôsobí plávanie na krvný obehový systém. Tiež nemožno zabudnúť na pôsobenie vody na pľúcny systém. Pravidelným plávaním zvyšujeme respiráciu pľúc(správne dýchanie). Takýmto spôsobom si môžete zabezpečiť správnu funkčnosť hrudného koša až do neskorého veku.

Plávanie tiež priaznivo pôsobí na látkovú premenu. Pri každej intenzívnej aerobnej činnosti sa telo zahreje a vyrába teplo. No a práve to teplo je z tela odvádzané vodou rýchlejšie ako vzduchom. Tým sa energetický výdaj niekoľkonásobne zvýši. A keďže sa teplo neodvádza potením, ale vodou, nezaťažuje sa ani krvný obeh.

Plávanie môžete brať jednak ako cestu k dlhému a vitálnemu životu.. Tomu, čo od tohto športu očakávate, prispôbte i samotné plavecké techniky(kraul, znak, prsia, motýlik) ich intenzitu a dĺžku. Nenechajte sa odradiť počiatočnými neúspechmi, či nesplnením sa vašich očakávaní. Aj správne plávať je potrebné sa najskôr naučiť - napríklad aj v kurze

Plávanie je súčasťou učebných osnov telesnej výchovy pre základné a stredné školy ako výberové učivo A práve tieto kurzy sa celoročne uskutočňujú v mestskej plavárni Zátvor. Sú síce limitované vekom pre deti materských, základných a stredných škôl, ale o to intenzívnejšie sa v tomto veku realizuje už hore spomínaný význam plávania. Kurzy vyučujú odborní referenti plávania.