Informacja prasowa

**Pływanie a rozwój dziecka**

**Pływanie to jedna z najzdrowszych aktywności ruchowych. Jest formą rekreacji, którą może uprawiać niemal każdy – niezależnie od wieku, kondycji czy stanu zdrowia. Idealnie kształtuje sylwetkę, stymuluje i wzmacnia napięcie mięśniowe, poprawia krążenie oraz ma szerokie zastosowanie w procesie rehabilitacji. Dodatkowo, w przeciwieństwie do innych sportów, obciążenie stawów jest tu niewielkie, a to w znacznym stopniu minimalizuje ryzyko kontuzji. Korzyści z pływania jest wiele. Ruch w wodzie to także fantastyczna zabawa, dlatego warto przekonać dziecko do tej formy aktywności już w wieku wczesnoszkolnym.**

Człowiek rodzi się z odruchem pływania, ale z uwagi na fakt, iż w kolejnych etapach rozwoju odruch ten nie jest podtrzymywany – zanika. Dlatego pływania musimy uczyć się „na nowo”. Pływanie należy do tej samej grupy sportów, co bieganie czy jazda na rowerze – jest treningiem aerobowym, czyli takim, w tracie którego mięśnie otrzymują potężną dawkę tlenu, niezbędnego do spalania zapasów energii. Dlatego tak chętnie zalecane jest przez lekarzy jako panaceum na różne dolegliwości i schorzenia.

**Na czele w walce z nadwagą i otyłością**

W przypadku dużej nadwagi sporty takie, jak bieganie czy treningi siłowe, nadmiernie obciążają stawy, co może mieć fatalne skutki w postaci kontuzji wykluczającej dziecko z dalszej aktywności. Jak zauważa **lek. Bogusław Rataj, lekarz medycyny sportowej Grupy LUX MED**, pływanie jest sportem idealnym w walce z nadmiernymi kilogramami i modelowaniem sylwetki. Redukuje stres i poziom kortyzolu, co ma znaczący wpływ na zwiększenie metabolizmu i utratę wagi.

*W wodzie nie działa grawitacja, wykonywanie ruchów jest zatem prostsze. Dodatkowo, pokonywanie oporu, jaki stawia woda, angażuje niemal wszystkie mięśnie, powodując spalanie kalorii. Ważna jest jednak regularność treningów. Jeśli tylko pozwala na to czas, starajmy się zapisać dziecko na basen 2-3 razy w tygodniu. Ma to ogromne znaczenie w kształtowaniu prawidłowych nawyków aktywnego spędzania czasu, a przez to – zdrowego stylu życia. Aby bardziej zachęcić dziecko do aktywności, pokażmy mu, że nie jest ono w tym osamotnione i zapiszmy się z nim na zajęcia. Taka dawka motywacji z pewnością pomoże nie tylko dziecku, ale i nam samym.*

**Korekcja wad postawy**

Siedzący tryb życia dotyczy nie tylko dorosłych, ale niestety coraz częściej również dzieci. Nieprawidłowa postawa ciała to coraz częstszy problem. Zajęcia na basenie z wykwalifikowanym instruktorem pomogą skutecznie skorygować wady postawy, które dzieci nabywają poprzez zbyt długie spędzanie czasu w szkolnych ławkach i przed komputerem. Regularne pływanie odciąża poszczególne odcinki kręgosłupa i rozwija mięśnie odpowiedzialne za jego stabilizację. Nie wszystkie style pływackie będą jednak korzystne w przypadku różnych wad postawy.

*Styl klasyczny, czyli tzw. żabka, pomaga w przypadku problemów z odcinkiem lędźwiowym, skoliozą i płaskostopiem. Pływanie kraulem również pomaga na odcinek lędźwiowy, a dodatkowo angażuje ramiona i klatkę piersiową. Ale to styl grzbietowy jest najbardziej polecanym stylem dla dzieci i osób dorosłych z problemami postawy, wzmacnia bowiem w ten sposób mięśnie pleców na całej ich długości. Styl grzbietowy jest szczególnie zalecany dla dzieci z plecami okrągłymi i deformacjami klatki piersiowej. W przypadku dzieci z wadami postawy wybór odpowiedniego stylu należy skonsultować np. z fizjoterapeutą, który doradzi, jak powinny wyglądać ćwiczenia korekcyjne i na co zwracać uwagę podczas pływania. W ten sposób trening będzie skuteczny i przede wszystkim bezpieczny dla dziecka.*

**Wzmocnienie mięśni**

Pływanie doskonale działa na wzmocnienie i stymulację wszystkich mięśni i jest jedną z najlepszych form poprawy kondycji. To dość złożony akt ruchowy, wymagający koordynacji oddechu oraz ruchów rąk i nóg, jednak warto nabyć tę umiejętność. Jest to niewątpliwie jeden z najdoskonalszych sportów, w którym wysiłek rozkłada się równomiernie na ciało. Podczas pływania mięśnie rozwijają się, dzięki czemu kształtowana jest cała sylwetka. Efekty widoczne są bardzo szybko. Dzieci stają się bardziej sprawne i wytrzymałe oraz wolniej się męczą w trakcie innych aktywności fizycznych.

*Pływanie to świetna forma aktywności, podczas której mięśnie ulegają dużemu rozciąganiu. Poprawia się dzięki temu zasięg ruchów. Wzmacnianie i stymulacja mięśni poprzez pływanie zwiększa ich siłę i rozciągliwość, a to w okresie dojrzewania jest bardzo ważne, ponieważ krótkie mięśnie ograniczają ruchomość w stawach.*  – mówi **lek. Bogusław Rataj, lekarz medycyny sportowej Grupy LUX MED.**

**Basen nie tylko dla umiejących pływać**

Okazuje się, że zbawienny wpływ na zdrowie i lepsze samopoczucie ma już samo poruszanie się w wodzie i nie jest do tego potrzebna umiejętność pływania. Osoby, które z różnych powodów nie nauczyły się jeszcze pływać, mogą swobodnie uczęszczać np. na zajęcia z aqua aerobiku. Fitness w wodzie nie męczy tak, jak ten standardowy, a dzięki oporowi wody mięśnie pracują bardziej efektywnie.

Pływanie doskonale wpływa na ogólny rozwój dziecka. Wspiera utrzymanie kondycji fizycznej i dobrego samopoczucia, ale przede wszystkim to wspaniała forma rekreacji, która pełni rolę profilaktyczną i rehabilitacyjną.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED**

**Katarzyna Muchorska**

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej

Departament Komunikacji Korporacyjnej

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: katarzyna.muchorska@luxmed.pl

**Monika Gajo**

Senior PR Account Executive

Marketing & Communications Consultants

m: 662 031 031

e-mail: [gajo@mcconsultants.pl](mailto:gajo@mcconsultants.pl)