Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Pływanie - skuteczny lek na wiele dolegliwości

Pływanie to sport na całe życie, który wszechstronnie rozwija ciało bez jego nadmiernego obciążania. Można je uprawiać przez cały rok, w każdym wieku, nawet przy problemach ze sprawnością.

Wakacje powoli dobiegają końca, lecz jeśli ktoś dobrze czuje się w wodzie i chce zatroszczyć się o zachowanie dobrego zdrowia, warto aby także przez pozostałą część roku zainteresował się pływaniem.

- Istnieje wiele aspektów, dzięki którym pływanie jest popularnym sportem uprawianym w celu podniesienia sprawności fizycznej i zadbania o walory zdrowotne - mówi Paweł Słomiński, prezes zarządu Polskiego Związku Pływackiego, były trener kadry narodowej, opiekun m.in. Otylii Jędrzejczak i Pawła Korzeniowskiego.

Ekspert podkreśla, że jest to sport na całe życie i uprawiany w rekreacyjnej formie praktycznie nie grozi kontuzjami.

Jakie korzyści zdrowotne daje pływanie

- Ciało w wodzie znajduje się w odciążeniu grawitacyjnym, więc nie występują przeciążenia związane z naciskiem w osi pionowej ciała, np. na biodra czy kolana. Z tego powodu to bardzo zdrowy sport. Pracują w nim wszystkie grupy mięśniowe, więc wszechstronnie rozwija układ ruchu i stabilizuje postawę ciała, a przy tym wzmacnia m.in. mięśnie oddechowe czy układ sercowo-naczyniowy. Ma też walory prospołeczne. Uprawiany w grupach pomaga wchodzić w interakcje z innymi i tworzyć społeczne więzi - opowiada prezes Słomiński.

Międzynarodowy zespół naukowców, kierowany przez specjalistów z University of Sydney w szeroko zakrojonym projekcie badawczym wykazał, że pływanie może znacząco przedłużyć życie. Ich badanie objęło aż 80 tys. dorosłych osób powyżej 30 roku życia i sprawdzało wpływ różnych form aktywności fizycznej na zagrożenie przedwczesną śmiercią. Najwięcej, bo aż o 47 proc. ryzyko zgonu z dowolnej przyczyny zmniejszały takie sporty jak tenis, badminton czy squash. Jednak na drugim miejscu, z 28 proc. redukcją ryzyka znalazło się pływanie, podczas gdy aerobik zmniejszał zagrożenie o 27, a kolarstwo o 15 proc.

Sporty z użyciem rakietek przodowały też w redukcji ryzyka zgonu z powodu chorób układu krążenia. Jednak i w tym wypadku pływanie znalazło się na wysokim, drugim miejscu.

Wyniki innego badania, przeprowadzonego przez naukowców z University of Texas w Austin wskazują natomiast na jeden ze sposobów, w jaki pływanie może chronić przed chorobami układu krążenia. Wzięło w nim udział 40 osób w wieku średnio 60 lat, którzy ogólnie byli zdrowi, ale cierpieli z powodu stanu przednadciśnieniowego lub nadciśnienia pierwszego stopnia. Cześć z nich, przez 12 tygodni brała udział w zajęciach z pływania, a część stosowała łagodne ćwiczenia relaksacyjne. Różnica w efektach była wyraźna. Choć masa ciała i procent tłuszczu, a także stężenie glukozy i cholesterolu we krwi w obu grupach pozostały takie same, to u pływających ochotników ciśnienie skurczowe spadło średnio ze 131 do 122 mm Hg. W grupie pływającej wyraźnie poprawiła się też praca tętnic.

Może to być dobra wiadomość np. dla osób z nadwagą, którym chociażby ze względu na ryzyko kontuzji może być trudno zaangażować się w sporty lądowe.

Pływanie dobre także dla otyłych i niepełnosprawnych

W eksperymencie chińskiego zespołu z udziałem kilkunastu młodych mężczyzn z nadwagą, 8-tygodniowy program treningów pływackich o umiarkowanym natężeniu doprowadził do wyraźnych, pozytywnych zmian w zdrowiu ochotników. Zmniejszyła się u nich ilość tłuszczu na tułowiu i kończynach i spadek ten utrzymywał się jeszcze przez 4 tygodnie po zakończeniu programu. Jednocześnie poprawiło się ich ciśnienie krwi, praca tętnic i ukrwienie mózgu.

Nawet różnego rodzaju niepełnosprawności i choroby nie stanowią przeszkody dla pływania.

- Osoby niepełnosprawne czy chore powinny zasięgnąć porady lekarza, ale z moich obserwacji wynika, że pływanie może być dla nich bardzo pomocne, co pokazują np. treningi niepełnosprawnych sportowców z dysfunkcjami ruchu czy nawet niewidomych lub niedowidzących. Wyzwala w nich to dużo energii do tego, aby usprawniać ciało i rywalizować z innymi - mówi Paweł Słomiński.

Ekspert podkreśla, że nawet przy dużych uszkodzeniach aparatu ruchu, przy których niemożliwe jest np. bieganie, można wykonywać ćwiczenia w zawieszeniu w wodzie, aktywizując układ mięśniowy i sercowo-naczyniowy.

Naukowcy z Federal University of São Paulo (UNIFESP) wykazali na przykład, że pływanie może wyraźnie poprawić stan chorych na fibromialgię. Osoby z tym zaburzeniem cierpią m.in. z powodu uogólnionego bólu w układzie ruchu, nadwrażliwości na ból, zaburzeń snu i przewlekłego zmęczenia. Wcześniej brazylijski zespół przeprowadził badania, które pokazały korzystny wpływ spacerów oraz ćwiczeń rozciągających działających nie tylko na fizyczny aspekt schorzenia, ale także pomagały chorym poradzić sobie z trudnymi emocjami i depresją. Opublikowane niedawno badanie z udziałem 75 pacjentek, w wieku od 18 do 60 lat pokazało natomiast, że pływanie działa jeszcze lepiej niż chodzenie zarówno pod względem redukcji bólu jak i ogólnej poprawy stanu psychicznego oraz jakości życia.

Uczmy dzieci pływać – to doda im skrzydeł!

Jest to także sport dobry dla dzieci, z którego skorzystać mogą na różne sposoby. Na podstawie szeroko zakrojonego projektu badawczego, naukowcy z Griffith University twierdzą wręcz, że dzieci, które pływają, szybciej się rozwijają. Badacze przeprowadzili ankiety pośród rodziców aż 7 tys. maluchów poniżej 5-tego roku życia z oraz poddali specjalistycznym testom 180 dzieci w wieku 3, 4 i 5 lat. Jak twierdzą autorzy projektu, jest to najobszerniejsze badanie na temat skutków pływania w tak młodym wieku. Oprócz tego, że pływające dzieci szybciej rozwijały się fizycznie, to lepiej też radziły sobie z zadaniami wymagającymi koordynacji ruchowej (np. z rysowaniem czy cięciem papieru) i zdolności matematycznych. Miały też lepiej rozwiniętą umiejętność mówienia i szybciej uczyły się czytać.

- W zasadzie, pływać można od urodzenia. Jak wszyscy się orientujemy, płód znajduje się w wodzie i można w niej odbywać porody. Już więc 3-4 miesięczne dzieci są przez niektórych rodziców aktywizowane do tego, aby poruszać się w wodzie. Zwiększają się wtedy także więzi rodzica z dzieckiem. Tak naprawdę można dziecko przyzwyczajać do wody od samego urodzenia. Dzieci roczne czy dwuletnie już mogą z powodzeniem pływać. Oczywiście muszą być spełnione odpowiednie warunki, np. sanitarne - mówi Paweł Słomiński.

Nie powinno więc dziwić, że pływanie często zalecane jest też kobietom w ciąży. Rekomenduje je m.in. brytyjski National Health Service.

- Spokojne pływanie może zapewnić wspaniały relaks, pozwala m.in. odciążyć kręgosłup. Jeśli jest uprawiane z umiarkowaną intensywnością, może działać bardzo korzystnie - zapewnia trener.

Pływanie to zatem sport dosłownie na całe życie i prawie dla każdego.

Marek Matacz (dla zdrowie.pap.pl)

Źródła:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2016-11/uos-stw112716.php

https://www.ajconline.org/article/S0002-9149(11)03445-X/abstract

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5260035/

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2016-08/fda-sss081816.php

https://app.griffith.edu.au/news/2012/11/15/swimming-kids-are-smarter/

https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

https://laboratoria.net/felieton/28624.html

Informacje dnia: Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne

Partnerzy