

Κολύμβηση: Είναι τελικά ο καλύτερος τρόπος άσκησης (;)

Γούργουλης Βασίλης, *Ph.D.*

Καθηγητής

Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

Η άσκηση επιβραδύνει τη φυσιολογική φθορά του οργανισμού με το πέρασμα των ετών και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ιδιαίτερα η «άσκηση στο νερό» αποτελεί έναν ιδανικό τρόπο άσκησης, καθώς γυμνάζει όλο το σώμα και προλαμβάνει ή ακόμη και θεραπεύει μυοσκελετικές παθήσεις.

Τα πλεονεκτήματα της «άσκησης στο νερό» οφείλονται στην **άνωση**, που βοηθά το σώμα να επιπλεύσει και συμβάλλει στη μείωση της επιβάρυνσης των αρθρώσεων, στην **υδροστατική πίεση**, που βοηθά τη φλεβική λειτουργία και την επαναφορά του αίματος στην καρδιά, και φυσικά στην **αντίσταση** του νερού, η οποία αυξάνεται καθώς αυξάνεται η ταχύτητα κίνησης των μελών του σώματος. Λόγω της αντίστασής του, η «άσκηση στο νερό» συμβάλλει στην αποφυγή των πτώσεων, που αποτελούν έναν ιδιαίτερα επιβαρυντικό παράγοντα κινδύνου για άτομα με κινητικά προβλήματα ή άτομα τρίτης ηλικίας.

Όπως με κάθε μορφή άσκησης, έτσι και μετά την άσκηση στο νερό εκκρίνονται οι ενδορφίνες, οι «ορμόνες της χαράς», που συμβάλλουν στη μείωση του άγχους, στη συναισθηματική ηρεμία, στην ανακούφιση του πόνου, στον έλεγχο της όρεξης, στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, η ποικιλία των ερεθισμάτων που δέχεται ο οργανισμός συμβάλλει στην αύξηση της νευρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου. Η σημαντικότερη όμως συμβολή της «άσκησης στο νερό» είναι η **κοινωνικοποίηση** των ατόμων (ιδιαίτερα των ατόμων με κινητικά προβλήματα και των ατόμων τρίτης ηλικίας), καθώς αποτελεί κίνητρο, και μια πολύ καλή αφορμή, για να βγουν από το σπίτι, να συναναστραφούν με άλλα άτομα και να διασκεδάσουν.

Εκτός από την **κλασσική κολύμβηση**, που θα πρέπει να εκτελείτε με **σωστή τεχνική** για την αποφυγή τραυματισμών ιδιαίτερα στους ώμους (αποφεύγοντας την είσοδο του χεριού στο νερό με τον αντίχειρα και την έσω στροφή του ώμου) και στον αυχένα (αποφεύγοντας την υπερέκταση του λαιμού και την άρση του κεφαλιού κατά την αναπνοή), μπορούν να εκτελεστούν **απλές κινήσεις μέσα στο νερό**, όπως περπάτημα ή τρέξιμο (επιτόπια ή με μετακίνηση), περιστροφές γύρω από τους άξονες του σώματος, πλάγιες μετακινήσεις, μικρές αναπηδήσεις, ασκήσεις ισορροπίας στο ένα πόδι, κάμψεις - εκτάσεις των χεριών, «ποδήλατο» μέσα στο νερό, κλπ. Ιδιαίτερα καθοριστική είναι ωστόσο η **θερμοκρασία** του νερού, η οποία ενώ για την κλασσική κολύμβηση θα πρέπει να κυμαίνεται γύρω στους 27° C, για τη θεραπευτική άσκηση ατόμων με κινητικά προβλήματα ή ατόμων τρίτης ηλικίας θα πρέπει να είναι υψηλότερη και να κυμαίνεται μεταξύ 30 έως 33° C.

Σε κάθε περίπτωση πάντως, για την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων, πριν την έναρξη της αθλητικής δραστηριοποίησης θα πρέπει να προηγείται **προληπτικός ιατρικός έλεγχος** και πριν την είσοδο στο νερό θα πρέπει να έχουν περάσει 3-4 ώρες από το τελευταίο γεύμα.