

*Rola pływania w  
kształtowaniu prawidłowej  
postawy u dzieci*



## *O pływaniu...*



Pływanie jest dyscypliną sportu, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku. Każdy też może rozpocząć naukę pływania. Nigdy na to nie jest zbyt późno. Im wcześniej to jednak zrobimy tym lepiej, zwłaszcza że pływanie stanowi jeden z najważniejszych czynników w systemie wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Pływanie jest tą formą aktywności ruchowej, która ze względu na walory rekreacyjne, utylitarne i zdrowotne zajmuje szczególne miejsce w wychowaniu fizycznym i rekreacji ruchowej dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.

---

## *Funkcje pływania:*



*Zdrowotna*- pływanie wykonywane jest w celu zahartowania, zapobiegania zachorowaniom, zwiększenia wydolności organizmu i opóźnienia oznak starzenia się. Opływająca ciało woda o niższej temperaturze pobudza pracę naczyń krwionośnych, poprawia przemianę materii, ułatwia przepływ krwi i wzmacnia system nerwowy.

---

## *Funkcje pływania:*



***Rekreacyjna***- ta funkcja pływania to możliwość odnowy organizmu poprzez różnego rodzaju zajęcia w środowisku wodnym. Racjonalny i korzystny dla zdrowia wypoczynek powinien mieć miejsce w środowisku odmiennym od miejsca pracy czy nauki. Powyższym wymaganiom doskonale odpowiada środowisko wodne. Pływanie służy zachowaniu zdrowia i jego pielęgnacji. Poprzez pływanie można osiągnąć relaks, odprężenie, rozluźnienie mięśni całego organizmu tak potrzebne w dzisiejszym sfrustrowanym świecie.

---

## *Funkcje pływania:*



*Kompensacyjno-korekcyjna*- funkcja pływania odnosi się głównie do dzieci i młodzieży szkolnej. Takimi zajęciami powinny być objęte dzieci i młodzież mniej sprawna ruchowo, z wadami postawy, dzieci otyłe lub o wątłej i asymetrycznej budowie ciała oraz te, które nie mogą w pełni uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Środowisko wodne jest doskonałym miejscem do wykonania wielu ćwiczeń, a pozycja pozioma odciążając ciało od nadmiernych napięć mięśniowych powoduje, że ćwiczenia wykonywane w wodzie są bardziej efektywne. Pływanie, a szczególnie pływanie z określoną szybkością poprawia siłę mięśni ćwiczącego

# *Korzyści z uprawiania pływania:*



- wpływa dodatnio na ogólny rozwój fizyczny i sprawność dziecka, rozwija jego uzdolnienia ruchowe i kształtuje podstawowe cechy motoryczne: siłę, wytrzymałość, szybkość i koordynację ruchową,
    - wpływa pozytywnie na sferę psychiczną ćwiczącego przez wyrabianie m.in. takich cech osobowości, jak: odwaga, zdyscyplinowanie, systematyczność, pracowitość, siła woli, samodzielność,
    - hartuje i uodparnia organizm na przeziębienia, katary, itp.,
    - sprawia, że człowiek doskonalący umiejętności pływackie potrafi coraz pewniej i szybciej poruszać się w wodzie,
  - może być uprawiane przez całe życie, począwszy niemal od wieku niemowlęcego aż do starości.
    - rozwija mięśnie, ćwiczy i wzmacnia serce i płuca,
- a pływanie uprawiane systematycznie opóźnia procesy starzenia, pozwalając zachować ładną sylwetkę.

*Przed pływaniem korekcyjnym stawia się pewne zadania mające na celu:*



- korekcja nieprawidłowości w różnych segmentach ciała w warunkach odciążenia,
    - wzmocnienie gorsetu mięśniowego,
    - rozciągnięcie istniejących przykurczy,
  - doskonalenie koordynacji ruchowej i czucia własnego ciała w przestrzeni,
    - poprawa funkcji krążeniowo- oddechowych, wzmocnienie mięśni oddechowych oraz poprawa ruchomości klatki piersiowej,
    - zwiększenie ogólnej wydolności organizmu
-

## *Główne założenia pływania korekcyjnego:*



Pływanie korekcyjne stawia sobie za *cel nadrzędny* poprawę postawy ciała, zwiększając równocześnie wydolność organizmu. Zadaniem metodyki pływania korekcyjnego jest, więc nauczanie takich sposobów pływackich w danej wadzie postawy, które oddziałują w maksymalnym stopniu na nią korekcyjnie. Przy tworzeniu pływackich ćwiczeń korekcyjnych należy pamiętać, aby angażowały one maksymalną ilość zaburzonych grup mięśniowych na danym poziomie umiejętności pływackiej. Cechować je musi dokładność i poprawność wykonywanego ruchu co jest warunkiem uzyskania pożądanego efektu korekcyjnego.

---





Korygowanie wad postawy dzięki zajęciom na pływalni jest bardzo lubianą formą terapii. Pozwala ona łączyć przyjemność jaką jest dla dziecka przebywanie w wodzie i doskonalenie umiejętności pływackich z oddziaływaniem terapeutycznym, którego dziecko- zaabsorbowane w wodzi może nawet nie zauważyć.



## *Etapy pływania korekcyjnego*

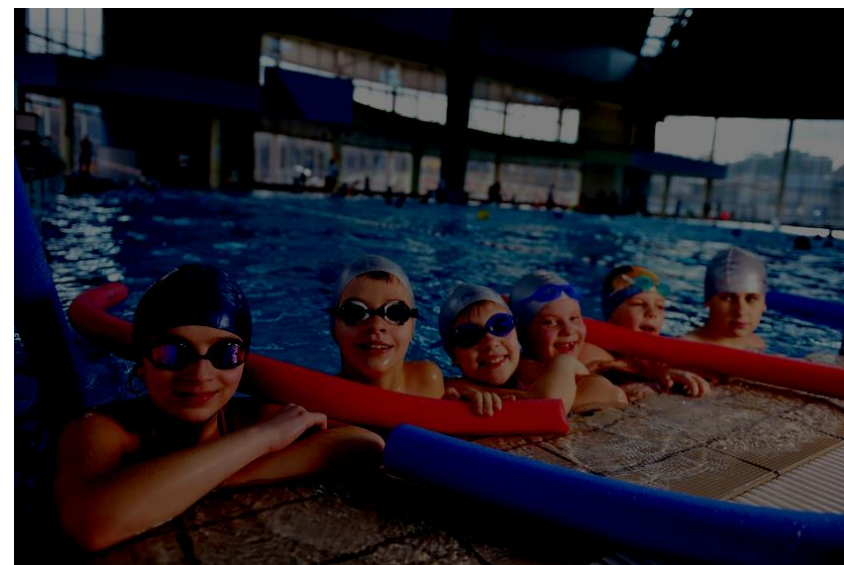


- **etap I** to opanowanie pływania na piersiach i grzbiecie z wahadłową pracą nóg oraz umiejętnością wydechu do wody i otwierania oczu w wodzie,
  - **etap II** to opanowanie jak największej liczby pływackich sposobów korekcyjnych ukierunkowanych na rodzaj rozpoznanej wady postawy,
  - **etap III**, tzw. kinezyterapeutyczny w wodzie, polegający na doskonaleniu umiejętności pływania przez odpowiednie obciążenia w jednostce lekcyjnej
-

# *W pływaniu korekcyjnym wykorzystywane są:*



- techniki pływackie,
- ćwiczenia elongacyjne,
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia rozciągające,
- ćwiczenia wzmacniające,
- ćwiczenia rozluźniające określone grupy mięśniowe,
- ćwiczenia koordynacyjne,
- ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała,
- gry i zabawy



# *Techniki pływackie*



a) styl klasyczny wykorzystuje się głównie w korekcji:

- wady postawy w okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa np.: plecy wklęsłe, skolioza lędźwiowa, płaskostopie, kolan szpotawych.

b) styl grzbietowy wykorzystuje się głównie w korekcji:

- kolan koślawych, płaskostopia, wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej np.: plecy okrągłe, wklęsłe i wklęsło-okrągłe, boczne skrzywienie kręgosłupa

c) styl dowolny wykorzystuje się głównie w korekcji:

- koślawość kolan, płaskostopie, wady postawy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, w którym nie towarzyszą zmiany w odcinku piersiowym;

d) styl motylkowy wykorzystuje się głównie w korekcji:

- płaskostopie, koślawość kolan;

---

# Ćwiczenia elongacyjne



Polegają na wydłużeniu kręgosłupa w osi długiej poprzez pobudzenie jego mięśni krótkich. Wpływa to na zmniejszenie krzywizn kręgosłupa zarówno w płaszczyźnie czołowej jak i strzałkowej. Ćwiczenia te pozwalają maksymalnie rozciągnąć nadmiernie przykurczone mięśnie tułowia. Są to różnego rodzaju poślizgi na wodzie wykonywane na piersiach lub grzbiecie, w których ramiona są maksymalnie wyciągnięte w przód za głowę, nogi mogą wykonywać ruchy wahadłowe.

# *Przykłady ćwiczeń elongacyjnych:*



1. Stanie na dnie basenu w zanurzeniu do mostka- wdech, deska pływa swobodnie przed ćwiczącym,

Ruch: przysiad z wydechem, powstanie z uniesieniem deski czubkiem głowy.

2. Stanie na dnie basenu w zanurzeniu do klatki piersiowej

Ruch: wysokie odbijanie z partnerem piłki oburącz

3. Pływanie na piersiach kraulowa praca nóg z RR wzdłuż tułowia i popychaniem głową deski przed sobą.

4. Leżenie na grzbiecie, partner trzyma za stopy, symetryczna praca RR, partner nie pozwala odpłynąć ćwiczącemu.

5. Pływanie na grzbiecie przy pomocy symetrycznej pracy RR, deska trzymana między nogami.

## *Przykłady ćwiczeń elongacyjnych*



6. Leżenie na grzbiecie, RR wzdłuż tułowia, wyprostowanie i napięcie ciała, chwyt głowy pod żuchwę przez partnera, partner cofając się pociąga za sobą ćwiczącego/ jw. pociągając ćwiczącego za stopy.
  7. Poślizg na powierzchni wody na grzbiecie z odbicia obunóż od ściany basenu.
  8. Poślizg na piersiach pod wodą z odbicia od ściany basenu.
  9. Na dnie basenu rozrzucone krążki zatapialne, nurkowanie z wydobywaniem krążków.
  10. Pionowo w wodzie zawieszzone przybory, np.. laski, nurkowanie w dal slalomem pomiędzy przyborami.
-

# Ćwiczenia oddechowe



Ćwiczenia oddechowe są bardzo ważne w gimnastyce korekcyjnej, gdyż układ oddechowy decydująco wpływa na sprawność i wydolność. Wady postawy prowadzą do upośledzenia sprawności, wentylacji płuc i wydolności organizmu. Należy pamiętać, że każda wada postawy występuje bardzo często w okolicach klatki piersiowej i zaburza sprawność oddechową.

Ćwiczenia oddechowe poprawiają:

- wentylację oraz pojemności płuc;
- kształt klatki oraz jej ruchomość;
- zwiększają wydolność organizmu;
- usprawniają oddychanie oraz uczą prawidłowego oddychania;
- uspokajają organizm oraz uczą odpoczynku – zwłaszcza po intensywnym wysiłku fizycznym i przygotowują do dalszego wysiłku.

Ćw. oddechowe najczęściej wykorzystywane są podczas zajęć w celu uspokojenia organizmu i wyrównaniu oddechu po wysiłku. Należy pamiętać o zachowaniu umiaru w ilości ich powtórzeń, by nie doprowadzić do hiperwentylacji

---



# *Przykłady ćwiczeń oddechowych*



1. „Korek”-Pozycja wyjściowa: stanie na dnie basenu – wdech. Ruch:przyciągnięcie oburącz ugiętych nóg do czoła, wytrzymanie, wydech.
  2. „Gwiazda”- Pozycja wyjściowa: stanie na dnie basenu – wdech. Ruch:przejsięcie do swobodnego leżenia na grzbiecie, wydech.
  3. „Meduza”- Pozycja wyjściowa:stanie na dnie basenu – wdech. Ruch:przyciągnięcie oburącz ugiętych nóg do czoła, a następnie płynnym ruchem przejście do leżenia na piersiach, wydech do wody.
  4. Pozycja wyjściowa: leżenie na grzbiecie, wdech  
Ruch: przetoczenie do leżenia na piersiach, wydech do wody.
  5. Wykonanie dowolnego siadu na dnie basenu.
  6. Próba siadu na dnie basenu za pomocą pracy ramion ( głęboka strona basenu).
  7. Poślizg na piersiach z odbicia od ściany, wydech do wody.
  8. Wślizg do wody z siadu rozkrocznego, nurkowanie w głąb po zanurzony przedmiot w wydechem do wody.
-

# *Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające*



Rozciąganie w wodzie pozwala uzyskać większy zakres ruchu niż na lądzie, bo takie otoczenie daje poczucie bezpieczeństwa i lepszej kontroli ruchu. Dodatkowo przyjęcie optymalnej pozycji wiąże się z mniejszym napięciem.

Ze względu na swoje właściwości woda wpływa na rozluźnienie mięśni, a jednocześnie dzięki oporowi jaki powoduje pozwala na wzmacnianie określonych grup mięśniowych przy odpowiednio dobranych ćwiczeniach.

---

# *Przykłady ćwiczeń utrwalających nawyk prawidłowej postawy ciała:*



1. Leżenie na piersiach z deską trzymaną oburącz w przodzie,
  2. Leżenie na piersiach z ramionami w przodzie, z zanurzeniem twarzy,
  3. Leżenie na grzbiecie z deską trzymaną oburącz w różnych pozycjach ( deska pod biodrami, nad biodrami, pod głową, za głową),
  4. „Karuzela”- ustawienie grupy na płytkiej wodzie w kole, co druga osoba wykonuje leżenie na grzbiecie, osoby stojące podtrzymują sąsiadów za ramiona,
  5. „Lusterko”- pływanie na grzbiecie z deska ustawiona pionowo, trzymaną w ramionach na klatce piersiowej, wzrok skierowany na deskę.
  6. „Fontanna”- pływanie na grzbiecie, wychłapywanie wody grzbietową stroną stóp i obserwacja utworzonej fontanny.
  7. „Materac”- pływanie na grzbiecie z deska trzymaną pod głową, lub ramionami splecionymi na karku (łokcie w wodzie).
-

# Ćwiczenia rozluźniające



Ćwiczenia relaksacyjne w procesie rehabilitacji i korekcji wad postawy mają dwojakie znaczenie:

- zmniejszają napięcie mięśniowe w obrębie danej wady postawy,
- zmniejszają napięcie mięśniowe całego ciała powstałe w wyniku napięcia emocjonalnego i stresu dnia codziennego.

Środowisko wodne sprzyja odprężeniu fizycznemu i psychicznemu. Korzystny wpływ ma siła wyporu wody i związane z nią pozorne zmniejszenie ciężaru ciała. Kolejną zaletą środowiska wodnego jest nieustający ruch wody działający na ciało zanurzonego w niej człowieka jak delikatny masaż. Obie te cechy sprzyjają zmniejszeniu napięcia mięśniowego.

Wykorzystywane są tu wszelkiego rodzaju leżenia na wodzie na piersiach i grzbiecie, dryfowanie, poślizgi, chody w wodzie płytkiej i głębokiej. Ćwiczenia te charakteryzuje jedna zasada- wykonywane są bardzo spokojnie i w pełnym rozluźnieniu organizmu.

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej - plecy okrągłe*



Istotą interwencji korekcyjnej jest tworzenie pływackich ćwiczeń korekcyjnych, które wzmacniają mięśnie grzbietu i rozciągają mięśnie klatki piersiowej, nie zapominając o czynnej elongacji tułowia. Ważnym zadaniem w tej grupie wad postawy jest położenie nacisku na zwiększenie ruchomości klatki piersiowej.

1. Na piersiach, ramiona wyciągnięte przed głowę trzymają deskę za jej dalszy brzeg (przedramiona leżą na desce blokującej zgięcie w stawach łokciowych), nogi wahadłowo, wydech nad lustrem wody.

2. Jak w pkt. 1, lecz wydech do wody z maksymalnym zanurzeniem głowy pod lustrem wody i jednoczesnym wypchnięciem ramion w przód (elongacja czynna).

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej - plecy okrągłe*



3. Na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała trzymają deskę (stawy łokciowe wyprostowane). nogi wahadłowo.

4. Na grzbiecie, przez odwiedzenie ramion w bok i ich zgięcie w stawach łokciowych dłonie utrzymują deskę podłożoną pod plecy tak, aby głowa znajdowała się na przedłużeniu tułowia (dłonie ułożone ich grzbietową stroną do dna basenu, stawy łokciowe pod lustrem wody). nogi wahadłowo.

5. Na grzbiecie, dłonie obejmują ramiona tuż nad stawami łokciowymi ( zgięcie ramion w stawach barkowych ), głowa naciska potylicą na przedramiona, nogi wahadłowo.

6. Na grzbiecie, drążek pod plecami wzdłuż kręgosłupa, jedna ręka wyciągnięta wzdłuż długiej osi ciała obejmuje drążek ruchem na zewnątrz, druga – wyprostowana w stawie łokciowym – przyciska drążek do szpary pośladkowej. Ćwiczenie powinno być przeprowadzone ze zmianą rąk.

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej -plecy wklęsłe*



Tworzenie pływackich ćwiczeń korekcyjnych w tej grupie wad postawy powinno uwzględniać: rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych, zwłaszcza biodrowo-lędźwiowego i prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni brzucha (zwłaszcza prostego), pośladkowych wielkich i kulszowo-goleniowych.

1. Na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała ( wyprostowane w stawach łokciowych ), nogi wahadłowo.
  2. Na piersiach, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała trzymają deskę ustawioną prostopadle do kierunku płynięcia, nogi wahadłowo.
  3. Na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała ( wyprostowane w stawach łokciowych ), nogi do stylu klasycznego ( nie wolno unosić kolan powyżej lustra wody ).
-

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej – plecy wklęsłe*



4. Jak w ćwiczeniu 3, lecz ramiona wyciągnięte trzymają deskę ułożoną prostopadle do kierunku pływania.

5. Jak w ćwiczeniu 1, 2 lecz na nogach założone są płetwy.

6. Jak w ćwiczeniu 1, 2, 3, 4 lecz na nogach tuż nad kostkami założone są „skrzydełka”

7. Na piersiach, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała trzymają deskę, nogi do delfina ( na nogi założone są płetwy ).

8. Na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała ( wyprostowane w stawach łokciowych ), nogi delfina ( na nogi założone są płetwy ).

9. Jak w ćwiczeniu 7 i 8 tylko z jedną płetwą ( monopłetwa ).

10. Jak w ćwiczeniu 7 i 8 tylko bez użycia płetw.



# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej -plecy płaskie*



Tworząc pływackie ćwiczenia korekcyjne należy pamiętać, aby wzmacniały one i skracały mięśnie klatki piersiowej, zginacza stawu biodrowego i mięśnie lordozujące odcinek grzbietowy w pozycji zbliżenia przyczepów.

1. Na piersiach, ramiona obejmują deskę przyciskając ją do klatki piersiowej, nogi wahadłowo, wydech z wysoko podniesioną głową nad lustrem wody.
  2. Na piersiach, na podudzia założony przyrząd zwiększający wypór ciała ( deska, „skrzydełka” , pływaki, koło dmuchane itp. ), ramiona wykonują ruchy do tzw. „pieska”, głowa wysoko uniesiona nad lustrem wody.
  3. Dziecko siedzi w kole pontonowym twarzą w kierunku ruchu, zagarniając naprzemianstronnie lub symetrycznie ramionami wodę z przodu w tył, przesuwa się w kierunku ruchu.
  4. Na piersiach, ramiona wyciągnięte do góry trzymają deskę ( niewielkie ugięcie w stawach łokciowych ) za jej bliższy brzeg, wydech nad lustrem wody, nogi wahadłowo – dokładanka do kraula na piersiach.
-

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej - plecy płaskie*



5. Na grzbiecie, ramiona trzymają deskę podłożoną pod głowę ( broda przyciągnięta do klatki piersiowej, łokcie nad lustrem wody ), nogi wahadłowo.

6. Na piersiach, na wyciągnięte nogi – złączone w okolicy podudzi – założone pływaki lub inny przyrząd zwiększający wypór ciała, ramiona wykonują ruchy do stylu klasycznego, wydech nad lustrem wody ( głowa uniesiona wysoko nad lustrem wody).

7. Na piersiach, ramiona do stylu klasycznego, nogi wahadłowo, wydech nad lustrem wody ( głowa cały czas uniesiona nad lustrem wody )

8. Na piersiach, ramiona i nogi wykonują ruchy do stylu klasycznego, przy czym nogi są maksymalnie ugięte w stawach biodrowym ( głowa cały czas uniesiona nad lustrem wody ).

9. Styl klasyczny w pełnej formie.

10. Tzw. „kozak” – ramiona wykonują ruchy do kraula na piersiach, nogi – ruchy do stylu klasycznego

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach klatki piersiowej*



1. Na piersiach, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała ( wyprostowane w stawach łokciowych ), dłonie trzymają nachwytem deskę pływacką za dalszy jej brzeg ( dwie deski ułożone jedna na drugiej ) tak, aby przedramiona spoczywały na desce, nogi wahadłowo – wydech do wody z maksymalnym zanurzeniem głowy pod powierzchnią wody.
  2. Na grzbiecie, ramiona wyciągnięte wzdłuż długiej osi ciała, dłonie trzymają drążek na szerokości barków, nogi wahadłowo – maksymalne zgięcie ramion w stawach barkowych ( przy wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych ).
  3. Na grzbiecie, ramiona odwiedzione do kąta prostego, nachwytem oplatają drążek oparty na karku i stawach barkowych, nogi wahadłowo.
  4. Na grzbiecie, ramiona przywiedzione do tułowia, maksymalnie zgięte w stawach łokciowych, trzymają drążek ułożony pod plecami i tylną częścią ramion, poniżej stawów barkowych, nogi wahadłowo.
-

# *Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach klatki piersiowej*



5. Na grzbiecie, ramiona maksymalnie zgięte w stawach barkowych i łokciowych trzymają deskę za jej bliższy brzeg, wsunięta pod plecy ( od góry, tak aby dłonie skierowane częścią grzbietową do dna basenu ), nogi wahadłowo ( zastosowanie dwu desek zwiększy rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej)

6. Na grzbiecie, dłonie splecione na karku, stawy łokciowe pod lustrem wody, nogi wahadłowo ( zastosowanie „skrzydełek” w okolicy stawów łokciowych , z równoczesnym zanurzeniem ich pod powierzchnią wody, zwiększy prace mięśni grzbietu).

7. Na piersiach, dłonie ułożona jedna na drugiej pod brodą, stawy łokciowe maksymalnie w bok ( założenie „skrzydełek” w okolicy stawów łokciowych ułatwi utrzymanie ramion w tej pozycji ), nogi wahadłowo.

8. Na grzbiecie, nogi wahadłowo, symetryczne przenoszenie ramion pod lustrem wody do góry i przywiedzenie do tułowia.

9. Kraul na piersiach w pełnej formie.

10. Kraul na grzbiecie w pełnej formie.

## *Pływackie ćwiczenia korekcyjne:*



- stosowane na zajęciach pływania korekcyjnego ćwiczenia oddziaływać na organizm dziecka w sposób maksymalnie korygujący jego wadę,
  - pływackie ćwiczenia korekcyjne nie mogą polegać na pokonywaniu jak najdłuższego dystansu,
    - należy wprowadzać korygujące dla danej wady ułożenie ciała oraz odpowiednio stosować przybory,
  - ćwiczenia powinny być dostosowane do umiejętności dziecka tak, aby mogło poprawnie je wykonać,
  - wskazane jest szybkie eliminowanie błędów mogących spowodować utratę korekcyjnego charakteru ruchu,
    - w miarę opanowania prostych pływackich ćwiczeń korekcyjnych wprowadzamy nowe, o większym stopniu trudności o większej skuteczności korekcyjnej.
-

## *Podsumowanie...*



*Ćwiczenia korekcyjne w środowisku wodnym zalicza się do jednej z atrakcyjniejszych form aktywności ruchowej. Nie zastępuje ono postępowania korekcyjnego, ale z pewnością stanowi jego istotne uzupełnienie. Jest wplecione w zasadnicze ćwiczenia korekcyjne prowadzone na sali gimnastycznej, ma również znaczenie prewencyjne i profilaktyczne.*

*Zajęcia gimnastyki korekcyjnej prowadzone w wodzie wpływają odciążająco na kręgosłup, minimalizują deficyt ruchowy, mają znaczenie w hartowaniu organizmu, działają rozluźniająco na mięśnie, elongująco na kręgosłup, przez co umożliwiają i ułatwiają przyjmowanie poprawnej postawy ciała i korygują istniejące wady postawy.*

---