

Ćwiczenia w wodzie są polecane osobom w każdym wieku. Możesz wybrać na przykład aqua aerobik

Wszyscy wiedzą o tym, że woda to same korzyści. Dla zdrowia i dobrego samopoczucia warto częściej wybierać się na pływalnię czy na basen.

Jeśli ktoś, ze względu na stan zdrowia, nie może uprawiać żadnej z wymagających dyscyplin sportowych i wybiera co najwyżej spacery, warto spróbować ćwiczeń w wodzie. Polecany jest szczególnie aqua aerobik.

Zalety aqua aerobiku są ogromne. Ćwiczenia w wodzie wzmacniają bowiem stawy, są świetne na kręgosłup, może je wykonywać każdy, a ryzyko kontuzji jest minimalne.

Zajęcia z aqua aerobiku są typowe – ćwiczenia na brzegu basenu pokazuje instruktor, zaś grupa je powtarza. W wodzie można ćwiczyć także z wykorzystaniem różnych przyrządów. Specjaliści zalecają, by ćwiczyć regularnie – najlepiej dwa razy w tygodniu.

Lepsza praca układów – krążenia i oddychania

Ćwiczenia z aqua aerobiku wzmacniają wydolność i wytrzymałość organizmu oraz modelują sylwetkę.



Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto wybrać się na basen. Jeżeli cierpimy na różne choroby i dolegliwości, instruktor poleci nam takie ćwiczenia w wodzie, które nie będą uciążliwe dla naszego organizmu

Polecane są także osobom walczącym z nadwagą, gdyż dzięki nim szybciej traci się zbędne kilogramy. Wodna gimnastyka poprawia pracę układu krążenia i oddychania,

zwiększa wytrzymałość mięśni, a przede wszystkim wzmacnia kręgosłup i stawy. Ćwiczenia mogą wykonywać osoby, które mają problemy z układem kostno-stawowym,

woda nie obciąża bowiem kręgosłupa i kolan.

Trening w wodzie uważany jest za łatwy, dlatego z taką gimnastyką poradzą sobie nawet osoby w po-

deszłym wieku, chorzy na artretyzm czy osteoporozę, a także osoby z dużą nadwagą czy kobiety w ciąży. Do uprawiania wodnej gimnastyki nie ma żadnych przeciwwskazań, polecane są nawet osobom, które boją się wody i nie potrafią pływać. Zajęcia prowadzone są bowiem zwykle w płytkiej wodzie, a co więcej – mogą być również jedną z form rehabilitacji.

Masaż, poprawa wyglądu – można długo wylizać...

Woda odpręża, relaksuje, masuje, poprawia wygląd skóry, a nawet funkcjonowanie narządów wewnętrznych. W basenie można wykonywać ćwiczenia, których pewne osoby nie zrobiłyby na sali gimnastycznej ze względu na zbyt dużą trudność.

Jeśli zaś mowa o wyglądzie skóry, to nie ma lepszego sposobu na jej superwygląd niż korzystanie z basenów solankowych. Wiele uzdrowisk polskich ma w swojej ofercie takie baseny. Kąpiel solankowa ma wpływ nie tylko na skórę, kości, ale i organy wewnętrzne. Pływanie w takim basenie polecane jest także osobom cierpiącym na infekcje oddechowe.

W ważnym wypadku nie zapomnij o pływaniu

Jeśli ktoś nie chce chodzić na zajęcia z aqua aerobiku, niech nie rezygnuje z basenu – nie ma lepszej metody walki z krzywym kręgosłupem. Poza tym coraz częściej w basenowej ofercie pojawiają się bicz wodne. Te są świetne, jeśli doskwierają nam bóle kręgosłupa.

Woda ma rewelacyjny wpływ na nasz kręgosłup. Specjaliści radzą, by ci, którzy spędzają wiele godzin przed komputerem, nie rezygnowali z pływania stylem grzbietowym.

Warto wiedzieć, że na dyskoptię, czyli chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa cierpią około 30 proc. osób w wieku od 30 do 50 lat. Objawia się ona ostrym bólem pleców nasilającym się przy chodzeniu, drętwieniem i mrowieniem kończyn, zaburzeniami czucia. ● MOKR

Trening w wodzie uważany jest za łatwy, zajęcia mogą być nawet formą rehabilitacji

PRZYŁĄCZ SIĘ DO NAS



Dzięki umowie z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej i dofinansowaniu unijnemu Chorzowsko-Swiętochłowickie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji realizuje od września ub. roku projekt pn. „Rozwój i modernizacja infrastruktury wodno-ściekowej w Aglomeracji Chorzów-Swiętochłowice”. Jego podstawowym założeniem jest zmniejszenie negatywnego oddziaływania gospodarki ściekowej na środowisko.

Mieszkańcy Aglomeracji odczuwają jednak znacznie więcej korzyści, ponieważ wśród najważniejszych kierunków podejmowanych w ramach inwestycji znalazły się:

- Modernizacja aktualnie działających oraz budowa nowych wodociągów w Aglomeracji Chorzów-Swiętochłowice. Dzięki wymianie istniejących wodociągów zmniejszeniu ulegnie liczba uciążliwych dla odbiorców awarii oraz ograniczone zostaną straty wody.
- Znaczne usprawnienie dopływu ścieków kanalizacją do Oczyszczalni Ścieków Klimzowiec w Aglomeracji Chorzów-Swiętochłowice.
- Zapewnienie dostaw wody i odbioru ścieków dla 225 zupełnie nowych klientów systemu.
- Zwiększenie produkcji biogazu w okresie zimowym w oczyszczalni ścieków Klimzowiec, co przeloży się na roczną dodatkową ilość energii cieplnej na poziomie 39 mW.

Prace, które rozpoczęły się w 2015 r., a zostaną zrealizowane do końca 2017 roku podzielone zostały na kilka kontraktów. Kontrakty nr 1 i 2 obejmą rozbudowę sieci kanalizacji sanitarnej i wodociągowej w rejonie ulic Wschodniej i Świerkowej. Kontrakt nr 3 to przebudowa sieci kanalizacji sanitarnej na terenie Parku Śląskiego od ulicy Wschodniej do pompowni ścieków w Alei Harcerskiej. Kontrakt nr 4 obejmuje budowę kanalizacji sanitarnej w rejonie ulicy Siemianowickiej 147, a kontrakty 5 i 6 budowę sieci kanalizacyjnej sanitarnej i wodociągowej w rejonie ulic: Wierzbowej i Świerkowej. Sieć wodociągowa obejmie do 99,84% mieszkańców Chorzowa i Świętochłowic, zaś stopień dostępu do kanalizacji uplasuje się na poziomie 99,66%.

Projekt postrzegany jest jako ważny i cieszący się poparciem społecznym. Jego realizacja wpłynie na wzrost atrakcyjności terenu objętego inwestycją oraz poprawę jakości i komfortu życia jego mieszkańców wynikającą z wygody korzystania z sieci kanalizacyjnej. Należy także wskazać korzyści zdrowotne, płynące z poprawy jakości wód gruntowych i powierzchniowych, jakie odczuwają mieszkańcy obszaru, na którym realizowany jest Projekt. Czysta woda pozwoli bowiem znacznie zmniejszyć poziom zachorowań związanych chociażby z układem pokarmowym.

Niepodważalnym walorem podejmowanych działań jest również aktywizacja sektora usług budowlano-montażowych.

Szacunkowy koszt całkowity realizacji projektu pn. „Rozwój i modernizacja infrastruktury wodno-ściekowej w Aglomeracji Chorzów-Swiętochłowice” wynosi 5 175 811,39 zł, z czego 2 325 021,26 zł pochodzi z dofinansowania ze środków Unii Europejskiej.

