

1 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

| | |
|---|---|
| 1 | Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй |
|---|---|

«Он не умеет ни читать ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином.

Особенность плавания: 1) отсутствие эксцентрической фазы, 2) меньше осевая нагрузка

- Плавание не помогает при сколиозе, а может даже и ухудшить процесс реабилитации при нём
- Плавание не улучшает осанку. Посмотрите на пловцов и их осанки
- Плавание не создаёт достаточной развивающей нагрузки для ног

Плавание хорошо при артрозах колена, ТБС, голеностопа.