

1 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1	Статическое погружение в воду (спиной к поверхности) 30-50сек + нырок под водой 25м
2	Нырки по 25 м с уменьшением отдыха, от 35 с до 15

«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.