



SZKOŁA GÓRSKA - Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego

Katalog metod i zabiegów z wykorzystaniem wód termalnych w odnowie biologicznej

ODNOWA BIOLOGICZNA OPARTA NA WYKORZYSTANIU WÓD
TERMALNYCH W PRACY TRENERA PERSONALNEGO

Autorzy: Andrea Borney, Nicoletta Savoye, Jerzy Suchodoła
Redakcja: Teresa Przybylska
www.szkolagorska.eu
10 września 2021 r.



Spis treści

SPA.....	3
SPA w Polsce	5
Medycyna uzdrowiskowa dla sportowców wyczynowych	6
Problemy z układem oddechowym	6
Nawracające zapalenia, czasem przewlekłe, stawów oraz rehabilitacja ruchowa po urazach i po operacjach	7
Zabiegi uzdrowiskowe i sport: idealne połączenie	8
Fangoterapia	8
Terapia masażem	9
Balneoterapia	9
Odzyskiwanie sił fizycznych i psychicznych oraz przygotowanie mentalne	9
Termy i przygotowanie mentalne	9
Termy, relaks umysłowy i regeneracja	11
Fizjologiczny aspekt stanu spokoju i relaksu	12
Ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacyjne	13
Ćwiczenia rehabilitacyjne w wodzie	14
Koncepcja HALLIWICK	14
Terapia WATSU	14
AQUATHERICS	15
RRM Bad Ragaz Ring Method /BRRM/	15
AQUA FITNESS	15
Masaże wodne	16
Masaż w kąpeli peretkowej	16
Podwodny masaż natryskiem biczowym	16
Masaż natryskowy	16
Podwodny masaż klasyczny	17
Masaż wirowy	17
Nauka pływania dla dzieci w wieku przedszkolnym, gry i zabawy w wodzie	17
Ośrodki termalne Małopolski	18
Terma Bania	18
Termy Bukovina	19
Gorący Potok	21
Termy Szaflary	21
Aqua Park Zakopane	22
Podsumowanie	23

Wprowadzenie

Katalog jest pracą zbiorową zrealizowaną przez trenerów Szkoły Górskiej – Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego i stowarzyszenia Mens@Corpore w ramach projektu „Międzynarodowa współpraca się opłaca. Granty na komponent współpracy ponadnarodowej dla beneficjentów projektów standardowych realizowanych w zakresie celów tematycznych 8-11 współfinansowanych z EFS w ramach PO WER lub RPO w perspektywie finansowej 2014-2020.” Nr wniosku o przyznanie grantu: MWSO-5-2021-182. Nazwa projektu grantowego: „Odnowa biologiczna oparta na wykorzystaniu wód termalnych w pracy trenera personalnego.”

Standardowe programy nauczania instruktorów sportu o specjalności trener personalny w bardzo wąskim stopniu przygotowują instruktora do realizacji zadań z zakresu odnowy biologicznej.

Uczestnicy projektu standardowego (jak i wcześniejszych projektów adresowanych do tej samej grupy docelowej) wskazują na potrzebę wykorzystania w sporcie dla wszystkich walorów terapeutycznych cieplic i kąpielisk termalnych udostępnionych w ostatnim 10-leciu w Małopolsce. Tymczasem, za postępowaniem w rozwoju infrastruktury, nie postępuje rozwój piśmiennictwa wskazującego, jak należy z niej korzystać. Tym samym, brak jest w Polsce zarówno literatury wskazującej kierunki pracy nad mentalnością osób, które powinny z różnych względów (przede wszystkim zdrowotnych) poddawać się nowoczesnej odnowie biologicznej, jak i literatury przeznaczonej dla profesjonalistów, wskazującej metody i środki udostępnione poprzez zagospodarowanie źródeł termalnych.

Projekt ma na celu transfer rozwiązań stosowanych we Włoszech, nowych i niestosowanych dotąd w Polsce. Opracowanie „Katalogu metod i zabiegów z wykorzystaniem wód termalnych w odnowie biologicznej” wypełni tę lukę w oparciu o doświadczenia włoskie.

Termy we Włoszech mają ponad tysiącletnią tradycję. Prozdrowotne właściwości wód termalnych odkryli Rzymianie i Etruskowie. Gorące źródła termalne występują na terenie całych Włoch, które stanowią uznawany w całej Europie „uzdrowski raj”, ceniony ze względu na możliwość długotrwałego relaksu, ukojenia po zmęczeniu pracą i stresem oraz pobudzenia wewnętrznej energii. Problemy w dziedzinie kondycji psychofizycznej Polaków, nasilone przez pandemię covid-19, które dotyczą zarówno dzieci, jak i dorosłych, mogą znaleźć rozwiązanie terapeutyczne w lokalnych kąpieliskach termalnych. Potrzeba jednak wykwalifikowanej kadry instruktorskiej, która kompetentnie dostosuje zabiegi do indywidualnych potrzeb klientów. Praca taka wymaga wiedzy z zakresu psychologii, pedagogiki i metodyki, a także narzędzi w postaci ćwiczeń relaksujących, które klient może wykonywać bez stwarzania zagrożenia dla siebie i innych użytkowników cieplicy.

Wiele osób z pewnością zastanawia się nad znaczeniem terminu SPA. Jest to skrótowiec, który oznacza: *salus per aquam* (zdrowie przez wodę). W rzeczywistości, mamy do czynienia z terminem pochodzenia anglosaskiego (zatem jest to fałszywy skrótowiec), który powstał dopiero w naszych czasach, na określenie nowoczesnego uzdrowiska lub miejsca, które dba o dobre samopoczucie i ciało. W rzeczywistości, to, co obecnie znamy jako SPA, to nic innego, jak tylko ewolucja *thermae* (ciepłych źródeł), uzdrowisk stworzonych przez antycznych Rzymian. Podobnie jak inne nacje, Rzymianie wykazywali prawdziwy kult wody, której przypisywali właściwości lecznicze, oddziałujące na ciało i duszę. Za kult dobrego samopoczucia, odkrycie niezliczonych właściwości leczniczych wody oraz powstanie najpiękniejszych uzdrowisk we Włoszech należy podziękować antycznym Rzymianom.

Zróbmy zatem małą powtórkę z historii: w renesansie (we Włoszech - XIV i XV wiek) wielu autorów poświęciło się badaniom hydrologicznym. Wśród najistotniejszych dzieł można wspomnieć „*De Balneis*” autorstwa Ugolino da Montecatini, w którym przedstawiono szczegółowe cechy i zalecenia terapeutyczne wód w tokańskim uzdrowisku oraz „*De Balneis et thermis - naturalibus omni-bus Italiae sique totius orbis proprietatibusque eorum*” z 1440 r. autorstwa Michele Savonarola.

Wówczas wiele uzdrowisk cieszyło się uznaniem lekarzy z Uniwersytetu w Bolonii.

Od XVIII wieku obserwujemy naukowy rozwój medycyny oraz utrwalenie metody doświadczalnej. Przede wszystkim pojawienie się nowoczesnej chemii pozwoliło na przeprowadzenie pierwszych badań składu wód mineralnych i przyczyniło się do naukowego rozwoju hydrologii.

W XIX wieku, wraz z dalszym postępem nauk chemicznych, fizycznych i biologicznych, woda mineralna utrwala swoją pozycję dzięki nowoczesnej budowie złożonego leku, którego nie da się sztucznie odtworzyć. Niezliczona ilość badań i działalność wybitnych zwolenników term gwarantują naukowe wsparcie terapii, poszerzają zakres i metody zastosowania.

Współcześnie medycyna uzdrowiskowa jest nauką, która wykorzystuje - podobnie jak każda inna dziedzina medycyny - środki medyczne i diagnostyczne dostępne dzięki rozwojowi technologicznemu oraz wiedzy, a także promuje i rozwija badania naukowe. To rygorystyczne podejście podyktowane jest chęcią i potrzebą pełnego wykorzystania właściwości terapeutycznych dziedzictwa hydromineralnego.

Uzdrowisko jest jednostką medyczną w całym tego słowa znaczeniu i z pełnymi skutkami. Przypominamy jednak - z punktu widzenia nauki - że jej skuteczność w przeważającej części związana jest z otoczeniem uzdrowiskowym, w którym wszystko sprzyja przywróceniu równowagi fizycznej i psychicznej. Na całym terenie Włoch można dziś znaleźć ponad czterysta uzdrowisk termalnych.

W tych miejscach znajdziemy chęci i motywacje, które łącząc się z terapią, przyczyniają się do wcześniejszego rozwiązania dolegliwości i niesprawności oraz prawidłowego zarządzania nimi, również na poziomie psychicznym. Następuje odkrycie swoich potrzeb zdrowotnych, a w konsekwencji konieczności zapobiegania – to przyczyna, dla której edukacja zdrowotna u pacjentów uzdrowisk ma szczególne znaczenie.

Uzdrowiska mogą stanowić dla instruktorów i trenerów istotne narzędzie, wykorzystywane w różnych celach, w zależności od poszczególnych etapów programowania roku sportowego zawodnika wyczynowego: od ogólnego przygotowania do sezonu startowego oraz w zależności od potrzeb danego sportowca.

Mogą być również przydatne w przypadku sportowców amatorów, budując specjalny program i łącząc termy z treningami i/lub mniej lub bardziej intensywnymi aktywnościami rekreacyjno-sportowymi, np. wycieczkami pieszymi po okolicznych parkach, turystycznymi wyprawami rowerowymi na ścieżkach rowerowych otoczonych zielenią, narciarstwem czy też niezbyt intensywną aktywnością fizyczną, jaką jest nordic walking (przechadzki z kijkami) lub slow bike (wolne przejazdy rowerem z towarzyszem lub w grupie), itp.

Połączenie term i aktywności sportowej z całą pewnością jest najbardziej optymalnym rozwiązaniem dla amatorów i sportowców zawodowych, pozwalającym zapobiegać i leczyć dolegliwości mięśniowe, dzięki specjalnym programom treningowym. Siłownia przyszłości przenosi się, lub - lepiej - zmienia oblicze i „doposaża się”, aby połączyć klasyczny trening z dbałością o ciało.

Ten chwytliwy trend sprawia, że stowarzyszenia sportowe łączą się z pojedynczymi strukturami uzdrowiskowymi poprzez porozumienia i sponsorowanie, udostępniając w ten sposób wykwalifikowany personel, który wspiera ekipę techniczną w celowych zabiegach, podlegających aktualizacjom i zmianom, aby dostosować je możliwie najlepiej do aktualnego i zróżnicowanego zapotrzebowania. Korzystają z nich narciarze, piłkarze a także sztangiści, bokserzy, rugbyści i gimnastycy.

Teraz stawia się na uzdrowiska zarówno z uwagi na przygotowanie sportowców pod kątem ważnych zawodów a także po zawodach, kiedy to konieczna jest regeneracja fizyczna lub rehabilitacja ruchowa.

Termy mogą być wykorzystywane przez sportowców w następujących celach:

- medycyna uzdrowiskowa (leczenie zaburzeń i chorób układu oddechowego oraz urazów kostno-stawowych),
- zapobieganie dolegliwościom i urazom oraz wsparcie regeneracji po ciężkiej pracy,
- odzyskiwanie sił fizycznych i psychicznych oraz przygotowanie mentalne.

Pływanie i odpoczynek na wodach otwartych znajdują się na trzecim miejscu z wynikiem 37,5% wśród preferowanych rodzajów wypoczynku, badanych w Polsce. Czwarte miejsce, z wynikiem 29,3 % zajmuje w preferowanym sporcie dla wszystkich. Nabiera to szczególnego znaczenia, odzwierciedlając formy czynnego odpoczynku w szczególnych warunkach, poddanych działaniu trzech żywiołów /powietrza, wody i słońca/oraz popularność tej aktywności w społeczeństwie.

Pływanie i ćwiczenia w wodzie są atrakcyjną formą aktywności ruchowej. Świadczy o tym ogromna liczba chętnych, korzystających z możliwości przebywania i kąpeli niemal nad każdym zbiornikiem wodnym, naturalnym i sztucznym. Szczególne miejsce przynależy morzu, jeziorom i rzekom. Część chętnych, szczególnie w dni upalne, z braku wyboru, w dużych ośrodkach miejskich korzysta z basenów i pływalni. Do tej grupy zaliczymy również osoby niepełnosprawne ze względu na ograniczoną możliwość przemieszczania się, uczestniczące w zajęciach nauki pływania i zażywające kąpeli. Każdy rodzaj aktywności ruchowej stwarza możliwość właściwej rehabilitacji i staje się szansą na lepsze i pełniejsze życie.

Środowisko wodne, zależnie od temperatury, oddziałuje w heterogeniczny sposób na receptory skóry, mięśnie i naczynia krwionośne. Termiczny bodziec wodny w organizmie człowieka wywołuje zmienne reakcje szczególnie w układach: krążenia, oddychania, układu mięśniowego i nerwowego. Zimna woda powoduje zwężenie naczyń obwodowych, podwyższając ciśnienie krwi oraz powodując spadek tętna. Odwrotny skutek na organizm ma kąpiel w ciepłej wodzie - rozszerza naczynia krwionośne, co powoduje spadek ciśnienia krwi i przyspieszenie czynność serca. Kąpiel w gorącej wodzie zmniejsza objętość wyrzutową serca. Kąpiele w wodzie letniej organizm akceptuje bez większych reakcji w homeostazie.

Pozytywne skutki ćwiczeń w środowisku wodnym:

- wzrost wydolności ogólnej poprzez aktywację układów krążenia i oddechowego,
- wzrost siły mięśniowej - pokonanie oporów środowiska wodnego w trakcie pływania, zaangażowanie niemal wszystkich mięśni, powodowanie ich równomiernego rozwoju,
- poprawa wytrzymałości, szczególnie w pływaniu długodystansowym,
- dodatni wpływ na koordynację nerwowo-mięśniową, jak każdym rodzaju wysiłku.

Medycyna uzdrowiskowa dla sportowców wyczynowych

Medycyna uzdrowiskowa ma wiele zastosowań w leczeniu chorób i dolegliwości sportowców, którzy zajmują się sportem wyczynowo, wśród których można wymienić leczenie chronicznych i powracających zaburzeń otolaryngologicznych oraz rehabilitację po urazach.

Medycyna rehabilitacyjna i fizjokinezyterapia są w istocie wspomagane i wspierane przez zabiegi uzdrowiskowe. Z drugiej strony, badania medyczne potwierdzają istnienie związku między osiągnięciami sportowymi a korzyściami leczenia wodą i błotem termalnym, które oferują zabiegi typu fangoterapia, balneoterapia, sauny, czy masaże, które stymulują organizm i przygotowują go w optymalny sposób do wysiłku fizycznego.

Właściwości przeciwzapalne i zalety błota, które korzystnie wpływają na stawy i układ kostny są niezaprzeczalne. W szerszym ujęciu terapia uzdrowiskowa nie tylko ułatwia regenerację i odzyskanie sił sportowych, sprzyja również ogólnemu dobremu samopoczuciu sportowców. Dobrze wiemy, że aspekt psychologiczny jest równie ważny w osiągnięciu wyników.

Problemy z układem oddechowym

Zazwyczaj sportowcy są w dobrym stanie fizycznym lub muszą go osiągnąć, utrzymać i polepszyć, aby uzyskiwać optymalne wyniki podczas treningów i na zawodach: jeśli pojawią się dolegliwości lub wypadki, konieczne jest zapewnienie w krótkim czasie kompletnej regeneracji.

Przewlekłe i/lub nawracające stany chorobowe górnych dróg oddechowych zdarzają się coraz częściej również w gronie sportowców. Obniżona sprawność funkcji oddechowych powoduje spadek formy i częste zawieszenie aktywności fizycznej, ponieważ wynika z „banalnych” stanów chorobowych, które jednak są bardzo powszechne i - z uwagi na ich przewlekłość, a często też podłoże wirusowe – organizm nie posiada zdecydowanych środków zaradczych, których działanie byłoby wystarczająco szybkie i skuteczne. Jednak zabiegi uzdrowiskowe są w stanie zmniejszyć intensywność i częstotliwość ostrych stanów zapalnych oraz złagodzić objawy występujące często w chorobach tego typu.

Cechy i wymagania dla sportowca, na które zabiegi uzdrowiskowe mogą mieć pozytywny wpływ:

- zdrowy organizm,
- dobra forma fizyczna,
- optymalna wytrzymałość,
- szybka regeneracja.

Celem kuracji uzdrowiskowych, w przypadku problemów i chorób górnych dróg oddechowych, jest:

- zmniejszenie komponentów patologicznych, a tym samym poprawa wydajności sportowej w wyniku zmniejszenia zaburzeń stanu ogólnego i problemów z funkcjami oddechowymi,
- zmniejszenie liczby i intensywności przypadków nawrotu choroby.

Uniwersytet w Mediolanie, Centrum badań nad medycyną uzdrowiskową przeprowadził w tym zakresie badanie na grupie 107 pacjentów, którzy zajmowali się wyczynowo sportem na różnym poziomie i cierpieli na powracające choroby zapalne górnych dróg oddechowych, w przeważającej części obejmujące: nieżyty nosa, problemy z zatokami i gardłem. Średni wiek badanej grupy, złożonej w 43,9% z osób płci męskiej i 56,7% osób płci żeńskiej, wynosił 29 i 29,7 lat z medianą wynoszącą 30 lat. Pacjenci zostali poddani cyklowi terapeutycznemu trwającemu 12 dni, który obejmował następujące codzienne zabiegi:

- inhalacje gorąco-wilgotne parą wodną o długości 10 minut z zastosowaniem wodorowęglanowej-siarczanowej-alkalicznej wody podziemnej,
- inhalacje rozpylane do nosa lub gardła w taki sam sposób i z taką samą wodą, jak powyżej.

Zaobserwowano następujące polepszenie:

- zmniejszenie niedrożności nosa,
- zmniejszenie przewlekłego bólu gardła,
- zmniejszenie objętości wydzieliny,
- zmniejszenie uczucia obcego ciała,
- zmniejszenie dysfonii,
- zmniejszenie kaszlu,
- zmniejszenie wydzieliny na tylnej ścianie nosogardła,
- zmniejszenie bólu głowy,
- zmniejszenie drapania,
- zmniejszenie niedrożności nosa,
- zmianę charakteru kaszlu z suchego na produktywny,
- poprawę wyglądu błony śluzowej nosa i gardła,
- zmianę wycieków ropnych, lepkich i zasychających na formę surowiczą i śluzową.

Działanie przeciwzapalne, troficzne, udrożniające i przeciwbólowe terapii inhalacyjnej z zastosowaniem wodorowęglanowej-siarczanowej-alkalicznej wody podziemnej jest udowodnione poprzez zmniejszenie lub zanik objawów i symptomów charakterystycznych dla danej choroby.

Nawracające zapalenia, czasem przewlekłe, stawów oraz rehabilitacja ruchowa po urazach i po operacjach

To niezwykle częste przypadłości u sportowców. We wszystkich tych przypadkach terapia uzdrowiskowa stanowi skuteczną strategię wspierającą: naturalną i bez efektów ubocznych. Badania

naukowe wykazały, że błota z term Wenecji Euganejskiej (Bacino Termale Euganeo) posiadają silne właściwości przeciwzapalne, które mogą wpływać na poziomy stężenia w surowicy substancji przyczyniających się do uszkodzenia tkanki chrzęstnej.

Naukowo udowodnione efekty fangoterapii dotyczą nie tylko dolegliwości reumatologicznych stawów i innych, które często wiążą się ze zmniejszoną tolerancją bólu, np. fibromialgią, lecz również chorób układu kostnego, w tym osteoporozy, która powoduje epizody bólu, zmniejszając siłę mięśniową. Badanie American College of Sport Medicine wykazało, że nawet zawodniczki, które osiągnęły wysoki poziom w sporcie, mogą cierpieć z tego powodu.

Kuracje uzdrowiskowe z całą pewnością ułatwiają zapobieganie chorobie i przywrócenie kondycji sportowej, przyczyniając się również do ogólnego dobrego samopoczucia sportowców, lecząc ból fizyczny, który często niesie za sobą silne dolegliwości natury psychologicznej.

Zabiegi uzdrowiskowe i sport: idealne połączenie

Korzystne efekty zabiegów uzdrowiskowych, z których można skorzystać, są już dobrze znane. Umiejętność połączenia wyjątkowych właściwości wód z coraz bardziej rozwiniętymi technikami i produktami umożliwia celowe uderzenie w określone części organizmu.

Kiedy techniki te wykorzystywane są w przypadku sportowców, wyniki są jeszcze bardziej zaskakujące, ponieważ zabiegi uzdrowiskowe wspierają i wzmacniają korzystne efekty aktywności sportowej.

Połączone działanie wód termalnych i specjalnie opracowanych produktów umożliwia wsparcie organizmu w odzyskiwaniu utraconej energii, rozluźnieniu mięśni, sprzyja regeneracji komórek i układu krwionośnego, usuwa zanieczyszczenia i przyczynia się do zapewnienia organizmowi wszystkich substancji, których potrzebuje podczas uprawiania sportu.

Ponadto, kuracje uzdrowiskowe pomagają zmniejszyć ból mięśni i stawów występujący po zbyt intensywnej aktywności sportowej lub w przypadku określonych chorób.

Wszystkie te korzyści można uzyskać, tworząc prawidłowe połączenie sportu i regeneracji: nasz organizm potrzebuje odpowiedniego czasu, aby przywrócić prawidłową podaż energii a zabiegi uzdrowiskowe są doskonałym rozwiązaniem, aby wspomóc go w sposób kompletny i szybszy.

Centra uzdrowiskowe oferują zasadniczo szeroki wybór zabiegów dostosowanych do osób, które uprawiają sport, wśród których można wymienić:

Fangoterapia: zabiegi z użyciem błota, umożliwiają szybszą regenerację fizyczną, zmniejszając bóle stawowe i mięśniowe i przywracając ogólne dobre samopoczucie.

Terapia masażem: jest to kuracja, w której wykorzystywane są różne rodzaje masażu różniące się intensywnością i czasem trwania. Terapia ta jest szczególnie zalecana sportowcom i obejmuje dwa rodzaje zabiegów: przygotowawcze i usuwające zmęczenie. Pierwsze przygotowują ciało do aktywności fizycznej, poprawiając krążenie krwi i elastyczność mięśni. Drugie umożliwiają szybką regenerację i zmniejszają ból.

Balneoterapia: ta kuracja oznacza naprzemienne korzystanie z basenów termalnych z ciepłą i zimną wodą. Różnice temperatur wody działają korzystnie na układ mięśniowy i stawy, stymulując natlenienie i regenerację komórek.

Odzyskiwanie sił fizycznych i psychicznych oraz przygotowanie mentalne

Kuracje uzdrowiskowe mogą obejmować zabiegi służące regeneracji psychologicznej sportowców, nie tylko fizycznej, i mogą być korzystne zarówno w przypadku sportowców wyczynowych, jak i amatorów.

Na gruncie włoskim istnieją struktury uzdrowiskowe, które zajmują się szczególnie tym zakresem, czyli Terme Euganee di Pietro d'Abano w Wenecji Euganejskiej. W tym uzdrowisku, oprócz zabiegów terapeutycznych, mających na celu zmniejszenie zmęczenia mięśni lub utrzymanie dobrego samopoczucia podczas intensywnego wysiłku sportowego, podkreśla się, jak bardzo istotne są te zabiegi dla przygotowania, a następnie regeneracji mentalnej sportowców.

W tym zakresie należy też wspomnieć o centrach uzdrowiskowych w Montecatini, ponieważ tam wykonywane są zabiegi balneoterapii, zanurzanie w wodzie termalnej, które jest w stanie wywołać w organizmie wyrzut serotoniny, czyli neuroprzekaźnika regulującego humor, sen, apetyt i emocje.

Korzystne efekty term nie podlegają jakiegokolwiek dyskusji. Różne kuracje i zabiegi wpływają na spokój umysłu, ogólne zrelaksowanie i poluzowanie napięć w ciele, co pozwala zmniejszyć, a nawet całkowicie pozbyć się nadmiernego stresu z naszego ciała.

Termy i przygotowanie mentalne

Przygotowanie mentalne, na równi z fizycznym, stanowi pewien rodzaj specjalnego treningu, który wymaga nauczenia się określonych umiejętności pozwalających zwiększyć wydajność i osiągnięcia sportowe. W programie przygotowania mentalnego można rozwinąć różnorodne kompetencje, np. kontrolę uwagi i kontrolę myśli.

Terapie uzdrowiskowe mogą być przydatne w tym celu, ponieważ sprzyjają uzyskaniu stanu umysłu pełnego spokoju i światłości, który jest niezbędny, aby wcielić w praktykę nabyte umiejętności.

Koncentracja to jeden z zasadniczych aspektów sportu. Zachowanie uwagi oznacza, że umiemy wykonać zadanie w określonym czasie i na określonym poziomie kompetencji. Uwaga jest to zatem taki stan umysłu, w którym mózg jest świadomy tylko teraźniejszości i skupia się tylko na tym, co dzieje się tu i teraz.

Uwagę można wytrenować. W ciągu ostatnich trzydziestu lat badania wykazały, że jednym z najskuteczniejszych sposobów na trenowanie uwagi jest praktykowanie, tzw. mindfulness, czyli uważnej świadomości. Zasada mindfulness oznacza umiejętność bycia obecnym w tym, co się dzieje, unikając sytuacji, w której uwaga zostanie skierowana na inne bodźce. Jedną z metod, służących nauce tej świadomości, jest zwrócenie uwagi na pięć zmysłów w bieżącym zdarzeniu, którego doświadczamy. Przykładowo, możemy myć zęby zwracając uwagę na swoje ruchy i smak pasty do zębów, kiedy bierzemy prysznic staramy się odczuć intensywny dotyk tysięcy kropelek wody uderzających w nasze ciało oraz śliski dotyk mydła, którego używamy do mycia, podczas wycierania się ręcznikiem próbujemy naprawdę go poczuć, a kiedy się ubieramy zwracamy uwagę na kolory i tkaninę ubrań, które zakładamy na siebie.

Kiedy nauczymy się zwracać uwagę na te bodźce, nie pozostaje nic innego, jak skupiać się na tym, czym zajmuje się mózg w danym momencie.

Mózg nie może skupiać się na dwóch bodźcach jednocześnie. W termach w Chianciano, we współpracy z UPCM Institute for Health, przeznaczono specjalną przestrzeń, w której pomaga się osobom uzyskać świadomość i zachować uważność poprzez specjalne sesje świadomości sensorycznej. Kiedy zwracamy uwagę na zmysły, mózg nie może myśleć o niczym innym i zyskujemy uczucie wolnej i pustej głowy, co jest nieodzowne, aby uzyskać doskonałą koncentrację, czyli umiejętność niezbędną do uzyskania wysokich wyników w sporcie.

Kuracje uzdrowiskowe oddziałują na pięć zmysłów i z łatwością kierują uwagę na części ciała, których dotyczy zabieg. Te chwile mogą stać się doskonałą okazją do nauczenia się świadomej uwagi. Korzystanie z tej umiejętności zmniejsza napięcia fizyczne (ból, przykurcze) oraz emocjonalne (stres i lęk), pozwala na walkę z trudnością w podejmowaniu decyzji lub zobaczeniu innego punktu widzenia, ogranicza zachowania impulsywne, nadmierną potrzebę kontroli, niezdolność do korzystania z chwili obecnej.

Termy można zatem wykorzystać jako specjalne narzędzie treningowe. Jednakże, aby trening był skuteczny, musi zawsze być ukierunkowany, a nie być celem samym w sobie. Innymi słowy, nie wystarczy przeżyć doświadczenie w termach, aby uzyskać poprawę wydajności psychofizycznej. Konieczne jest rozpoczęcie od zachowania, które chce się poprawić/skorygować, tworząc wspólny program między sportowcem a trenerem mentalnym, czyli osobą, która aktualnie jest już niezbędna w ekipie sportowca trenującego na wysokim poziomie.

Wiemy też, że aby wygrać nie wystarczy być silniejszym fizycznie i technicznie, ponieważ komponent psychologiczny ma fundamentalne znaczenie, aby sportowiec mógł osiągnąć wyniki na najwyższym poziomie. Największym dowodem z ostatnich czasów jest wynik Marcella Jacobsa na Olimpiadzie, który zdobył złoty medal olimpijski w biegu na 100 m. Udało mu się pozbyć blokady psychologicznej po głębokim przepracowaniu własnych lęków i strachów ze swoim trenerem mentalnym.

Termy, relaks umysłowy i regeneracja

Kuracje uzdrowiskowe sprzyjają relaksowi, który może zostać wykorzystany zarówno w przygotowaniu mentalnym, jak i podczas regeneracji. Podczas przygotowania mentalnego ma na celu zmniejszenie lęku i zrobienie miejsca na odpowiednie zachowania i myśli, dostosowane do wykonywanego zadania.

Jeśli chodzi o regenerację, mamy tutaj również skutek pośredni, czyli zapobieganie wypadkom, zwłaszcza jeśli jest się w okresie znaczącego obciążenia pracą a układ mięśniowy i stawowy poddany jest szczególnym obciążeniom.

Umiejętność zrelaksowania się nie przychodzi automatycznie i również w tym przypadku można ją wypracować. Ma ona zasadnicze znaczenie, jeśli chcemy podejść do zawodów z prawidłowym nastawieniem, które umożliwi zachowanie koncentracji i skupienie się na celu, bez odczuwania negatywnych skutków presji chwili.

Jest to pewne szczególne uwarunkowanie psychologiczne, które pozwala organizmowi odzyskać siłę i energię poprzez wprowadzenie w stan ogólnego spokoju i usunięcie napięcia psychofizycznego. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Grazu wykazały, że wystarczy 20 minut kuracji uzdrowiskowej, aby zmniejszyć napięcie, uspokoić bicie serca i uzyskać obniżenie wartości kortyzolu, czyli hormonu stresu.

Kiedy, dzięki kuracjom uzdrowiskowym, sportowiec poczuje się zrelaksowany, pomoże mu to stworzyć procedurę przygotowania do zawodów i odczuć swoje ciało, które staje się centrum, znajduje spokój, a w tym samym czasie naładowuje się i aktywizuje, aby dać z siebie wszystko.

Czasami z procedur rodzą się stereotypowe zachowania, również w przypadku sportowców na najwyższym poziomie, w odniesieniu do których można błędnie założyć, że nie jest istotne zajęcie się tym aspektem. Pomyślmy o tenisiście, Rafaelu Nadalu, który z upływem lat „napakował” swoją procedurę przed uderzeniem nowymi gestami, które są mu niezbędne, aby zachować równowagę.

Skoncentrowany stan psychiczny to warunek, który jest niezbędny, aby uzyskać, tzw. „stan flow”, konieczny, jeśli chcemy uzyskać najwyższe wyniki. W tym stanie umysł i ciało, pochłonięte

całkowicie daną czynnością, wchodzą w stan harmonijnej koncentracji. Kto doświadczy tego uczucia, staje się całkowicie pochłonięty czynnością, która porywa go niczym prąd rzeki. Nagle świat zewnętrzny przestaje istnieć. Cichną dźwięki. Znika ciśnienie zewnętrzne. Nie ma rozpraszaczy ani negatywnych myśli. Czujemy, że niesie nas pozytywna siła, moc sprawcza, która jest naszym przyjacielem i pozwala nam osiągnąć nieoczekiwanych celów.

W tym stanie można uzyskać niezwykle wyniki fizyczne, w tym przypadku mówimy zwłaszcza o aktywnościach zawodowych.

Fizjologiczny aspekt stanu spokoju i relaksu

Należy zrozumieć, co dzieje się w naszym ciele, gdy poddawani jesteśmy zabiegom uzdrowiskowym i przeżywamy stan relaksu, ponieważ tutaj w grę wchodzi układ nerwowy.

Układ nerwowy dzieli się na ośrodkowy układ nerwowy (CNS), który obejmuje mózg i rdzeń kręgowy oraz obwodowy układ nerwowy (SNP) złożony z nerwów, które odchodzą od ośrodkowego układu nerwowego i przewodzą impulsy nerwowe do mięśni i gruczołów.

Obwodowy układ nerwowy dzieli się z kolei na somatyczny, który odbiera dźwięki, zapachy, temperaturę, itp. oraz autonomiczny, który kontroluje funkcje narządów, czyli reguluje bicie serca, trawienie i oddychanie. Ten ostatni dzieli się z kolei na układ współczulny i przywspółczulny.

W zdrowym ciele układ nerwowy autonomiczny pracuje w sposób harmonijny i zrównoważony. Dwa układy: współczulny i przywspółczulny działają w sposób synergiczny. W zależności od etapu dnia pojawią się momenty, w których przeważa aktywność jednego z nich, a w innych dominuje drugi układ. Te dwa układy muszą działać we współpracy i wzajemnie się uzupełniać, aby móc zapewnić ogólne dobre samopoczucie psychofizyczne, charakteryzujące się właściwym poziomem energii i odpowiednią witalnością. Kiedy ich harmonia zostanie zaburzona, tj. pojawi się nadmierna i stała przewaga jednego z układów, mogą pojawić się problemy związane z przewlekłym stresem.

Należy zrozumieć funkcję tych dwóch układów, jeśli chcemy zająć się zdrowiem, a w naszym przypadku, regeneracją psychiczną.

Układ nerwowy współczulny uruchamia się w odpowiedzi na sytuacje stresowe i alarmowe, a jego zadaniem jest doprowadzenie do zmiany na poziomie fizjologicznym, aby umożliwić atak lub ucieczkę. Powoduje zatem przyspieszenie rytmu serca, rozszerzenie oskrzeli, podwyższenie ciśnienia krwi i przyspieszenie oddechu, zwężenie naczyń krwionośnych, rozszerzenie źrenic, większą potliwość, napięcie mięśniowe, krążenie we krwi noradrenaliny, adrenaliny i kortyzolu (hormonu stresu).

Układ nerwowy przywspółczulny uruchamia się w sytuacjach, w których dominuje spokój, odpoczynek i cisza. Pod względem fizjologicznym, generuje spowolnienie bicia serca, rozszerzenie naczyń krwionośnych, obniżenie ciśnienia i spowolnienie oddechu, rozluźnienie mięśni, uczucie dobrostanu psychofizycznego, dobry stan jelit, podniesienie libido.

Kiedy w układzie nerwowym autonomicznym mamy przewagę układu nerwowego przywspółczulnego nad współczulnym znajdziemy się w stanie zdrowia psychofizycznego i regeneracji funkcjonalnej.

Jeśli jednak jesteśmy zestresowani lub wykonujemy intensywną pracę fizyczną, bardziej aktywny będzie układ współczulny.

Aby utrzymać równowagę i dobrą współpracę układu nerwowego autonomicznego, należy pracować nad nerwem błędnym. Jest to X nerw czaszkowy, odpowiedzialny za wychylenie wskazówki wagi w jedną lub drugą stronę. Jeśli chcemy, żeby wychylał wskazówkę w stronę układu przywspółczulnego, musimy zadbać o wysoki ton nerwu błędnego: relaksacja to jedna z metod, która pozwoli uzyskać wpływ na ten czynnik.

Podczas rozluźnienia, spowodowanego kąpielami termalnymi, występuje przewaga układu przywspółczulnego, który sprzyja regeneracji fizycznej i mentalnej, ponadto podczas rozluźnienia i świadomej uwagi dochodzi do zwiększenia fal mózgowych alfa. Są to fale charakterystyczne dla stanu głębokiego relaksu i uwagi. Sprzyjają zapamiętywaniu i nauce, mają wpływ na koordynację i komunikację oraz optymalizują panowanie nad emocjami.

Ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacyjne

Woda, dzięki swoim szczególnym właściwościom, jest często wykorzystywana także w leczeniu, profilaktyce i terapii (np. hydrokinezyterapia) zajmującej się korekcją wad postawy i rehabilitacją związaną z układem ruchu. Ćwiczenia korekcyjne polegają na realizowaniu określonych zadań, przez osoby z zaburzeniami w umiejętności chodzenia, w reedukacji mięśni oraz rehabilitacji ortopedycznej z wykorzystaniem właściwości fizycznych wody.

Wyporność wody zmniejsza grawitację, przez co ciało znajduje się w odciążeniu, które nabiera szczególnego znaczenia w rehabilitacji i ćwiczeniach korekcyjnych, powodując rozluźnienie mięśni, co z kolei ułatwia przyjmowanie właściwej postawy, zmniejsza spastyczność mięśni, ułatwiając wykonanie bezboleśnie większego zakresu ruchu.

Każda aktywność w wodzie jest doskonałą formą rehabilitacji. Pomaga w usprawnieniu organizmu, po przebyciu różnego rodzaju urazów, często ograniczających możliwość samodzielnego poruszania się.

Umiejętność pływania oraz korzystanie ze środowiska wodnego przyspiesza w znaczący sposób powrót do sprawności fizycznej i psychoruchowej osoby objętej rehabilitacją.

Ćwiczenia rehabilitacyjne w wodzie

Każda aktywność w wodzie jest doskonałą formą rehabilitacji, pomocną w usprawnieniu osób, które doświadczyły różnego rodzaju urazów ograniczających możliwość samodzielnego poruszania się. Ćwiczenia w wodzie skracają czas rehabilitacji w porównaniu z ćwiczeniami w sali sportowej czy gabinecie terapeutycznym. Do czynników ułatwiających ten proces należy przede wszystkim odciążenie, umożliwiające zaangażowanie całego aparatu ruchu (również miejsca z dysfunkcją), co sprzyja zwiększeniu zakresu ruchu i próby obciążania, pobudzającej układ nerwowy i mięśniowy do funkcjonalnej aktywności. Opór wody w trakcie ćwiczeń ułatwia utrzymanie właściwej pozycji, zmniejsza ryzyko upadku, szczególnie niebezpiecznego dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową. Opór może być też wykorzystany jako czynnik zwiększający obciążenie całego ćwiczenia lub pojedynczego ruchu. Samo środowisko wodne, poprzez zmianę ciśnienia i pozycji ciała, ma korzystny wpływ na krążenie, szczególnie w dysfunkcyjnych częściach ciała, a temperatura wody, zazwyczaj niższa niż otoczenia, wywiera wpływ na układ krążenia całego ciała. W wielu przypadkach zimna woda zmniejsza odczucia bólowe i odczucie dyskomfortu osoby ćwiczącej.

Złożoność oddziaływania środowiska wodnego na organizm ludzki oraz różne koncepcje pracy w tym środowisku zaowocowały wieloma rodzajami terapii usprawniających.

Koncepcja HALLIWICK skierowana jest do osób w każdym wieku, z niepełnosprawnością, jak i do sprawnych ruchowo. Zajęcia terapeutyczne odbywają się w grupach, jednak każdy ćwiczący ma swojego instruktora. W trakcie różnorodnych rodzajów aktywności, wodnej zabawy i gier uczy się kontrolowania oddechu i bezpiecznych pozycji do oddychania. Istotna jest kontrola poruszania się w wodzie, równowagi i przystosowanie psychiczne do środowiska. Celem jest uzyskanie jak największej niezależności i bezwzględного poczucia bezpieczeństwa wynikającego ze znajomości środowiska i pewności własnych ruchów.

Terapia WATSU, zaliczana do najbardziej zaawansowanych form pracy z ciałem i umysłem pacjenta, obejmuje całe zestawy ćwiczeń, miękkiej mobilizacji stawów, rozciągania i mobilizacji mięśni, przeplatanych japońskim masażem Shiatsu wykonywanym przez terapeutę.

Oczekiwane korzyści:

- zmniejszenie napięcia mięśni,
- zwiększenie ruchomości w stawach,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych,

- aktywacja części parasympatycznej AUN (obniżenie rytmu serca HR, przyspieszenie procesów restytucyjnych),
- usunięcie napięcia i zmęczenia.

AQUATHERICS - uniwersalność sesji w tej metodzie polega na tym, że pozwala dostosować program do potrzeb różnych klientów, w zależności od aktualnego stanu zdrowia i potrzeby wsparcia, kiedy potrzebują tylko relaksu, redukcji stresu czy terapii i pomocy w chorobie.

RRM Bad Ragaz Ring Method /BRRM/ – metoda związana z wodami termalnymi Bad Ragaz w Szwajcarii, gdzie już w latach 30 tych ubiegłego wieku prowadzono terapie i ćwiczenia, wykorzystując wody termalne tej miejscowości.

Cele terapii:

- redukcja mięśniowa,
- zmniejszenie napięcia mięśniowego,
- rozluźnienie,
- wyrównanie posturalne,
- stabilizacja tułowia,
- przygotowanie do przenoszenia obciążenia na kończyny dolne,
- przygotowanie do nauki chodu,
- wzrost ogólnej wytrzymałości,
- wzmocnienie,
- zwiększenie zakresu ruchomości.

AQUA FITNESS - to alternatywny sposób spędzenia czasu w wodzie dla osób, które ze względu na ograniczoną umiejętność pływania zazwyczaj unikają tego środowiska, a który jest świetną formą ruchu dla wielu osób bez podziału na płeć, wiek i sprawność fizyczną. Z tej formy ruchu z powodzeniem mogą korzystać kobiety w ciąży, których stan mocno ogranicza ich aktywność, co odbija się na ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej. Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa tolerancję na obciążenia w okresie ciąży i w trakcie porodu oraz zasadniczo ogranicza stany patologiczne. Poród zazwyczaj jest krótszy i mniej obciążający. Sprawnym kobietom łatwiej jest wrócić do pełnej sprawności po porodzie. Zajęcia na basenie realizowane są zazwyczaj w stałych grupach. Nawiązywane są nowe znajomości i przyjaźnie, a trening z podkładem muzycznym dostarcza więcej estetycznych wrażeń i nawet osoby, które nigdy nie ćwiczyły, mogą odnaleźć tu nowe możliwości i zaakceptować ten rodzaj wysiłku.

Program takich zajęć, zazwyczaj dynamiczny, oparty na zasadach treningu funkcjonalnego, to wielopłaszczyznowy wysiłek z przyśpieszeniem i hamowaniem, z zachowaniem stabilizacji pozycji, spionizowaniem całego ciała, jak i poszczególnych wybranych jego elementów. Dobry podkład

muzyczny sprzyja motywująco na atmosferę do ćwiczeń, ułatwia utrzymania rytmu i poprawia nastrój ćwiczących. Ta forma treningu w środowisku wodnym ma na celu poszukiwanie dobrego samopoczucia i budowanie sprawności fizycznej, wzmocnienia mięśni i stawów, wyszczuplenia sylwetki, zmianę parametrów krążenia i oddychania oraz zapobieganie i redukcję stresu.

Masaże wodne

Z masażu wodnego mogą korzystać dzieci, dorośli i osoby starsze, przy użyciu strumienia wody lub w trakcie kąpeli, gdy efekt terapeutyczny wywołuje woda, jej temperatura i siły mechaniczne.

Rodzaje masażu wodnego:

- masaż w kąpeli perełkowej,
- podwodny masaż natryskiem biczowym,
- masaż natryskowy,
- podwodny masaż klasyczny,
- masaż wirowy.

Masaż w kąpeli perełkowej. Zabieg przeprowadza się w wannie z umieszczoną na dnie matą, z której pod ciśnieniem ok. 1 atm. wydostają się pęcherzyki tlenu, który, uderzając o powierzchnię ciała, wywołuje działanie stymulujące i biologiczne, w efekcie powodując stymulację receptorów w skórze, rozszerzenie naczyń krwionośnych i wzmożenie krążenia obwodowego.

Podwodny masaż natryskiem biczowym. Labilny, wykonywany podczas kąpeli całkowitej lub częściowej o temperaturze ok 34-37°C. Ruchomym natryskiem masuje przednią i tylną część ciała przy ustalony ciśnieniu wody. Istotą jest różnica ciśnienia wody z przedniej strony ciała o połowę mniejsza do masowanej tylnej strony.

Metoda stabilna, realizowana jest w niezmienniej temperaturze wody, w formie stałego natrysku, z dysz umieszczonych w ścianach wanny lub basenu. Rodzaj techniki masażu zależy od ciśnienia wody, światła dyszy, od odległości od powierzchni ciała i czasu trwania zabiegu.

Masaż natryskowy. Potoczna nazwa to bicze szkockie, w metodzie tej wykorzystany jest strumień wodny pod ciśnieniem od 1,5 do 3 atm. z odległości 4 m. Wykonuje się w pozycji stojącej na przednią i tylną stronę ciała. Fundamentem tego masażu jest zmienny natrysk zimniej wody o temperaturze 10-15°C przez 15 sek. i ciepłej wody 37-42°C przez minutę, powtarzając tę zmienną czynność wielokrotnie, przy założeniu, że całkowity czas zabiegu trwa 5 minut i kończy się zimnym prysznicem.

Podwodny masaż klasyczny. Realizowany jest w wannie lub basenie, podczas kąpieli całkowitej o temperaturze 34-37°C, po około 5 minutach od zanurzenia w kąpeli, względnie po zrelaksowaniu i odprężeniu. Sam zabieg wykonywany jest pod wodą techniką masażu klasycznego (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracja, wałkowanie).

Masaż wirowy. Warunkiem wykonanie tego rodzaju masażu jest specjalna wanna, w której urządzenie wprawia wodę w ruch wirowy. Temperatura wody powinna wynosić 36–38°C, może być częściowy lub całkowity.

Nauka pływania dla dzieci w wieku przedszkolnym, gry i zabawy w wodzie

Korzystanie ze środowiska wodnego jest szczególnie atrakcyjne dla dzieci. Aby mogło się odbywać w warunkach pełnego bezpieczeństwa, niezbędna jest umiejętność pływania, która umożliwia wszelkie aktywności na wodzie i w wodzie.

Treści programowe można podzielić na trzy etapy:

1. oswojenie z wodą, umiejętność leżenia i poślizgów,
2. nauczanie ruchów napędowych nóg i ramion oraz umiejętności wydechu do wody,
3. połączenie ruchów napędowych z oddychaniem.

Nauczanie pływania dzieci w wieku przedszkolnym to zadanie ujęte w I etapie programu nauczania. Przed przystąpieniem do nauki pływania, dziecko powinno osiąść pewne umiejętności podstawowe, w które winni zaangażować się rodzice, co ułatwi znacznie rozpoczęcie kolejnych etapów nauczania, ponieważ dziecko stopniowo przystosuje swój organizm do działania w środowisku wodnym. Są to umiejętności nieprzekraczające możliwości rodziców nawet niepływających. Przykłady:

- Przyzwyczajanie do kąpieli w wannie, zabawy polegające na zmianie pozycji - leżenie przodem, tyłem, bokiem, z udziałem gadżetów i ulubionych zabawek, z wykorzystaniem prysznica, polewania wodą całego ciała, łącznie z umiejętnością oddychania w wannie. Zabawy prowadzone w wesołym nastroju przełamują lęk przed zanurzeniem się, kształtują umiejętność oddychania w wodzie i stwarzają poczucie bezpieczeństwa.
- Zabawy pomocne w poruszaniu się w wodzie: „Brodzenie”, „Zwiadowcy”, „Marsz w wodzie”, „Motorówki i żaglówki”, „Pociąg”.
- Ćwiczenia osławające twarz z wodą - zabawy te mają na celu osłabienie uczucia lęku podczas kontaktu z wodą, który powodowany jest przez zanurzenie twarzy (oczu, nosa, ust) pod powierzchnię wody. Zabawy pomocne to: „Baraszkuje niedźwiadki”, „Skaczący pstrąg”, „Pociąg w tunelu”, „Odważni wojownicy”.

- Nauka otwierania oczu pod wodą. Umiejętność ta jest kluczowa dla dalszego przebiegu nauczania. Związane jest to z orientacją pod wodą i utrzymaniem kierunku pływania, a także z korektą błędów w technice poszczególnych ruchów. Element ten najskuteczniej realizowany jest w formie zabawowej. Zabawy: „Kto odporniejszy”, „Kalkulator”, „Poławiacze pereł”.
- Opanowanie oddychania w wodzie. Oddychanie stanowi ważny moment w procesie nauczania pływania. Wpływa bezpośrednio na swobodę poruszania się w wodzie oraz pokonywania krótszych i dłuższych odcinków. Za pomocą zabaw uczymy wstrzymywania oddechu (bezdech) i wydechu do wody. Zabawy pomocne to: „Rozpylacz”, „Fale”, „Piłka w kole”, „Wyścig piłeczek”, „Gotująca się woda”, „Pluskający łoś”. Nauka pływania dla dzieci w wieku przedszkolnym, gry i zabawy w wodzie

Ośrodki termalne Małopolski¹

Małopolska to niekwestionowany lider pod względem występowania wód mineralnych i leczniczych w kraju. Są one tak zróżnicowane, że możemy je wykorzystywać na wiele sposobów. Wodę pochodzącą z Małopolski możemy pić, stosować do kąpiei leczniczych, w postaci aerozolu używać do inhalowania dróg oddechowych. Możemy też pielęgnować skórę kosmetykami, które powstały na bazie małopolskich wód.

Skład mineralny wód termalnych Podhala jest niezwykle zróżnicowany. W zależności od dominacji określonych biopierwiastków, kąpiele w basenach termalnych wspomagają leczenie wielu schorzeń. Jednak bez względu na wybór termy, kąpiel w każdej z nich pomaga obniżyć poziom stresu, relaksuje, przywraca równowagę psychofizyczną czy pomaga w zwalczaniu bezsenności.

W ostatnich latach Małopolska stała się krajowym potentatem termalnym. Oto aktualna lista basenów termalnych dostępna w serwisie <https://www.malopolska.pl>:

Terma Bania. Liczba basenów: 18, łączna powierzchnia wszystkich basenów: 2 170 m². Temperatura wody: 34–38°C. Głębokość wydobywania wody: 2 500 m. Głębokość poszczególnych basenów:

- Brodziki dla dzieci – maks. 0,4 m
- Wodny plac zabaw – maks. 0,35 m
- Baseny rekreacyjne – maks. 1,25 m

¹ <https://www.malopolska.pl> - Serwis Prasowy UMWM, podaje najświeższe informacje z województwa małopolskiego, wszystkie dane zamieszczone w niniejszym rozdziale zaczerpnięte zostały z tego źródła. Osoby zainteresowane ich bieżącą aktualizacją odsyłam na stronę: <https://www.malopolska.pl/krainawod/praktyczny-pomocnik/baseny-termalne>

- Basen do pływania z kulą Wave Ball – maks. 1,50 m

Atrakcje:

- Panorama na najwyższe szczyty Tatr
- Zjeżdżalnie o łącznej długości ponad 300 m
- Bicze wodne
- Ławeczki i urządzenia masujące
- Dzika rzeka
- Armatki i kaskady wodne
- Gejzery
- Grota sztucznej fali
- Basen z kulą Wave Ball
- Jacuzzi, nisze masażu podwodnego, przeciwprądy
- Latem na zewnątrz mokry plac zabaw i dmuchany plac zabaw
- Sześć saun
- Tężnia solankowa
- Basen chłodzący z wodospadem

Właściwości wody termalnej: woda bogata w siarczki, krzemionkę, potas, wapń, magnez, żelazo, miedź, cynk, mangan, chlor, sód i lit. Podwyższona temperatura i lekko kwaśny odczyn ułatwiają wchłanianie tych cennych składników przez organizm. Kąpiele obniżają poziom stresu, ułatwiają relaksację i przywracają równowagę psychofizyczną, poprawiają ciśnienie i przemianę materii, wspomagają proces odchudzania, eliminują bóle głowy oraz bezsenność, przyspieszają rekonwalescencję, eliminują schorzenia i niedoskonałości skóry, łagodzą bóle mięśni i stawów, zmniejszają napięcie mięśniowe.

Termy Bukovina. Liczba basenów: 20. Łączna powierzchnia wszystkich basenów: 1 885 m².

Temperatura wody: 30–38°C. Głębokość wydobycia wody: 2 400 m. Głębokość poszczególnych basenów:

- Brodzik dla dzieci – 0,4 m
- Baseny rekreacyjne – 1,3–1,35 m
- Basen pływacki – 1,5 m

Atrakcje:

- Kąpiel i ruch w wodzie pełnej minerałów
- Basen pływacki
- Leżanki z hydromasażem
- Dysze masujące

- Kaskady w formie wodospadu
- Rwące rzeki
- Gejzery
- Zjeżdżalnie o długości ponad 100, 53 i 15 m
- Wodna huśtawka
- Jacuzzi
- 12 różnych rodzajów saun wewnętrznych i zewnętrznych: sauny fińskie, parowe, sauna góralska, kabina na podczerwień, w tym sauna śródziemnomorska
- Lakonium i strefa wypoczynku
- Tężnia solankowa

Właściwości wody termalnej: woda jest bogata w sód, potas, wapń, magnez, siarkę i śladowe ilości chromu. Sód i potas regulują poziom nawilżenia skóry, wapń posiada właściwości antyalergiczne i wspomaga proces regeneracji, magnez opóźnia proces starzenia się skóry. Kąpiele termalne to doskonały sposób na obniżenie poziomu stresu i poprawę zdrowia psychicznego, wzmocnienie układu odpornościowego, regulację układu hormonalnego, stabilizację tętna i zmniejszenie zagrożeń związanych z chorobami serca. Dobroczynnie działają również na układ mięśniowo-kostny.

Chochołowskie Termy. Liczba basenów: 30. Łączna powierzchnia wszystkich basenów: 3 tys. m². Głębokość wydobywania wody: 3 600 m. Głębokość poszczególnych basenów:

- Brodziki dla dzieci – 0,3 m
- Baseny rekreacyjne – 0,8–1,25 m
- Baseny do pływania (sportowe) – 1,2–1,8 m

Temperatura wody:

- Basen do pływania – 28°C
- Basen solankowo-jodowany – 32°C
- Baseny rekreacyjne – 36°C

Atrakcje:

- Dwa wewnętrzne place zabaw z brodzikami, wodnymi atrakcjami i rodzinnymi zjeżdżalniami
- Łażnia parowa dla dzieci
- Dwie zjeżdżalnie pontonowe, w tym jedna o długości 168 m
- Zjeżdżalnia z zapadnią
- Wodne boiska do siatkówki i koszykówki
- Dzika rzeka
- Siatka wspinaczkowa
- Sauna tekstylna i grota solna w strefie basenowej

- Największe na Podhalu Saunarium z sauną widokową i seansami naparzenia
- Strefa lecznicza z surową wodą siarkową i wodą solankowo-jodowaną

Właściwości wody termalnej: woda jest bogata w siarkę, magnez, wapń i potas, które mają dobroczynne właściwości dla skóry, kości oraz organów wewnętrznych. Kąpiele w wodzie poprawiają ukrwienie i regulują ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszają pobudliwość nerwów czuciowych i ruchowych, uspakajają i poprawiają nastrój.

Surowa woda siarkowa w strefie leczniczej ma lekko kwaśny odczyn, przez co zmiękcza skórę i w naturalny sposób zmusza organizm do produkcji nowego naskórka.

Gorący Potok. łączna powierzchnia wszystkich basenów: 2 000 m². Temperatura wody: 28–40°C. Głębokość wydobycia wody: 3 000–5 000 m. Głębokość poszczególnych basenów:

- Brodziki dla dzieci – 0,4 m
- Baseny rekreacyjne – 1,2–1,5 m
- Baseny do pływania – 1,4 m

Atrakcje:

- Basen dla dzieci z atrakcją Wet Bubble
- Wodne przedszkole z masą zjeżdżalni i przelewów wodnych

Właściwości wody termalnej: woda jest bogata w siarkę, magnez, wapń, chlor, żelazo, mangan i sód. Kąpiele w naturalnej, surowej wodzie siarkowej działają przeciwzapalnie, sprzyjają leczeniu przewlekłych chorób reumatoidalnych i chorób zwyrodnieniowych stawów. Korzystnie działają na osoby cierpiące na miażdżycę naczyń tętniczych, Są nieocenione także w przypadku wielu schorzeń dermatologicznych (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, łojotok, nadmierne rogowacenie naskórka). Regularne kąpiele siarkowe zwiększają odporność na infekcje, działają. U pacjentów dotkniętych dną moczaniową kąpiele siarkowe powodują obniżenie stężenia endogennego kwasu moczowego.

Termy Szaflary. Liczba basenów: 5. łączna powierzchnia wszystkich basenów: 970 m². Temperatura wody: 32–38°C. Głębokość wydobycia wody: 3 000 m. Głębokość poszczególnych basenów:

- Brodzik dla dzieci – 0,4 m
- Zewnętrzny basen rekreacyjny – 0,9–1,2 m
- Zewnętrzny basen termalny, rekreacyjno-leczniczy – 1,2 m
- Baseny wewnętrzne: 1,2 m

Atrakcje:

- Baseny z wysokozmineralizowaną wodą termalną
- Najlepsza mineralizacja wśród wód wykorzystywanych w celach rekreacyjnych na Podhalu
- Trzytorowa zjeżdżalnia rodzinna

- Brodzik ze zjeżdżalnią dla dzieci
- Bicze wodne
- Ławki do masażu
- Jeżyki i gejzery
- Urządzenia do masażu karku i części barkowej
- Zjeżdżalnie o długości ponad 55 m
- Saunarium
- Sala fitness

Właściwości wody termalnej: woda jest bogata w potas, sód, magnez, wapń, żelazo i siarkę. Ma unikalny i zróżnicowany skład fizykochemiczny, podwyższoną twardość i niską zasadowość. Kąpiel w wodzie pomaga zmniejszać otyłość i nadwagę, leczy bezsenność, stabilizuje tętno, redukuje choroby układu krążenia, eliminuje osłabienia i bóle głowy, obniża stres, poprawia samopoczucie, stabilizuje system nerwowy, przywraca wewnętrzny spokój i równowagę psychiczną, przyspiesza rekonwalescencję po zabiegach oraz wspomaga leczenie, poprawia wewnętrzną przemianę materii, reguluje gospodarkę hormonalną.

[Aqua Park Zakopane](#). Liczba basenów: 4. Łączna powierzchnia wszystkich basenów: 1 361 m². Temperatura wody: 29–33°C. Głębokość wydobycia wody: od 1 100 - do 3 000 m. Głębokość poszczególnych basenów:

- Brodzik dla dzieci – 0,3 m
- Basen rekreacyjny z torami pływackimi – 1–1,5 m
- Basen rekreacyjny – 1,3 m
- Zewnętrzny basen termalny, rekreacyjno-leczniczy – 1–1,35 m

Atrakcje:

- Niepowtarzalny widok na Tatry Zachodnie i Giewont
- Kolorowe, interaktywne zabawki w kształcie zwierząt w brodziku dla dzieci
- Pięć zjeżdżalni, w tym dwie rurowe (najdłuższa 166,5 m)
- Bicze wodne
- Wodne kaskady i gejzery
- Dzika rzeka
- Sześć jacuzzi
- Biosauna
- Sauny: parowa, fińska i solankowa
- Kabina zimowa

Właściwości wody termalnej: woda jest bogata w wapń, sód, siarkę, magnez, potas i krzem. Kąpiele w wodzie termalnej mają pozytywny wpływ na dolegliwości reumatyczne, narządów ruchu, skóry, a ponadto poprawiają ukrwienie i obniżają ciśnienie krwi.

Podsumowanie

20 lipca 2021 r., w szczycie sezonu urlopowego, Radio Zet opublikowało materiał informacyjny „Termy w Polsce. 10 najlepszych basenów termalnych”². Do tej czołowej dziesiątki trafiły aż 4 obiekty zlokalizowane w Małopolsce, opisane w poprzednim rozdziale. To zainteresowanie Polaków cieplicami potwierdzają także obserwacje autorów tego opracowania, którzy naocznie przekonali się o nim, wizytując w lipcu i sierpniu ośrodki małopolskie. Infrastruktura SPA istnieje w Polsce i utrzymana jest na wysokim poziomie, co potwierdzają nasi włoscy partnerzy.

Rosnąca z każdym rokiem popularność takich miejsc rekreacji wśród Polaków dowodzi coraz wyższej świadomości dobroczynnego wpływu wód termalnych na dobrostan człowieka, czyli na jego zadowolenie, szczęście, radość, koncentrację na wysokiej jakości życia. Coraz więcej osób przedkłada ten sposób spędzania wolnego czasu nad inne formy – klienci zatem też są.

Wśród celów treningowych, wyznaczanych przez podopiecznego i jego trenera personalnego, coraz częściej właśnie dobrostan staje się kluczowym dążeniem, obejmując najważniejsze aspekty funkcjonowania człowieka na wszystkich poziomach. Na pełny dobrostan składa się kilka elementów, wśród których wiodące znaczenie przypisywane jest zdrowiu (dobrostan fizyczny i psychiczny, połączony z dobrym funkcjonowaniem w środowisku). Zdrowiu, które nie oznacza jedynie braku choroby, lecz także wysoką efektywność funkcjonowania, wigor, eliminowanie zagrożeń, wysoki poziom higieny, życie w sprzyjającym otoczeniu przyrodniczym, społecznym i kulturalnym, przy wysokim poziomie świadomości i wysokiej inteligencji zdrowotnej.

Nasi klienci już to wiedzą. Szukając dla siebie trenera personalnego, nie tylko chcą odnaleźć kulturystę, który wyrzeźbi ich ciało, pragną zyskać przewodnika, który pomoże im odnowić ustrój w sposób holistyczny i zgodny z naturą. *Salus per aquam* to jedna z najwłaściwszych metod.

² <https://www.radiozet.pl/Podroze/Termy-w-Polsce.-Ranking-10-najlepszych-basenow-termalnych-w-Polsce>