

## Здоровье сохранит бассейн



**Бассейн «Дельфин» в Арамили – это гордость и достояние жителей, жемчужина города. Годы ожидания вознаградили людей возможностью отдохнуть, плавать и проводить свободное время с пользой для здоровья.**

### По ночам вижу цветные сны

Второй год двери плавательного бассейна «Дельфин» открыты для желающих получить заряд энергии и бодрости. О чудодейственных свойствах воды известно всем, но только завсегдатаи могут оценить по достоинству ощущение легкости, чистоты и обновления своего тела.

- Вода всегда дарит массу позитивных эмоций, - говорит Светлана Александровна Б., 48 лет, бухгалтер. – И не надо ждать погоды и искать водоем, чтобы поплавать в свое удовольствие. А чтобы ходить в бассейн, нужно не так уж много вещей – полотенце, шапочка, купальник и мыло.

Плавание полезно людям, имеющим проблемы с опорно-двигательным аппаратом – в особенности, с позвоночником, снижает нагрузку на межпозвоночные диски и укрепляет мышечный корсет.

- Не спал ночами из-за болей в спине, - признается Николай Иванович К., 39 лет, водитель. – Год назад пришел в бассейн. Взял пять индивидуальных занятий. Сейчас самостоятельно плаваю два раза в неделю. За-

был про уколы, по ночам вижу цветные сны...

В воде организм испытывает комплексные нагрузки, работают все группы мышц и все органы – сердце, легкие, суставы.

### Перед работой плаваю, наслаждаюсь

Пенсионерку Алевтину Ивановну бронхиальная астма мучила с 35 лет, поэтому она ждала открытия «Дельфина».

- Второй год хожу плавать, - говорит она. – Все новое, современное, вода голубая, комфортная. Чистенько везде. Я и подруг сюда привела. Для нас, пенсионеров, просто отдушина. И с каждым днем здесь уютнее становится. После сеанса в буфете чаевничаем – не все же дома сидеть... Приступов удушья уже полгода не было.

И то верно: в бассейне – современная система очистки воды. К тому же, плавание полезно и для кровеносной системы, способствует уменьшению риска развития заболеваний сердца и сосудов. Во время плавания приходит в норму сердечный ритм, улучшается кровообращение, повышается эластичность сердечной мышцы.

- Мир бизнеса порой преподносит неприятные сюрпризы, - вздыхает бизнесмен Юрий Алексеевич, 49 лет. – После микроинфаркта понял, что здоровье – залог благо-

олучия. Перед работой заезжаю в наш бассейн. Плаваю, наслаждаюсь. Заряд бодрости получаю на весь день. Сердце как мотор работает. И голова всегда светлая – рабочие проблемы на раз-два решаются. Нравится мне здесь – как-то уютно, по-домашнему.

Следить за своим здоровьем – не только несложно, но и приятно. Чтобы укрепить иммунитет, сбросить лишний вес и улучшить свое самочувствие, неизменно истираясь себя в спортзале. Плавание в бассейне решает массу проблем со здоровьем и делает внешность привлекательной. Водная аэробика считается куда эффективнее, чем обычна. При движении в воде действуется больше групп мышц, поэтому воздействие на фигуру имеет равномерный характер. Значительно снижается нагрузка на позвоночник, что немаловажно при занятиях фитнесом.

### «Дочка «живет» бассейном»

- Аквааэробика для меня – это спасение, - говорит Наталья Сергеевна, 27 лет, продавец. – Столько было радости, когда в Арамили открыли бассейн и организовали занятия. Здесь приятная атмосфера. А сейчас еще и сауна открывается – мы с подругами любительницы погреться, поболтать. В мой график работы вписались три удивительных вечера, когда занятия на кар-

диотренажерах в зале переходят в занятия аквааэробикой в воде.

Нельзя недооценить пользу бассейна для детей в современном обществе. Дети испытывают колоссальные нагрузки на позвоночник с раннего возраста. Для укрепления иммунной системы и опорно-двигательного аппарата, закаливания, формирования крепкой мышечной системы, улучшения осанки бассейн – это «то, что доктор прописал!». Судите сами: после водных процедур улучшается общий тонус организма, повышается аппетит, нормализуется сон – гиперактивные дети становятся спокойнее и уравновешенее. Бассейн дарит ребенку положительные эмоции и отличное настроение.

Пятилетняя Алиса, по словам своей мамы Натальи, буквально «живет бассейном».

- Столько эмоций, столько впечатлений у нее, - рассказывает она. – Главное, мы прошлую зиму прожили вообще без болячек. Я уверена, что для детишек Арамили это просто подарок свыше. Все мамы довольны, что детки учатся плавать, кто-то ножки исправил, кто-то спину выпрямил, кто-то болеть перестал. Удобно, пока Алиса занимается, я и сама иногда плаваю – двойное удовольствие. Решили, что будем экономить на лекарствах...

ЦениТЬ свое здоровье, беРЕЧЬ его и быть счастливым важно для каждого человека! И помните, что бассейн – это не просто большая емкость, в которую, наконец-то, не забыли налить воды. Это кладезь здоровья и хорошего настроения!

Евгения АЛЕКСАНДРОВА,  
Фото Сергея СЕРГЕЕВА

### » Предложения, которые трудно заметить!

- Свободное плавание для детей и взрослых;
- Оздоровительные группы для детей от 4 лет;
- Группы «Мама и малыш» для детей до 4 лет;
- Аквааэробика;
- Мини тренажерный зал;
- Индивидуальные занятия для детей и взрослых;
- Массажный кабинет;
- Салон красоты;
- Сауна.

Полная информация на сайте ДЮСШ «Дельфин»  
<http://dolphin.agamilgo.ru/>  
Телефоны для справок: 8 (343) 385-34-80; 3-06-93.