Obsah

I. Úvod 5
II. Význam plavání. 6
III. Vliv vodního prostředí a pohybu v něm na organizmus člověka 8
Tepelný vliv vodního prostředí 8
Mechanický vliv vodního prostředí 9
Chemický vliv vodního prostředí 9
IV. Využití plaveckých způsobů při nápravě odchylek od správného držení těla a při oslabení pohybového aparátu 12
Znak 13
Prsa 15
Kraul 15
Motýlek - delfín 16
V. Využití plavání v pohybovém režimu osob s vnitřním oslabením 17
Oslabení dýchacího systému 17
Oslabení srdečně cévního systému 18
Oslabení metabolického systému 18
VI. Využití plavání v pohybovém režimu tělesně, smyslově a mentálně postižených 20
Tělesně postižení 20
Smyslově postižení 27
Mentálně postižení 28
VII. Význam vodních aktivit pro speciální skupiny 30
Těhotné žen 30
Kojenci 30
Starší osoby 31
VII. Metodické, organizační a bezpečnostní pokyny 32
IX. Doplňkové činnosti ve vodě pro zdravotně oslabené 34
X. Hry ve vodě 35
XI. Cvičení ve vodě 36
XII. Závěr 41