

Jak ryba w wodzie, czyli stomik może pływać



Stomia nie stanowi przeszkody w utrzymaniu dobrej formy i kondycji. Jeśli tylko nie ma przeciwwskazań medycznych można wrócić do uprawiania większości sportów, także tych wodnych. Podpowiadamy, jakie płyną z tego korzyści i na co zwrócić uwagę.

Pływanie i aqua aerobik

Większość sportów wodnych – na świeżym powietrzu – najlepiej uprawiać jest w Polsce latem, z uwagi na temperaturę. Wyjątkiem jest basen i aqua aerobik, które polecamy szczególnie – te mogą być uprawiane na krytym basenie i nie wymagają większych nakładów finansowych.

AQUA AEROBIK
– TEN TYP WODNEGO
AEROBIKU POZWOLI NAM
SPALIĆ ZNACZNIE WIĘCEJ
KALORII NIŻ ZWYKŁA
FORMA ĆWICZEŃ.

Pływanie dobrze wpływa na mięśnie, kości i stawy, bowiem przebywanie w wodzie odciąża nasze ciało, dlatego polecane jest w leczeniu otyłości. Jest bardzo zalecane każdemu, kto uległ kontuzji lub ma problemy ze stawami. Pobudza układ krążenia, koryguje postawę i poprawia giętkość naszego ciała. Wzmacnia mięśnie głębokie pleców, brzucha i mięśnie pośladkowe, więc pozytywnie wpływa na stabilność kręgosłupa. Jest szczególnie polecane pacjentom z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych, kolanowych, kręgosłupa, dyskopatią, reumatoidalnym zapaleniem stawów. Ponadto pływanie trenuje układ oddechowy, więc organizm - lepiej dotleniony – regeneruje się szybciej.



WYBIERAJĄC SIĘ
NA BASEN PAMIĘTAJ
O DOKŁADNYM DOCIĘCIU
PRZYLEPCA
I DODATKOWYM
USZCZELNIENIU.

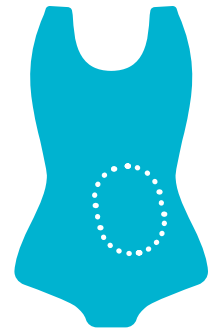
W czym do wody? Idealne rozwiązanie

Polecamy sprzęt **Sprzęt SenSura Mio**, z elastycznym dyskretnym przylepcem, który dopasowuje się do każdego kształtu ciała. Neutralny kolor woreczka sprawia, że pozostaje on niezauważony pod odzieżą. Materiał worka jest gładki i wodoodporny, nie chłonie wilgoci. Na basenie najlepiej sprawdzą się modele o nieco mniejszym rozmiarze (np. SenSura Mio Mini), niż te których używasz na co dzień. Wybierając się na basen pamiętaj o dokładnym docięciu przylepca. Dla dodatkowego uszczelnienia możesz użyć pasty stomijnej Brava i pierścienia uszczelniającego w paskach Brava, aby zabezpieczyć brzegi przylepca.

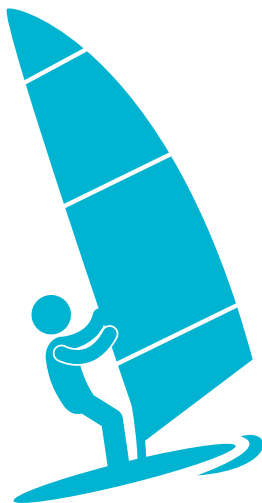


Jaki strój na basen?

Bardzo ważnym elementem pozwalającym w pełni cieszyć się z pobytu na basenie jest dobór odpowiedniego stroju kąpielowego. Stawiaj przede wszystkim na wygodę. Kobiety mogą wybrać sportowy kostium jednoczęściowy lub stanik i majtki z wyższym stanem, czy kąpielowy top. U panów dobrym wyborem będą spodenki lub jednoczęściowy strój pływacki.



DOBIERAJĄC STRÓJ
KĄPIELOWY STAWIAJ
PRZEDE WSZYSTKIM
NA WYGODĘ.



Inne sporty wodne

Coraz większą popularnością cieszą się także inne sporty wodne, uprawiane na świeżym powietrzu, np. kajakarstwo, żeglarstwo, windsurfing czy kitesurfing. Popularne staje się także nurkowanie. Pamiętaj jednak, że jeżeli dopiero zaczynasz lub masz w planach zacząć przygodę ze sportami wodnymi powinieneś dokładnie zapoznać się z ich zasadami. Dowiedz się, czy w Twojej okolicy odbywają się jakieś treningi, które można poobserwować. Poszukaj trenerów, którym można zadać pytania i porozmawiać na temat obaw, czy wątpliwości.

SPORTY WODNE TO
DOSKONAŁY SPOSÓB NA
MODELOWANIE
SYLWETKI, A EFEKTY ICH
UPRAWIANIA SĄ
WIDOCZNE BARDZO
SZYBKO.

Jak ryba w wodzie

Dzięki sportom wodnym możemy także ciekawie spędzić czas na świeżym powietrzu. Jak każdy sport, także ten wodny wpływa korzystnie na ciało i umysł.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.
Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

