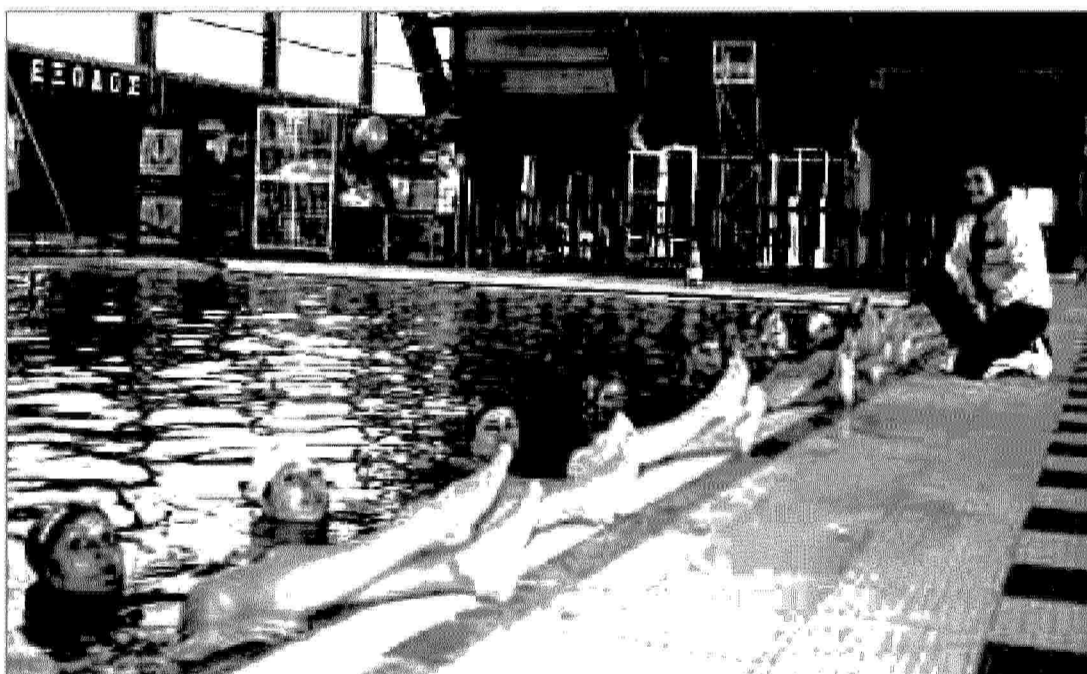


## ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

# Οι Λαρισαίες... καταφεύγουν στο νερό



**Της Λένας Κισσάβου**

Η κρίση οδήγησε την κοινωνία να ανακαλύψει νέες διεξόδους ψυχαγωγίας, με μικρότερο κόστος και πολλές φορές καλύτερες από αυτές που χρειάζονταν να ξεδύσουμε περισσότερα χρήματα για να κατακτήσουμε την ψυχική ευεξία και τη σωματική μας υγεία.

Στο πλαίσιο αυτής της αναζήτησης, ανατέλλουν στο προσκήνιο, για πρώτη φορά στη Λάρισα, νέοι δρόμοι κάλυψης αναγκών ψυχής και σώματος, με μεγάλη ανταπόκριση, όπως μεταξύ αυτών η γυμναστική στο νερό, που κατακτά όλο και μεγαλύτερο έδαφος από γυναίκες της πόλης μας.

Αναλυτικότερα, δημιουργήθηκε ειδικό τμήμα υδρογυμναστικής, (άσκηση στο νερό), από τον Δημοτικό Οργανισμό Πολιτισμού Αθλητισμού και Επιστημών Λάρισας, το οποίο ήδη παρακολουθούν δεκαπέντε γυναίκες, όλων των ηλικιών.

Σύμφωνα με την υπεύθυνη κ. Έλενα Ζήλου: «Αφουγκραζόμενοι τις ανάγκες των δημοτών, δημιουργήσαμε το «Aqua Gymnastic».

Πρόκειται για ένα νέο πρόγραμμα άθλησης που υλοποιείται τρεις φορές εβδομαδιαίως (Δευτέρα 10:00 - 10:45π.μ., Τρίτη 11:30π.μ.-12:15 μ.μ., Πέμπτη 10:00π.μ.-10:45π.μ.) στο κλειστό κολυμβητήριο της πόλης μας. Και επειδή υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για το πρόγραμμα, εντός της εβδομάδας θα δημιουρ-

γηθεί και βραδινό τμήμα (Δευτέρα - Τρίτη -Πέμπτη 21:30- 22:15). Η υδρογυμναστική αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο εκγύμνασης καθώς παρέχει τα πλεονεκτήματα της αεροβικής άσκησης στην ξηρά, χωρίς τις αρνητικές επιπτώσεις αυτής(τραυματισμοί). Γυμναζόμενοι στο νερό μπορούμε να βελτιώσουμε με ασφάλεια την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη, καθώς και την ευλυγισία χωρίς τον φόβο τραυματισμού ανεξάρτητα από τη φυσική κατάσταση και την ηλικία μας.

Ίσως το σημαντικότερο πλεονέκτημα της εξάσκησης στο νερό είναι η αποφυγή τραυματισμών. Γιατροί και φυσικοθεραπευτές ωθούν ασθενείς και αθλητές στο νερό αφού αποτελεί τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο αποκατάστασης μετά από τραυματισμό.

Επιπλέον σύμφωνα με έρευνες το νερό αποτελεί τον ιδανικό τρόπο άσκησης για άτομα που δεν έχουν αθληθεί ποτέ στο παρελθόν, ηλικιωμένους, υγιείς αθλούμενους, αθλητές, έγκυες καθώς και γυναίκες μετά την εγκυμοσύνη, άτομα που βρίσκονται σε αποκατάσταση τραυματισμών, άτομα που πάσχουν από χρόνια ασθένεια π.χ. αρθρίτιδα, παχύσαρκα άτομα κ.ά.». Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να επικοινωνούν, με τα τηλέφωνα του Δ.Ο.Π.Α.Ε.Λ. 2410- 282292 και 2410 -235260 κ. Έλενα Ζήλου ή με την υπεύθυνη γυμνάστρια του προγράμματος κ. Χατζή Σοφία 6936-277706.