

DÝCHACIE CVIČENIA

Pobyt vo Vysokých Tatrách je sám o sebe prospešný – relax, vypnutie od každodenných povinností ale aj príjemná námaha v kopcoch. Vedeli ste však, že Vysoké Tatry sú známe aj svojím kúpeľníctvom, zameraným predovšetkým na liečenie respiračných ochorení? Táto tradícia siaha až do 19. storočia. Základnou procedúrou je klimatoterapia, ktorá spája výhody tatranskej klímy s aktívnym pohybom.

Doba covidová nám opäť pripomína dôležitosť zdravia a správneho dýchania, kedy ľudia po prekonaní tohto ochorenia sa trápia s najrozličnejšími problémami. Jednou z vecí, ktorá môže pomôcť je rehabilitačný pobyt spojený s dychovou rehabilitáciou, ideálne na čerstvom tatranskom vzduchu. Cielom je regenerácia vnútorného prostredia orgánov, zvýšená kapacita plúc a plnohodnotné okysličenie krvi. Vedomé dýchanie, zapájanie rôznych svalov či hra na medveda a draka sú vdačné cvičenia, ktoré zaujmú aj deti. Správnym vydýchnutím si urobíte priestor na plnohodnotný nádych a nádychom zase plnohodnotne okysličíte krv. Pod vedením skúsenej fyzioterapeutky lepšie spoznáte svoj dych a naučíte sa, ako lepšie ovládať.

Klimatoterapia pôsobí priaznivo najmä vtedy, keď je iná ako podnebie, v ktorom sa človek bežne pohybuje a za výhodné sa považujú lokality s nadmorskou výškou od 600 do 2500 m. n. m. Aj preto je pobyt vo Vysokých Tatrách veľmi vdačný pre ľudí bývajúcich vo väčších mestách. Neobyčajne čistý vzduch pozostáva z faktu, že sa Vysoké Tatry nachádzajú nad vrstvou prachovej a dymovej zóny, čím je vzduch takmer bez baktérií a alergénov. Slnečný svit sa tu vyznačuje vysokými hodnotami (ročný priemer 1817 hodín) a zosilnenou intenzitou ultrafialového žiarenia, ktoré je v porovnaní s mestskou klímom asi 15-násobné. Čo sa týka atmosférického tlaku, teda tlaku vzduchu, ide o jav vyvolaný tiažou vzduchového stĺpca siahajúceho od nadmorskej výšky až po hornú hranicu atmosféry. Okrem nadmorskej výšky na tento tlak vplýva aj teplota či prúdenie vzduchu.

Máte nejaké otázky? Najlepšie sa o účinku pobytu presvedčíte na vlastný nos. Nech sa páči, Vysoké Tatry na Vás čakajú.



