

# A csecsemők bűvárreflexére építenek

PALÁGYI EDIT

Lili koraszülött volt, és alig súlyosabb másfél kilónál, amikor hazavitték a kórházból. Az erőtlen, étvágytalan kislányt négy hónapos korában sportolásra fogták, azaz úszni tanították. Mező Lili azóta szépen fejlődik, kiváló a kedélye. Az etetéssel sincs már probléma, hiszen az „edzésekről” mindig farkaséhesen tér haza.

A csecsemőúszásra kijelölt napokon majdnem testmeleg az egri Bitskey Aladár uszoda tanmedencéjének vize. Ilyenkor kevesebb klórt és egyéb vegyszert használnak, hogy minél egészségesebb közegben mozoghassanak a babák. A három hónaposnál idősebb kicsiket már elhozhatják a szüleik, a programhoz nem kell más, csak egy vizelező pelenka. Jöhetnek a nagyobb testvérek is, hiszen akad „edzésprogram” a másfél-két éveseknek is. Sokan hetente kétszer-háromszor is megmártóznak a medencében, hiszen az anyukáknak is jól jön az alkalmanként félórás lazítás.

– Minél kisebb a csecsemő, annál szívesebben „bűvárkodik”, annál természetesebben bújjik a víz alá – mondja Karczag Mariann, a kicsik egyik oktatója. S valóban, az apróságok félelem nélkül lebegnek a medencében, mintha még mindig a magzatvízben volnának. Siklanak, alábuknak, akár két-három métert is tempóznak a maguk ösztönös módján. Ha elfogy a levegőjük, a hasukról egyszerűen a hátukra billennek, s teleshívják a tüdejüket. Minél nagyobb egy baba, annál jobban tart a víztől, annál erősebben emeli ki a hullámok fölé.

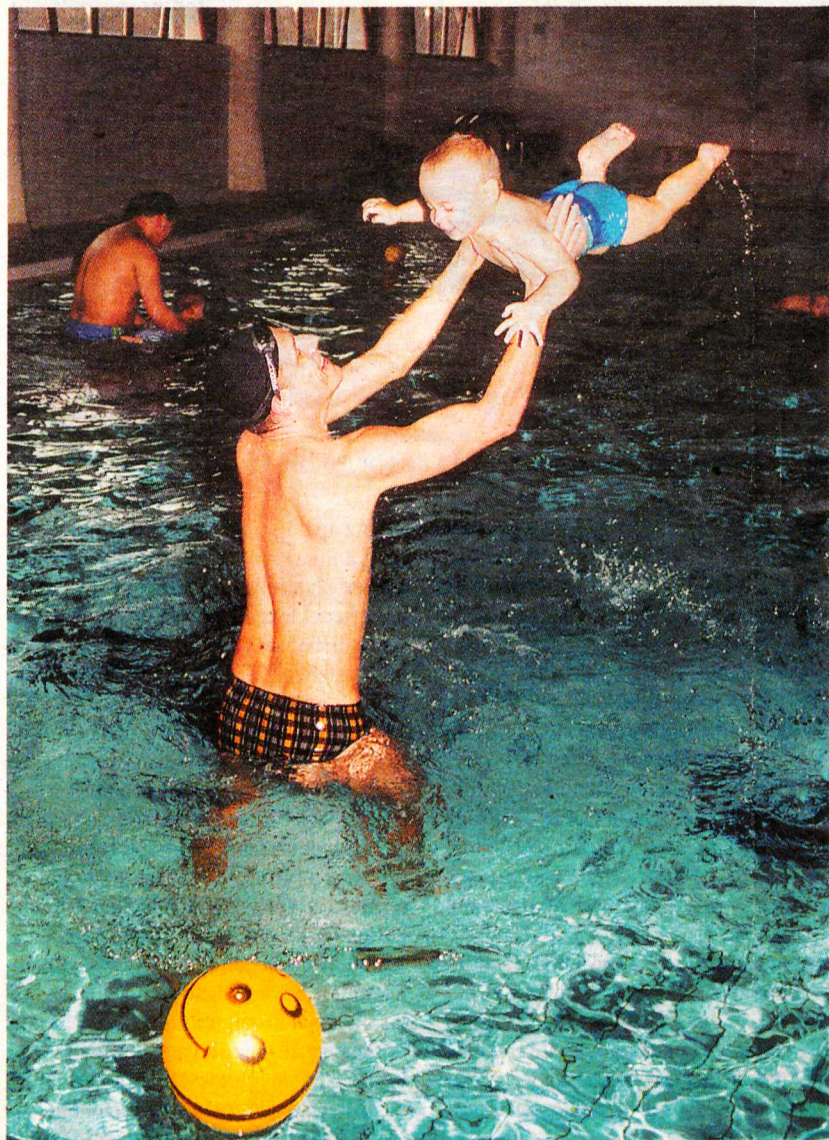
– A velünk született bűvárreflexet két-három hónapos korunkig őrizzük meg, utána elfelejtjük – mondja Hosszú Kálmánné edző-testnevelő tanár. – Akit egészen kicsi korától szoktatnak a vízhez, az megőrizheti ezt az ősi reflexet, amely lemerüléskor megakadályozza, hogy vizet szippantson be az orrunk. Úszásnak természetesen nem nevez-

hetjük azt a mozgást, amit az apróságok művelnek a medencében, ám ezek a gyerekek a szokásosnál jóval korábban, akár már négyéves korukban is elsajátíthatják a valódi, tudatos úszás mozdulatsorait.

– A terhességem alatt is rendszeresen jártam uszodába, még a szülés előtti napon is tempóztam. Biztos vagyok benne, hogy a kisfiam már akkor megszokta az itteni zajokat, azért is érzi ilyen otthonosan magát – mondja az orvostanhallgató anyuka, Kovács Szilvia. És valóban: a kis Keve elemében érzi magát a medencében, még az sem zavarja, amikor édesapja magasra feldobja, majd belesobbantja a vízbe.

A gyerekek szervezetére éppen olyan jótehető hatással van a sport, mint a felnőttekére – értenek egyet a testnevelő tanárok. Egy néhány hónapos csecsemő, aki egész nap szinte csak fekszik az ágyban, itt alaposan megmozgatja az karját, lábát. Ezzel nemcsak az izmait erősíti, de a szívét, a tüdejét és a keringését is, sőt lubickolás közben az egyensúlyérzéke, a mozgáskoordinációja is fejlődik. Nem ritka, hogy az orvos javasolja az úszást, mely különösen az asztmás gyerekekre hat jótékonyan. Köztudott, hogy egykori olimpiai bajnokunk, Szabó Joe először az asztmája miatt járt le az uszodába, de később szenvedélyévé vált a tempózás, és a legjobbak közé küzdötte fel magát. Számos születési rendellenesség, így a gerincpanaszok, a tyúkmell és tölcsérmell, valamint a csipőficam esetén szintén gyógyhatású a vízi mozgásterápia. A kicsik csontjai még lágyak, ezért a mozgás még segíthet abban, hogy a vázrendszerük megfelelően fejlődjön.

Az egri uszodában külön foglalkozás várja az autistákat, de – Hosszú Kálmánné tapasztalatai szerint – a Down-kórosok is viszonylag hamar megtaníthatók az úszásra. Olyannyira, hogy komoly versenyeket is rendeznek számukra, mégpedig mind a négy úszásnemben. Az edzés nemcsak a kicsik fizikai állapotát javítja, hanem koncentrációképes-



A picik elemükben vannak

KONCZ JÁNOS FELVÉTELE

ségüket is, emiatt még a beszédhibás – például dadogós – gyerekeknek is jót tesz.

Aki egyszer megszokta a hullámok simogató közelségét, az nehezen mond le róla.

A kicsik szinte tovább élnek magzatvízi életüket, a nagyobbak meg hatalmas hasasokat ugรานak a medencébe. A produkció végén büszke mosollyal nyugtázzák a szülői elismerés