

10 поводов заняться плаванием

Спорт оказывает сильное влияние на организм человека и имеет большое количество положительных сторон. Несомненно, каждый вид спорта полезен для определенных систем организма, но плавание – это особый вид спорта, который полезен для всех систем организма.



Позитивное влияние плавания на организм человека очень обширно:

1. Плавание подходит практически всем. Плаванием можно заниматься почти с самого рождения. Приучая ребенка к занятиям в воде, Вы направляете его на путь здорового развития.

2. Плавание предупреждает сердечно-сосудистые заболевания. Снижает риск застоя и улучшает возвращение венозной крови в сердце.

3. Плавание рекомендовано для борьбы с лишним весом: «отжимает» лишнюю воду из подкожной клетчатки, увеличивает скорость обмена веществ, и способствуют более быстрому сжиганию калорий и жира в организме.

4. Плавание формирует стройную мускулистую фигуру, так как задействует все основные группы мышц. Кроме того, эффективность упражнений в воде не меньше, чем на суше. Дополнительным плюсом является то, что нагрузки во время тренировок в воде ощущаются намного меньше. Поддерживающий эффект водной среды позволяет работать над определенными группами мышц более осторожно, если это необходимо.

5. Упражнения в воде улучшают кровообращение в организме, нормализуя давление

6. Плавание снимает стресс, успокаивает, дает заряд энергии организму.

7. Без чрезмерной нагрузки на сердце во время плавания улучшается работа дыхательной системы и повышается обеспеченность организма кислородом.

8. У занятий плаванием нет «побочных эффектов», как, например, боль в коленях у бегунов, разрывы мышц, болезненные ощущения в мышцах и т.д.

9. Вода охлаждает и расслабляет. Вода охлаждает тело, что помогает не перегреваться и не чувствовать липкость пота. Обычно люди устают от окружающей обстановки – от жары, напряжения и т.д. Тогда как во время плавания организм находится в охлаждающей и успокаивающей среде, что позволяет дольше не чувствовать усталости и заниматься более продолжительное время, чем на суше.

10. Плавание доставляет удовольствие.

Так что, если у Вас есть возможность посетить бассейн, постарайтесь ею воспользоваться. Посещать бассейн достаточно 2 раза в неделю.

Если Вы решили пойти в бассейн, то Вам необходимо взять с собой купальник или плавки, шапочку, шлепанцы, мыло и полотенце.

Женщинам для бассейна рекомендуется закрытый купальник с широкими бретельками. Такой купальник дает возможность чувствовать себя свободно во время водных занятий, не боясь того, что что-нибудь расстегнется или спадет.

Плавать нужно не менее 45 минут в достаточно быстром темпе, чтобы при выходе из воды возникало чувство лёгкой усталости. Дышать ритмично: вдох – носом, выдох – ртом в воду, что очень полезно при астме, бронхите и других заболеваниях лёгочной системы. При этом обязательно необходимо погружать голову, не боясь намочить волосы. Плавая с высоко задранной головой, оберегая причёску, не стоит и браться за дело: при таком неестественном положении пережимаются важные кровеносные сосуды, питающие мозг, создаётся напряжение в мышцах шеи, может усугубиться шейный остеохондроз.

Температура воды, в которой можно заниматься плаванием, должна быть не меньше 20–25 градусов Цельсия. Если вода холодновата, не спешите сразу бросаться на глубину, сделайте несколько разогревающих мышцы движений на мелководье.

Вот так, совершенно не сложно можно за короткий срок обрести легкость, стройность, размять тело после ежедневной пассивной работы и получить заряд неиссякаемой бодрости.

Плавайте в удовольствие и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отделение информационного обеспечения и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко