

Плавайте на здоровье!

Как известно, занятие спортом оказывает сильное влияние на организм человека и имеет большое количество положительных сторон. Каждый вид спорта полезен, но плавание – это особенный, увлекательный вид спорта, который полезен для всех систем организма. Все, кто занимается водными видами спорта, обычно имеют отличное здоровье и красивое тело. Кроме того, плавание – это отличное развлечение, доступное практически всем, благо открылся бассейн. Вот несколько из преимуществ занятия плаванием:

- помогает поддерживать нормальное давление и снижает уровень холестерина в крови, тем самым способствуя хорошей работе сердца;
- снижает риск инсульта, инфаркта, диабета;
- увеличивает гибкость суставов и повышает уровень физической активности;
- способствует потере лишних килограммов;
- сводит к минимуму риск получения травм от физических нагрузок;
- дополняет физические нагрузки на суше;
- задействует все мышцы Вашего тела одновременно;
- заменяет обычные тренировки людям, страдающим от болей в спине, от артритов, травм;
- помогает избежать мышечной атрофии;
- успокаивает нервы, благоприятно воздействует на мозг;
- полезно для беременных женщин, также для тех, кто страдает от болей в спине;
- идеально подходит для тех, кому сложно тренироваться на суше.

Плавание может помочь и Вашим детям. Если у детей появились проблемы с развитием правильной осанки, оно поможет устранить их. Погружая тело в воду, мы снижаем нагрузку на позвоночник, это в детском возрасте оказывает профилактическое воздействие на развитие плоскостопия и сколиоза. В более взрослом возрасте облегчает состояние при этих заболеваниях, а в случае со сколиозом, даже исправляет его. Маленьким детям занятия плаванием помогут правильно сформировать скелет, развить подвижность суставов.

Также не менее важным будет и правильный выбор времени и интенсивности занятий. Для достижения максимального эффекта плавать необходимо два - три раза в неделю не менее 25 минут. Если Вы хотите успокоиться, снять напряжение, плавайте с небольшим перерывом. Если же Вы хотите повысить выносливость Вашего организма, плавайте без перерывов 25 минут, но меняйте стили. В этом случае важен принцип ритмичности дыхания, а не скорости. Если же Ваша цель просто отдохнуть и расслабиться, то наиболее оптимальным выбором будет лечь на воду спиной и просто лежать.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии