

10 причин пойти в бассейн



Известно, что любой вид спорта полезен для здоровья человека. Каждый вид спорта определенным образом влияет на разные органы и системы человека. Польза есть и от бега, и от шахмат. Плавание – особый вид спорта, потому что оно укрепляет почти все системы человека, развивает мышечную ткань, сжигает калории, помогает расслабиться и обрести прекрасную фигуру. Кроме того погрузиться в прохладную воду в бассейне или на море особенно приятно в летний жаркий день. Плавание – это два в одном: и удовольствие, и польза.

Упражнения в воде столь же эффективны, как и на суше. Преимуществом плавания является то, что нагрузки в воде ощущаются меньше, а также благодаря поддерживающему воздействию воды можно работать только над определенными мышцами тела.

Плавание очень благоприятно влияет на организм. Оно укрепляет сердце, уменьшает вес и замедляет процессы старения.

Преимущества плавания:

1. Плавание сжигает жир и калории. Если в день проводить хотя бы 30-40 минут в бассейне, то можно достичь похудения за очень короткое время. Плавание способно сжигать такое же количество калорий, как и альпинизм или аэробика.
2. С помощью плавания можно легко обрести спортивную мускулистую фигуру. Плавание полезно не только тем, что оно положительно влияет на некоторые группы мышц, а в целом развивает мускулатуру. Поскольку человек пытается удержаться руками на воде, появляется определенная нагрузка на мышцы спины, плеч и груди. Движущей силой являются ноги, поэтому занятия плаванием делают их стройными. Так как в воде сопротивление больше, чем на воздухе,

мышцы напрягаются больше, и соответственно красивую фигуру в результате можно обрести намного быстрее.

3. Плавание способно снять стресс, успокоить и дать заряд энергии человеку.
4. Заниматься плаванием могут практически все. Если ребенка с самого рождения приучать к водным упражнениям, то в будущем он будет здоровым и физически крепким.
5. Плавание уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. С помощью регулярного посещения бассейна можно повысить выносливость организма.
6. Также водные упражнения способствуют нормализации давления и улучшению кровообращения.
7. После плавания нет болевых ощущений, как после бега или прыжков.
8. Во время плавания развиваются легкие и улучшается работа дыхательной системы.
9. Вода способна охлаждать тело, не позволяет перегреваться во время плавания, а также избавляет от чувства потливости.
10. Многие воспринимают плавание как удовольствие. Иногда намного легче заставить себя пойти в бассейн, чем на пробежку или в спортзал, особенно летним жарким днем.

В чем минусы?

- - Среди минусов плавания можно назвать только несколько. Это то, что если вы решили заниматься этим видом спорта профессионально, то будьте готовы к наращиванию мышечной массы на руках и плечах. Пловцы-спортсмены обычно верхнюю часть туловища имеют довольно широкую, а также накачанные руки.
- - Решив посещать бассейн, нужно помнить о хлорке, которую добавляют для дезинфекции. Хлорка, как известно, не самым лучшим образом влияет на состояние волос, слизистой оболочки, кожи, ногтей. После длительного плавания без специальных очков могут болеть и слезиться глаза.
- - Поскольку в бассейне в одной воде плавает довольно много людей лучше перед посещением навести справки, как часто вода в бассейне меняется.

Что нужно для бассейна?

Для похода в бассейн вещей нужно не больше, чем для занятий в фитнес-центре. Это полотенце, купальный костюм (лучше спортивного покроя), плавательная шапочка, водные очки, резиновые шлепанцы.