

Z cyklu: "w zdrowym ciele zdrowy duch" - zalety pływania

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 04, lipiec 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 1910

Pływanie jest jednym z najbardziej popularnych sportów. Uprawiać je mogą osoby w każdym wieku a nawet te, które mają niewielkie kontuzje. Ta forma aktywności fizycznej nie wymaga żadnego drogiego sprzętu, wystarczy jedynie basen a latem jezioro lub morze. Systematyczne pływanie to idealny sposób na zdrowy umysł i ciało. Poniżej przedstawiamy kilka zalet tej formy aktywności.

Zalety pływania:

1. Wpływa na prawidłową postawę oraz przeciwdziała skrzywieniu kręgosłupa.
2. Sprzyja ruchomości stawów (odgrywa ważną rolę w leczeniu schorzeń stawów).
3. Zwiększa objętość oddechową płuc.
4. Podczas pływania wzmożony przepływ krwi wzmacnia naczynia krwionośne mięśni oraz włókna mięśnia sercowego, które stają się bardziej elastyczne, grubsze i po prostu silniejsze.
5. Polepsza koordynację ruchową i giętkość ciała.
6. Wzmaga wydolność kości i mięśni.
7. Podnosi tempo przemiany materii (w trakcie pływania spala się niepotrzebne kalorie, można spalić 200 kalorii w ciągu pół godziny).
8. Poprawia samopoczucie i stan zdrowia psychicznego a także poczucie własnej wartości.
9. Odmładza skórę.
10. Idealnie „rzeźbi” sylwetkę.

Pamiętaj jednak o tym by:

- Nie pływać bezpośrednio po jedzeniu, ani też na czczo.
- Przed wejściem do wody zrobić sobie krótką rozgrzewkę (unikniesz w ten sposób ewentualnych skurczy mięśni).
- Nosić klapki (ochroni Cię to przed poślizgnięciem oraz grzybicą).
- Po wyjściu z basenu (jeśli masz podrażnione oczy), przemyć je solą fizjologiczną.
- Po basenie koniecznie umyć dokładnie całe ciało oraz włosy.

Uwaga:

Jeśli masz niewydolność krążeniową, jesteś po zawale czy też z podwyższonym ciśnieniem musisz uważać. Najlepiej w takim wypadku skup się na rekreacji w wodzie oraz wolnym pływaniu.

Źródło: treningaerobowy.pl