

Для чего нужно уметь плавать?

Снижение веса

Самый очевидный полезный эффект плавания — сжигание жира. Причём количество калорий, которое вы потратите во время добросовестного заплыва, действительно огромно. Во-первых, в работу вовлекаются сразу многие группы мышц. Во-вторых, холодная вода помогает тратить дополнительную энергию. Для наибольшего эффекта научитесь плавать баттерфляем. Это самый энергозатратный стиль.

Улучшение осанки

Очень многие из нас проводят большую часть дня за компьютером. Плавание может значительно **улучшить осанку**. Помимо того, что в воде позвоночник испытывает меньше гравитационных нагрузок, плавание улучшает состояние мышц спины, грудной клетки и поясницы. От сутулости лучше всего помогает плавание кролем на спине.

Здоровые лёгкие и сердце

Многие профессиональные пловцы начинали свою карьеру, чтобы избавиться от приступов астмы. Необходимая во время плавания правильная постановка дыхания, а также влажный воздух оказывают благоприятное воздействие на работу лёгких. При регулярных занятиях плаванием **снижается ЧСС** (до 45–50 ударов в минуту в состоянии покоя), и в то же время увеличивается предельная мощность сердца (до 200 сокращений).

Польза для суставов

Вода сделает ваши суставы более гибкими. Но плавание хорошо работает не только как профилактика заболеваний суставов. Плавать можно и во время обострений: охлаждение снимет боль, а плавные движения окажут эффект массажа.

Повышение интеллекта

Движение в воде требует особой координации, а энергичное дыхание во время интенсивного заплыва насыщает кровь кислородом. Для того чтобы посещение бассейна делало вас умнее, плавайте разными стилями в быстром темпе.

Расслабление после тяжёлого дня

Шум воды помогает снять напряжение и отвлечься от проблем. Благоприятно на нервную систему также влияет пониженная температура воды. Если после рабочего дня вам не удаётся расслабиться, а ночью вы **подолгу не можете заснуть**, ходите по вечерам в бассейн. Для расслабления плавайте несложными стилями — брассом или на спине.

Закаливание

Положительное влияние водных процедур на иммунитет хорошо известно. Но решиться на обливание ледяной водой или даже на контрастный душ не так-то просто. А вот в бассейне холодная вода воспринимается вполне естественно, оказывая тот же закаляющий эффект.

Развлечение для всей семьи

Плавание — спорт, доступный в любом возрасте. С самых ранних лет дети получают удовольствие от нахождения в бассейне. А для пожилых людей плавание является, пожалуй, самым безопасным способом поддерживать себя в форме. Ходите в бассейн всей семьёй!