



Плавание – популярная форма расслабления. Плавание очень полезно для здоровья, если вы будете регулярно плавать. Вот несколько примеров, чем полезно плавание. Польза от такого удовольствия:

Большинство из вас скажут я не против плавать регулярно! Но образ жизни не позволяет, нету времени и прочее... Плавание – это отличное хобби, одним этот вид спорта или вид отдыха нравится из-за пользы для здоровья. Практически все знают что плавание один из самых уникальных, безопасных видов спорта. Все знают что оно благоприятно влияют на наше здоровье: на мышцы тела, если вы любитель плавать под водой то у вас будут развиваться лёгкие. Кроме того, это – прекрасный способ время проведения для людей любой возрастной группы. Заинтересовало чем же так полезен для нашего здоровья этот вид спорта? Вот более подробные и достоверные факты, продолжайте читать.

Плавание и Здоровье.

Плавание, как известно, является эффективным тренером сердечно-сосудистой. Это очень полезно для сердца, увеличивается выносливость вместе с тем, это усиливает Ваши мышцы. Плавание тонизирует ваше тело. Именно поэтому много девушек занимаются плаванием. Благоприятно влияет на лёгкие. Это рекомендуется взрослым людям старше 35.

В то время как другие виды спорта тренируют определённые секторы мышц, плавание тренирует сразу все мышцы. Это лучший способ, чтобы сжечь лишние калории или похудеть. Следовательно не нужно покупать какие-то там дорогие препараты, чтобы похудеть, достаточно записаться на регулярные занятия плаванием.

Польза от плавания для здоровья

Автор: Анна Советина, Надо.ua
29.06.2014 13:50

Поговорим немного о разминке перед плаванием. Так вот она характерна тем что она подходит и беременным женщинам! Это – кардио разминка, которая помогает сердечно-сосудистой системе работать хорошо, что благоприятно влияет на развитие ещё не родившегося ребёнка. Это также помогает поддерживать здоровый вес, для здоровой беременности. Плавание увеличивает гибкость, пластичность беременных девушек, и смягчает ткани тела. Плавание поможет снять стресс, что не мало важно для беременных девушек.

Благодаря плаванию система дыхания регулируется, увеличивается количество кислорода поступающего в мышцы, помогает улучшить кровообращение. Плавание советуется докторами! Таким образом можно вылечить боль в ногах и боль в пояснице. Прохладная вода расслабляет постоянно напряжённый спинной хребет. Постоянное напряжение хребта может привести к болям в спине, а также головным болям. Плавание, как известно, лечит проблемы болей и высокого кровяного давления.

[Источник](#)