# **Pływanie – wpływ na zdrowie**

**Pływanie nie bez przyczyny uznawane jest za jeden z najzdrowszych i najbezpieczniejszych sportów. Ma ono zbawienny wpływ na nasze mięśnie, kości i stawy. Polecane jest osobom w każdym wieku, zarówno mężczyznom, jak i kobietom. Pływanie w basenie polecane jest również w profilaktyce wielu chorób.**

**Pływanie najlepszą formą ruchu**

Pływanie to trening aerobowy, który wykonujemy w wodzie. Ta forma ruchu jest ceniona ze względu na fakt, że:

* angażuje wszystkie grupy naszych mięśni,
* nie obciąża kręgosłupa,
* dotlenia mięśnie,
* pozwala szybko spalić nadmiar tkanki tłuszczowej,
* jest także bezpieczna dla stawów.

Każdy z nas urodził się z odruchem pływania, jednak jeżeli w dzieciństwie rodzice nie zabierali nas na basen – odruch ten zanikł. Jednocześnie każdy z nas może nauczyć się pływać w dowolnym wieku. Bardzo istotny jest fakt, że **pływanie jest sportem o najmniejszej liczbie przeciwwskazań** – po uzgodnieniu z lekarzem na basen powinny udać się osoby cierpiące na rozmaite dolegliwości, a przede wszystkim choroby układu krążenia. Nic tak jak aktywność w wodzie nie poprawia krążenia krwi.

**W jaki sposób pływanie wpływa na nasze zdrowie?**

Pływanie ma ogromny pozytywny wpływ na zdrowie, dlatego powinno stać się elementem profilaktyki wielu chorób. Regularne wizyty na basenie sprawiają, że:

* **Zwiększa się nasza wydolność oddechowa**. Kiedy pływamy nasze oddychanie jest bardziej wydajne niże w przypadku sportów wykonywanych poza basenem. Częste pływanie sprawia, że pojemność naszych płuc się zwiększa, co jest pozytywnie odczuwalne w wielu sferach życia.
* **Kształtują się nasze mięśnie**. Pływanie jest jedną z niewielu aktywności fizycznych, które angażują wszystkie grupy mięśni (sport ten uaktywnia ponad czterdzieści mięśni). Motywacją do rozpoczęcia pływania może być oglądanie sylwetek zawodowych pływaków i pływaczek. Ich ciała są szczupłe, proporcjonalne, a mięśnie ładnie zarysowane.
* **Uzyskamy dobre efekty bez obciążania kręgosłupa i stawów**. Jeżeli wszystkie aktywności na lądzie prędzej lub później kończą się dla nas kontuzjami, koniecznie postawmy na pływanie. Woda jest naturalnym amortyzatorem. Kiedy się w niej zanurzamy, nasze ciało jest kilkukrotnie lżejsze niż w rzeczywistości.
* **Nasz układ krwionośny pracuje wydajniej**. Pozioma pozycja ciała sprawia, że serce łatwiej pompuje krew, dodatkowo podczas pływania wszystkie tkanki naszego ciała zostają dotlenione. Częste pływanie (niezależnie od tego jaki styl wybierzemy) sprawia, że elastyczność naczyń krwionośnych wzrasta, a poziom złego cholesterolu (LDL) ulega obniżeniu. W efekcie zmniejszamy ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia.
* **Łatwiej jest nam schudnąć**. Co więcej nasze ciało po zrzuceniu nadmiaru kilogramów wygląda znakomicie – redukcji ulega cellulit, a skóra staje się jędrniejsza. Redukcja otyłości powoduje szereg korzyści zdrowotnych.