



Во время плавания обмен веществ ускоряется на 50-75%. Это один из самых эффективных видов физической активности для улучшения здоровья, настроения и похудения.

Польза плавания

Во время плавания человек тренирует дыхательную и нервную систему, сердце, сосуды и мышцы, снимая при этом стресс и эмоциональную нагрузку:

При плавании работают почти все группы мышц. В процессе плавания развивается гибкость. Во время занятий в воде приходится выполнять гребки, нырки, перевороты. Мышцы растягиваются, тело становится эластичным. Укрепляются суставы, позвоночник.

В воде мышцы и расслабляются, и укрепляются. Формируется надежный «корсет», который не дает позвоночному столбу смещаться, суставам «разбалтываться». Развиваются координация и подвижность.

Улучшается психологическое состояние. Посещение плавательного бассейна – это еще и метод борьбы со стрессом. Вода тактильно воздействует на тело, успокаивает его, сигнал о расслаблении передается в мозг.

Активируется восстановление мышц, суставов. При помощи бассейна можно оправиться после травм. Плавать не противопоказано даже инвалидам. Вода поддерживает тело, нет ударных нагрузок, при этом мышцы все же напрягаются. Постепенно идет процесс восстановления.

Плавание гармонично соединяет в себе кардио и силовую тренировку, что отчасти напоминает кроссфит, но при этом не нагружаются суставы и меньше боль в мышцах. Плавание учит эффективному дыханию: экономно расходовать воздух и, при необходимости, обходиться без него.

Особенно рекомендован бассейн людям с сидячей работой. Плавание способствует формированию правильной и красивой осанки.

Польза и вред плавания в бассейне



К сожалению, занятия в бассейне могут нанести вред. Ниже приведены потенциально негативные влияния:

1. Вероятность пострадать из-за низкого качества воды. Не во всех оздоровительных центрах применяются передовые системы очистки, такие как озонирование, обработка ультрафиолетом. Многие, как и раньше, используют хлорсодержащие средства, которые могут наносить вред здоровью.

2. Распространенный вредный фактор – риск заразиться грибок и другими кожными заболеваниями.

3. Влияние слишком активного старта в плавании. Это вредит мышцам и суставам. Чтобы этого избежать надо занятия начинать с тренером, нагрузки увеличивать постепенно, чтобы не возникало негативных последствий.

4. Еще несколько противопоказаний для частого посещения бассейна: инфекционные и хронические заболевания, нарушения целостности кожного покрова и кожные заболевания, повышенная температура тела; высокая усталость; аллергические проявления на коже, алкогольное или наркотическое опьянение.

5. Отдельное внимание беременным и людям с патологиями сердца. Плавание укрепляет сосуды и мышцу, прокачивающую через себя кровь. Болезнь сердца – противопоказание, если доктор запретил нагрузки. Аналогично и с позвоночником, если есть грыжа, например.

Чтобы посещение общественного бассейна было безопасным, необходимо соблюдать определенные правила (это касается как взрослых, так и детей):

1. Полностью исключите контакт ног с полом, хождение босиком по раздевалке, у бассейна или в душевой недопустимо. При входе в бассейн, старайтесь разуваться рядом с водой и босой ногой входить сразу в бассейн. Тапочки лучше выбирать полностью резиновые, на толстой подошве, нога в обуви должна размещаться плотно, случайное выскальзывание должно исключаться.
2. Обязательно до и после бассейна принимать душ. При этом недостаточно просто ополоснуться, применять мочалку и мыло нужно всегда.
3. После водных процедур, принятия душа, волосы, кожу, особенно между пальцами и в различных складках необходимо вытереть насухо. Ведь влага – отличная среда для размножения болезнетворных бактерий.
4. Используйте только свои собственные средства гигиены, общественные расчески, полотенца, мыло – фактор опасности.
5. Старайтесь не соприкасаться кожей с различными поверхностями (лавочки, шкафчики, стены).
6. Избегайте попадания воды из бассейна в рот или нос.
7. Не посещайте бассейн в период болезни, т.к. при ослабленном иммунитете есть риск заразиться инфекцией.
8. Не контактируйте физически с другими купальщиками и после каждого занятия обработайте все аксессуары, которые брали с собой.
9. Следите за температурным режимом в бассейне, а также температурой воздуха в помещении, чтобы избежать повышенного риска простудных заболеваний.