Pani Irena nadesłała zdjęcia z zajęć na basenie. Zdjęcia znajdują się w rozwinięciu artykułu.

Pływanie - jedna z najzdrowszych form ruchu

Pływanie jest uważane za najbezpieczniejszą i najbardziej wszechstronną dyscyplinę sportu. Aktywności ta poprawia ogólny stan zdrowia, kondycję oraz wpływa zbawiennie na proporcje naszego ciała. Jest polecana dla wszystkich, zarówno dla ludzi aktywnych fizycznie, jak i dla tych, którzy dopiero zaczynają trenować.

Dzięki sile wyporu wody, czujemy się lżejsi i łatwiej nam wykonać różnego rodzaju ruchy. Nasze ciało jest bardziej rozluźnione i zrelaksowane. Stawy oraz kręgosłup nie ulegają takim przeciążeniom, jak na lądzie i dlatego osoby ze schorzeniami kręgosłupa powinny uprawiać właśnie tą dyscyplinę sportu. Może to przynieść ulgę oraz wzmocni mięśnie przykręgosłupowe.

Systematyczne pływanie doskonale wpływa także na prawidłowa postawę ciała oraz zapobiega skrzywieniom kręgosłupa. Hartuje i uodpornia nasz organizm na przeziębienia, a także opóźnia procesy starzenia.

Bardzo ważny jest również wpływ tej dyscypliny sportu na takie układy, jak układ oddechowy i krążenia. Mięśnie oddechowe w środowisku wodnym pracują znacznie wydajniej, gdyż wydech do wody wymusza intensywniejszą pracę tych mięśni. Pływanie jest również korzystne dla układu krwionośnego, gdyż zwiększone ciśnienie i masaż skóry przez wodę, pobudza ukrwienie i poprawia krążenie.