

## О пользе плавания

Что Вы слышали о плавании? Что оно полезно?.. И всё?!

На самом деле это один из самых чудесных видов спорта, я бы даже позволила себе преувеличить – самых уникальных! Весь секрет плавания заключается в следующем: когда Вы плывёте, чередуется расслабление и напряжение мышц, но даже после большой нагрузки Ваше тело не будет «ломить» от усталости – вода не даст этого сделать! Время, проведённое в бассейне, благотворно влияет на позвоночник – в воде осанка выпрямляется, и позвоночник отдыхает. Данный вид спорта идеален для людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. Работа ногами в воде значительно укрепляет стопы и не даёт развиваться плоскостопию. Это лишь немногие факты целебного воздействия плавания на организм. Если заниматься этим видом спорта регулярно, Ваши кости будут крепкими и здоровыми. Когда освоите правильное чередование вдохов-выдохов, Ваши легкие за счет усиленной вентиляции «развернут» грудную клетку, укрепятся мышцы груди и торса, а многие сезонные и хронические заболевания исчезнут сами собой. К тому же укрепляется и сердечно-сосудистая система – заходя в бассейн Вы, прежде всего, ощущаете прохладу воды, и лишь после пары десятков метров – приток крови. Сосуды расширяются и сужаются попеременно, ритмично работают мышцы, организм в тонусе – вот он, залог здоровья!

*Подготовила инструктор по плаванию  
высшей квалификационной категории  
Я.С. Кракосевич*

