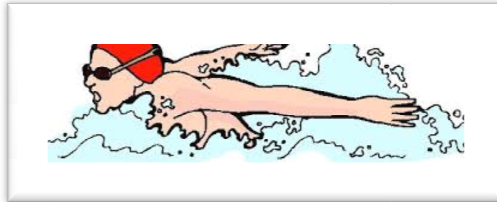


Temat: Pływanie-korzyści dla zdrowia.

Dzień dobry☺



Umiejętność pływania jest przydatna na co dzień jak i na wakacjach, które spędzamy aktywnie nad morzem lub na basenie. **Aktywność fizyczna w wodzie niesie za sobą wiele korzyści zdrowotnych, z których możecie nie zdawać sobie sprawy.** A oto kilka z nich:

- 1. Wspomaga układ oddechowy**-pływanie zwiększa wydolność płuc. Standardowa pojemność płuc wynosi ok. 5 litrów, jednak najlepsi pływacy mogą pochwalić się nawet 11 litrami pojemności.
- 2. Dobrze wpływa na stawy**- woda doskonale odciąża całe ciało, które jest w niej aż 10 razy lżejsze ze względu na siłę wyporową. Z tego powodu pływanie jest szczególnie zalecaną aktywnością dla wszystkich osób, które mają problemy ze stawami lub uległy kontuzji.
- 3. Pomaga zrzucić zbędne kilogramy**-w czasie godziny intensywnego treningu w wodzie jesteśmy w stanie spalić nawet 600 kcal. Dodatkowo regularne pływanie rozwinie mięśnie i imponującą rzeźbę.
- 4. Pobudza układ krążenia**-pływanie pobudza pracę serca i całego układu krążenia, dzięki czemu wydłuża nasze życie.
- 5. Poprawia kondycję i wytrzymałość**-w czasie aktywności w wodzie pracujemy całym ciałem, w zależności od tempa i stylu pływania możemy znacznie poprawić swoją wytrzymałość oraz kondycję.
- 6. Wpływa pozytywnie na nastrój**-w wodzie czujemy się lekko i spokojnie. Poza tym, każdy sport uwalnia dawkę endorfin poprawiającą nastrój.
- 7. Koryguje wady postawy**-aktywność fizyczna w wodzie doskonale wzmacnia mięśnie, które są odpowiedzialne za podtrzymywanie całego ciała. Z tego powodu, pływanie zaleca się osobom cierpiącym na skrzywienia kręgosłupa lub posiadającym siedzącą pracę.
- 8. Poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową**-w wodzie mamy większy zakres ruchu. By pływać dobrze musimy również umieć skoordynować wszystkie swoje ruchy i pracę układu oddechowego.

Pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa nad wodą:

- 1)** Pływać tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników
- 2)** Nie wolno odpływać daleko od brzegu
- 3)** Unikać kąpiei i skoków w wodzie nieznannej
- 4)** Unikać wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności

Zobacz film 1: <https://www.youtube.com/watch?v=wpMdvj2IXbk>

Zobacz film 2: <https://www.youtube.com/watch?v=DXTpbGo4zJ8> Pozdrawiam M.P.