**Плавание для здоровья.**

В отличие от «наземных» видов спорта, а также кардио- и силовых тренировок, плавание позволяет одновременно проработать руки, плечи, пресс, спину и ноги. Для сравнения: при беге задействовано только 70% мышц. Поэтому занятия в бассейне могут послужить альтернативой тем, кому по состоянию здоровья противопоказаны подтягивания на турнике, поднятие штанги, бег, аэробика и т.д. При правильной технике плавания нагрузка на мышцы распределяется равномерно, поэтому они «нарастают» и растягиваются правильно. При этом после занятия, как правило, нет послетренировочных болей: молочная кислота, из-за которой и возникает боль, не скапливается, поскольку давление воды на всю площадь тела одинаково.

Выталкивающая (архимедова) сила позволяет снизить нагрузку на позвоночник и суставы: во время плавания или выполнения упражнений в воде положение тела в пространстве поддерживается только мышцами. Поэтому даже при высокой интенсивности плавания снижен (но не исключен) риск повредить суставы. Позвоночник в воде выпрямляется, поэтому сама собой улучшается осанка. Кроме того, лежание на воде способно уменьшить боль в пояснице.

Если заниматься регулярно и с должным усилием, можно достигнуть снижения веса и уменьшения количества подкожного жира. Систематическое плавание средней интенсивности тоже полезно: мышцы приходят в тонус, а сопротивление воды стимулирует кровообращение и «шлифует» рельеф кожи. С этой точки зрения отдых у моря — отличная идея, поскольку соленая вода имеет более выраженный массажный эффект. Для людей, страдающих лишним весом, плавание наиболее показано еще и потому, что в воде мало заметны очертания фигуры. Для тех, кто хочет привести формы в порядок, но стесняется насмешек со стороны стройных посетителей, немаловажно, что риск услышать в свой адрес колкость ограничивается временем прохода от раздевалки до бортика бассейна.

В горизонтальном положении сердце наилучшим образом прокачивает кровь, а постоянное движение конечностей не позволяет крови застаиваться. Вследствие этого плавание служит профилактикой варикозного расширения вен, позволяет укрепить сосуды, выровнять артериальное давление, улучшить работу нервной системы и сердца. Вышесказанное не касается людей, имеющих заболевания сердца, — им плавание, как и другие физические нагрузки, противопоказано. Стимулирование кровообращения в сумме с массажным эффектом воды приводит к улучшению потенции у мужчин.

Плавание способно снять стресс, успокоить и дать заряд энергии человеку

Заниматься плаванием могут практически все.

Плавание подходит на период восстановления после травм.

Плавание – альтернативный вариант восстановительных тренировок и нагрузок в период возвращения к спорту после травм или даже в период лечения. Например, бегунам, страдающим от распространённой проблемы – воспаление надкостницы – плавание подойдёт идеально: полностью убирается ударная нагрузка, а развитие сердечно-сосудистой системы и выносливости не останавливается. Плавание в бассейне подойдет и спортсменам с вывихами или ушибами – травмами, которые не обездвижили, но не позволяют заниматься привычным видами спорта.

Одно из ключевых преимуществ плавания заключается в том, что вода делает людей лёгкими и как бы невесомыми, то есть снимает нагрузку с суставов. Это может быть особенно полезно для людей с избыточным весом.

Также вода оказывает большее сопротивление, чем воздух, что позволяет людям энергично тренироваться с минимальным риском получить травму. А размеренное плавание по кругу может стать расслабляющей медитативной практикой.