



Польза плавания для здоровья

ПЛАВАНИЕ

один из видов двигательной активности, обладающий мощным оздоровительным эффектом, который можно рекомендовать не только всем здоровым людям без ограничения в возрасте, но и лицам с хроническими заболеваниями в период ремиссии, которым необходима консультация лечащего врача.

Особенности плавания – как физической активности:

1. В водной среде тело становится легким, движения в суставах плавные, безболезненные.
2. Невесомость тела в воде разгружает опорно-двигательную систему и способствует правильному физическому развитию человека.
3. При плавании тело принимает горизонтальное положение, при котором работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки) значительно облегчается.

В чем польза посещения бассейна:

- развивает все группы мышц, лучший способ жиросжигания;
- укрепляет суставы, формирует правильную осанку;
- закаливает организм, улучшает иммунитет;
- повышает работоспособность, снимает стресс, заряжает энергией;
- предотвращает развитие заболеваний позвоночника;
- является профилактикой хронических заболеваний: сердечно-сосудистой, бронхо-легочной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Правила посещения плавательного бассейна

1. До входа в бассейн и после выхода из него принимайте душ с использованием гигиенических средств (мыла, геля).
2. Надевайте шапочку при купании.
3. Используйте плавательные очки для предотвращения раздражения глаз.
4. Будьте осторожны при перемещении на скользком полу душевой и раздевалки.
5. Не входите в ванну бассейна с декоративной косметикой на лице.
6. Не плавайте на глубине, чтобы своевременно справиться с возможной судорогой.
7. Пользуйтесь кремами для кожи после душа, если вода в бассейне хлорируется.
8. Тщательно сушите волосы перед выходом на улицу.
9. Принимайте пищу не менее, чем за 1 час до посещения бассейна.
10. Не посещайте бассейн в период заболевания.

Противопоказаниями для посещения бассейна по состоянию здоровья являются:

- психические заболевания;
- эпилепсия;
- энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала);
- острые заболевания;
- обострения хронических заболеваний.

