

Польза плавания

1. Плавание **здорово влияет на мускулатуру**: тонизирует мышцы, улучшает выносливость организма. Более того плавание снижает нагрузку на несущие суставы

2. Хорошо подходит в качестве спорта, который **сжигает довольно значительное кол-во калорий**, при этом не разрушая мышцы(оставлю фото с таблицей).

3. Плавание **влияет на сердечно сосудистую систему** (артериальное давление, уровень холестерина, и т.д) **так же хорошо, как и бег**:

В одном исследовании сравнивали факторы ССС почти у 46 000 мужчин и женщин, занимающихся ходьбой, бегом, плаванием и сидящих дома(домоседов). Лучшие показатели представили пловцы и бегуны, за ними довольно близко шли "ходуны".

4. В среднем пловцы мужского пола **имеют риск смерти (ОТ ВСЕХ ПРИЧИН) на 53% ниже чем домоседы, 50%** ниже чем люди, которые регулярно ходят, и **49%** ниже чем бегуны. За 13 лет среди испытуемых умерло только 2% пловцов, по отношению к 8% бегунам, 9% ходящим и 11% домоседам.

5. Плавание безупречно **лучше подходит для людей с артритом**, (в некотором роде травмами и инвалидностью). Более того, наравне с ездой на велосипеде после тренировок снижает боли при остеоартрите.

6. Стресс. Опрос в Британии у 1,4 млн человек показал, что плавание значительно снижает уровень стресса и тревоги. Также у 492 тыс. людей, имеющих психические заболевания, обнаружилось, что количество приемов у лечащих врачей снизилось. Также больные сообщили, что врачи понижали дозу лекарств, необходимых для лечения псих. болезни

7. Добавлю исключительно от себя: у меня бронхиальная астма с самого детства. Занимаюсь плаванием я около 12 лет и могу сказать, что в совокупности со здоровым образом жизни, у меня астма перешла из очень-очень тяжелого состояния(даже был риск смерти в 5 лет) в эпизодическую(симптомы только летом, не чаще чем 2 р в неделю). По поводу плавания исследования не могут дать точный ответ: одни исследования выявляют улучшения только у детей, другие же твердят о невыявлении корреляции плавания и улучшения состояния при астме.

На почитать:

1 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34051586/>

2 - <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol2/iss3/3/>

3 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26773104/>

Стиль / спорт	59 кг	70 кг	81 кг	92 кг
Кроль, быстро	590	704	817	931
Кроль, медленно	413	493	572	651
На спине	413	493	572	651
Брасс	590	704	817	931
Баттерфляй	649	774	899	1024
Спокойное (медленное) плавание	354	422	490	558

Автор заметки: Vanix

Revision #2

Created 26 June 2023 12:31:17 by Тимур

Updated 26 June 2023 12:37:14 by Тимур