



Жизнь вокруг нас постоянно ускоряется, вынуждая прилагать немалые усилия для того, чтобы попасть в ее ритм. Вода самой своей сутью являет противоположность напряжению и суете. Не случайно водные процедуры, особенно связанные с плаванием, наилучшим образом избавляют от стресса, снимают лишнее напряжение в теле и приводят в порядок дух.

### **Здоровье от природы**

В Древнем Риме считалось, что вода приносит все, чем человек живет. Она же способна смыть все, что мешает жить. В Китае и сегодня вполне серьезно считают, что жизненную силу человек получает с дыханием. Дыхание же выносит вон и все лишнее, отработанное.

Плавание дает уникальную аэробную нагрузку, сочетающую воздействие воды и интенсивного, глубокого дыхания. Воздействие воды на тело человека многообразно и до конца не исследовано, но все исследования в этой области подтверждают только благотворный эффект от плавания.

Довольно интенсивная, но мягкая нагрузка при плавании оказывает тренирующее воздействие на сердце и легкие, укрепляет сердечно-сосудистую систему в целом. При этом усиливается кровообращение и обмен веществ. Все это естественным образом приводит к укреплению иммунитета и снижению риска простудных заболеваний.

Интересно то, что эффект ускорения обмена веществ довольно долго сохраняется и после плавания. Достаточно поплавать всего полчаса в день, чтобы получить бодрость, энергию, хорошее настроение и устойчивую тенденцию к уменьшению лишнего веса.

Плавание дает комплексную и всестороннюю нагрузку. Эффект от регулярного посещения бассейна проявляется в повышении тонуса и гармоничном развитии всех групп мышц. Интенсивные движения во время плавания без «сухопутной» нагрузки укрепляют и обновляют суставы и приводят в порядок позвоночник. А любые, даже неощущаемые проблемы с позвоночником, дают порой неожиданные и труднодиагностируемые недомогания и болезни. Естественное оздоровление позвоночника дает иногда поистине удивительный положительный эффект!

Во время плавания увеличивается уровень эндорфинов в крови. Усиленный синтез организмом этого «гормона счастья» не только улучшает настроение, но и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением на работе, и улучшает внешний вид. Давно известно, но редко вспоминается утверждение, что настоящая красота проявляется изнутри.

### **Плавание — мощный антистрессовый фактор.**

Посещение бассейна помогает справиться со стрессами, улучшает работу мозга и нервной системы. Пребывание в воде снимает усталость, суету, тревоги, исчезает напряжение в мышцах, тело двигается легко. Кроме того, повышается работоспособность, появляется умиротворение, нормализуется сон. Для этого вовсе не нужны большие нагрузки — эффективны умеренные движения и размеренное плавание.

Немаловажны и дополнительные удобства и услуги, доступные в бассейне: обучение плаванию, консультации тренера, фитнес-услуги, да и просто удобство помещений.

### **Правила гигиены**

Прежде чем пройти в бассейн, вы должны помыться, смыть с кожи и волос всю грязь, которую вы собрали за день. Желательно выбирать мыло с антибактериальным эффектом. Если вы плаваете без шапочки, то нужно тщательно вымыть волосы. После посещения бассейна также обязательно помыться: как бы хорошо ни чистилась вода, нет гарантии, что полностью удалось уничтожить все бактерии и микробы. Полотенце должно быть длиной не меньше 1 метра, хорошо впитывающим воду, ведь им придется вытирать все тело. Дома полотенце нужно обязательно постирать. Мокрые и теплые полы душевой — прекрасное место для размножения и обитания бактерий и грибков. Чтобы защитить свои ступни, в душевой и по дорожкам бассейна необходимо ходить в шлепанцах или сланцах.

### **Минимум противопоказаний**

Посещать бассейн с пользой для здоровья может большинство из нас. Это один из немногих видов спорта, который подходит людям с различной физической подготовкой. Только некоторым категориям людей находиться в воде запрещено, когда это связано с медицинскими противопоказаниями. Под запретом плавание для тех, кто страдает кожными заболеваниями, бронхиальной астмой, болезнями крови и пр. Поэтому записываться в бассейн можно только после прохождения медицинского осмотра, консультирования с врачом и оформления справки.

### **Выбираем бассейн**

При выборе бассейна обратите внимание, как регулярно там обрабатывается вода. Сегодня используется не только хлорирование, но и озонирование и ионизация, эти способы более безвредны для кожи. Если вас записали в бассейн без справки, значит, и другие посетители туда также придут без медицинского осмотра. Поэтому риск приобрести в таком учреждении кожные, грибковые и аллергические заболевания значительно увеличивается.

Сайт "Здоровая Россия"