

8 причин пойти в бассейн

Плавание в бассейне — укрепляет почти все системы человека, развивает мышечную ткань, сжигает калории, помогает расслабиться и следить за фигурой. В бассейн можно записаться в любое время года. А чтобы ходить туда, достаточно лишь полотенца, шапочки и купального костюма. Представляем вам 8 основных причин почему стоит ходить в бассейн.

- Во время плавания задействованы практически все мышцы. Каждая мышца вашего тела получает нужную нагрузку.
- Улучшается осанка. Плавание является отличной профилактикой болезней позвоночника и опорно-двигательного аппарата. При плавании мышцы, которые находятся рядом с позвоночником, расслабляются, снижается нагрузка на позвоночный столб.
- Плавание — отличная профилактика заболеваний сердца. Если плавать регулярно, можно повысить выносливость организма и предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Плавание является замечательным средством для укрепления дыхательных мышц и поднятия их тонуса. Это занятие поможет развить легкие.
- Перепады температуры закаляют организм, повышают иммунитет, а значит простуды вам не будут страшны.
- Плавание отлично сжигает калории и помогает похудеть. Во время плавания, риск травмировать суставы и позвоночник минимальный, что очень важно для людей с лишним весом.
- Походы в бассейн снимают стресс, успокаивают, дают организму заряд энергии.
- Отличное хобби. От такого занятия вы будете получать одно удовольствие. Плавание не даст вам скучать, так как существует множество его видов.

Чем полезно плавание в бассейне

- Это очень полезно для развития общей мускулатуры тела. Пытаясь удержаться на воде, напряжение получают руки, плечи, грудь и спина. А за счет движения ноги тоже не остаются без внимания. Вода в данном случае дает дополнительную нагрузку на мышцы, поэтому и результат будет гораздо быстрее заметен.
- Плавание сжигает калории не хуже, чем бег. А также улучшает метаболизм, который помогает сжигать жиры. В зависимости от активности плавания можно сжигать от 200 до 600 калорий за 45 минут. Самым активным способом считается плавание баттерфляем. Но даже плавание спокойным темпом поможет избавиться от 220 калорий.

- Плавание очень полезно для суставов. Из-за того, что при плавании нет нагрузки на позвоночник, суставы (включая все суставы позвоночника) задействованы с полной амплитудой.
- В бассейне происходит тренировка сосудов. Когда мы заходим в воду, наши сосуды сужаются, а на выходе расширяются. Таким образом, организм закаливается и нормализуется давление.
- Улучшается работа дыхательной системы, происходит тренировка легких.
- Занятия плаванием хотя бы 1–2 раза в неделю способствуют укреплению нервной системы, снимают стресс и повышают настроение.

Чем вредно плавание в бассейне

Обычно в бассейне встречается много народу, поэтому стоит заранее позаботиться о личной гигиене. Обязательно захватите с собой тапочки, чтобы не подхватить грибок или другую заразу.

Второй минус бассейнов — это хлорка, которой очищают воду. Правда, сейчас встречаются и другие системы очистки воды, но это бывает достаточно редко. Хлорка плохо влияет на состояние волос, кожи и ногтей, поэтому используйте шапочку для плавания и специальные очки, чтобы избежать покраснения глаз.

Польза плавания для женщин

- Плавание помогает избавиться от целлюлита. В связи с тем, что повышается обмен веществ, подтягиваются мышцы в проблемных зонах, укрепляется сердечно-сосудистая система.
- За счет гидромассажа, который вы получаете в бассейне во время плавания, кожа заметно подтягивается и становится более упругой.
- Плавание отлично подойдет для тех, кто хочет похудеть и привести свое тело в форму.
- Плавание — это лучший вид физических нагрузок во время беременности. Оно поможет не только подготовиться к родам, но и благотворно скажется на весь период подготовки к деторождению.
- Не бойтесь, что после плавания в бассейне ваши плечи и руки станут большими. Для этого необходимо активно заниматься тренировками по несколько часов каждый день. Что вы вряд ли будете делать.

Какие есть упражнения в бассейне и чем они полезны

В бассейне можно делать массу различных упражнений, которые лечебным образом действуют на разные участки тела.

Для начала поговорим о стилях плавания и о том, на какую группу мышц они воздействуют.

Брасс. Самый спокойный стиль плавания (сжигает от 200 до 400 ккал за 30 минут). Прежде всего воздействует на грудь и мышцы спины, дополнительно на плечи, предплечья и трицепсы.

Кроль. Более активный стиль, чем брасс (сжигает от 250 до 500 ккал за 30 минут). В первую очередь воздействует на плечи, трицепсы и мышцы спины. Во вторую — на бедра и ягодицы.

Кроль на спине. Один из активных стилей плавания (сжигает от 270 до 500 ккал за 30 минут). Воздействует на мышцы спины. Дополнительное воздействие идет на плечи, трапеции и бедра.

Баттерфляй. Это самый активный стиль плавания, который сжигает большое количество калорий (от 300 до 500 ккал за 30 минут). Воздействует на плечи, трицепсы и мышцы спины, на мышцы пресса и груди.

Одно из самых эффективных и несложных упражнений для мышц спины, бедер, живота и ног — это плавание без помощи рук. Для этого возьмитесь руками за доску или мяч и передвигайтесь по воде, ударяя ногами по ее поверхности.

Еще одно упражнение на те же группы мышц. Лягте на спину, изначально руки вдоль туловища. Затем, зафиксировав положение, поднимите над головой одну руку, потом вторую и соедините их (можно схватиться за доску). Так же, как и в предыдущем упражнении, работаем ногами.

Очень эффективное упражнение для мышц пресса. Лягте на спину, руки вытянуты, ладони смотрят вниз. На выдохе колени подтягиваются к груди, пресс в этот момент напряжен, на вдохе примите исходное положение. Повторяем 10–15 раз.

Упражнение для внутренней поверхности бедер, пресса и спины. Отплывайте на глубину к стенке бассейна, прижмитесь к ней телом. Если есть возможность, не держитесь за бортик руками, лучше сбалансируйте ими в воде. Из этого положения выполните вниз движение ногами брассом. Повторите 10–15 раз.

Для уменьшения талии выполняйте следующее упражнение. Стоя по шею в воде, руками держите положение на воде. Ноги согнуты в коленях и крутятся в разные стороны от корпуса (он в этот момент зафиксирован и неподвижен).

Это упражнение направлено на снижение веса и работы мышц сразу всего тела. Стоя по шею в воде, соедините ноги вместе, руки разведите в стороны, ладони смотрят вниз. Одновременно опустите руки и разведите прямые ноги в стороны. Затем снова соедините ноги и разведите руки. Выполняйте это движение с прямой спиной 10–15 раз.

Простое упражнение для подтянутых ягодиц. Из положения сидя вытягиваем ноги под углом 90 градусов относительно корпуса, с помощью рук держим положение 30–60 секунд.

Упражнение для рук, мышц груди и спины. Стоя по шею в воде, ноги на ширине плеч, вытянутые руки развести в стороны. Из этого положения старайтесь сгребать и разгребать воду руками. Выполняем 3 подхода по 20 раз. Для лучшего эффекта можно взять в руки гантели.

Дыхательное упражнение. Для этого наберите воздух в легкие, опустите голову в воду и выдыхайте воздух носом и ртом прямо под водой.

Плавание для похудения

Плавание в бассейне — это отличная возможность избавиться от лишних килограммов. Представляем несколько советов, которые помогут вам похудеть и избавиться от целлюлита.

Температура воды в бассейне при занятиях для похудения должна быть не ниже 24–30 градусов, потому что в холодной воде жиры сжигаются медленнее.

Перед плаванием, как и перед всеми другими тренировками, необходимо сделать разминку, чтобы прогреть мышцы и получить больший результат от всех стараний.

Бег в воде. Для выполнения этого упражнения нужно выйти на мель и бегать по дну. Таким образом, создается сопротивление воды, поэтому такой бег более эффективный, чем обычный.

Также отличным жиросжигателем являются водные развлечения, типа водного поло или других игр с мячом. Играть можно не только в бассейне, но и в море или на речке.

Плавайте всеми возможными стилями плавания (брасс, кроль, баттерфляй), чередуя их.

Помните, что телу тоже нужно давать отдохнуть. Поэтому активную нагрузку в течение 20–25 минут заменяйте 5-ти минутным отдыхом.

Заканчивайте занятие в более спокойном темпе, например, занявшись гимнастикой или другим видом растяжки.

Как часто ходить в бассейн и сколько по времени заниматься

Для того чтобы поддерживать свое тело в форме достаточно 1–2 походов в неделю. Но лучше не ограничиваться одним бассейном, а совмещать его с тренажерным залом или самостоятельными занятиями дома.

Что касается времени тренировки. Неподготовленному человеку стоит начинать с 30 минут плавания в день. Но уже со второй недели занятий стоит увеличивать время тренировки, каждый раз по 5 минут. Обычно правилами бассейна определяется время его посещения и составляет 45 или 60 минут.

Плавание — это очень полезное и приятное времяпрепровождение, у которого почти нет противопоказаний и отрицательных сторон. Поэтому, если вы все еще сомневаетесь, стоит ли брать абонемент в бассейн или нет — однозначно стоит! И тогда в скором времени ваше тело станет заметно здоровее, стройнее и более подтянутым!