

## Чем полезно плавание

- Плавание повышает общую выносливость организма.
- Плавание помогает закаливанию организма, повышает иммунитет.
- Регулярные занятия плаванием укрепляют нервную систему, повышают настроение, помогают справиться со стрессами и бессонницей.
- Занятия плаванием способствуют нормализации кровяного давления и укреплению сердечно-сосудистой системы.
- Плавание благоприятно воздействует на органы дыхания.
- Плавание помогает укреплению всех групп мышц. Особенно это касается мышц ягодиц, бедер, живота, плечевого пояса и рук.
- Плавание снижает нагрузку на позвоночник, что помогает в формировании правильной осанки.
- Плавание укрепляет суставы и весь опорно-двигательный аппарат, развивает гибкость.
- Регулярное плавание способствует укреплению стоп, что является хорошей профилактикой плоскостопия.
- Плавание помогает в борьбе с лишним весом и очень полезно для формирования красивой фигуры.