

فوائد السباحة العديدة للمرأة

لرياضة السباحة العديد من الفوائد للمرأة والتي سوف تجعلك تتحمسين لممارسة هذه الرياضة. فالسباحة تجعل شكل العضل أجمل، تزيد من نشاط الجسم، تسرع عملية حرق السعرات الحرارية، والأهم من ذلك تحافظ على الشباب وتبطئ عملية الشيخوخة.

تعرفي معنا على فوائد السباحة التي لا تعد وتحصى:

1. **رياضة للقلب والقوة:** انها رياضة تجبرك على القيام بتمارين للقلب وتشد عضلات جسمك كلها في آن واحد.
2. **مثالية للمفاصل:** أثناء السباحة، بما أن الجسم كله يقوم بالحركة، فان هذه الرياضة مثالية لأوجاع المفاصل ومفيدة جدا اذا لديك أي اصابة في الرجل.
3. **مفيدة للرئتين:** تنمي السباحة التنفس الصحي وتقوي الرئتين من خلال عملية حبس النفس تحت الماء. ما يؤدي الى انخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم.
4. **مثالية لعدو أفضل:** تزيد السباحة من قدرتك على تحمل باقي التمارين الرياضية وعلى العدو بطريقة أسرع، من خلال تقوية عضلات الرجلين وحماية المفاصل.
5. **تقضي على التوتر:** ان رياضة السباحة تقضي على التوتر والتشنج في الجسم. بما أنك عند السباحة تنسين كل الهموم والمشاكل، يمكنك أيضا نسيان المعلومات الحسية التي تجعلك تتوترين وتأخذك الى عالم من السعادة والراحة.
6. **المحافظ على الشباب:** ان الرياضة التي تمارس السباحة بيولوجياً هي أصغر بعشرين سنة من غيرها، فالسباحة تحسن معدل ضغط الدم، مستويات الكوليسترول، عمل القلب والأوعية الدموية، صحة الجهاز العصبي وكيمياء الدم.
7. **تجعلك أكثر ذكاء:** السباحة تزيد مستوى تدفق الدم إلى الدماغ بنسبة 14%.
8. **تفتح لك أفاق للعديد من المغامرات المائية:** ان التمرس بالسباحة يساعدك على القيام بالعديد من النشاطات المائية مثل الغوص من على سطح القارب أو السباحة في أي بحر تختاريه أو الذهاب للغوص في جزر الباهاماس أو المشاركة في سباقات مخصصة للسباحة.