

فوائد قد لا تعرفها عن السباحة

من المعروف أن السباحة هي الرياضة المثالية. يمكنك الحصول على كل من الفوائد الرياضية الهوائية دون أي تأثير ضار على المفاصل، ويمكن أن يتم ذلك إن كنت كبيراً في السن أو صغيراً. يسبح الرياضيون لكي يبقوا أقوياء ويحافظوا على لياقتهم البدنية عند التعافي من الإصابة، وليس هناك أي معدات لازمة، فقط جسدك والمياه العميقة. مع ذلك، السباحة لديها العديد من الفوائد غير تلك المزايا الواضحة. دعونا نلقي نظرة على بعض الفوائد العظيمة للسباحة:

1. السباحة تحسن شكل العضلات وقوتها:

يكسب السباحون قوة في كل عضلات الجسم. يبني الراكض عضلات في ساقيه، والسباح يستفيد من تحريك مجموعات عضلية كثيرة في الماء. بينما يركل الساقان، يسحب الذراعان. عندما يسحب الظهر ويدور، تشد المعدة لتعطي القوة إلى الساقين وتحقق الاستقرار في الجسم، مما يجعل السباحة واحدة من أفضل التمارين الرياضية التي تعطيك حركة لكل الجسم.

2. السباحة تساعدك على البقاء مرناً:

السباحة تتطلب منك أن تمد جسمك وتسحبه في الماء. يصبح الكاحلان مثل الزعانف التي تمتد مع كل ركلة، فتدفع ضد ضغط المياه. الامتداد المتكرر عند السباحة يساعد أيضاً في خلق المرونة.

3. السباحة تقلل من الالتهاب:

في حين أن فوائد القلب والأوعية الدموية للسباحة التي تعزز عضلة القلب هي معرفة مشتركة، تشير الأبحاث أيضاً أن الأنشطة الهوائية، مثل السباحة، تحد من الالتهاب الذي يؤدي إلى تصلب الشرايين في القلب. تقليل الالتهاب يؤدي إلى تقلص تطور المرض في العديد من المناطق الأخرى أيضاً، لذلك توقع أن تسمع المزيد من الفوائد مع تقدم الأبحاث.

4. السباحة تحرق السعرات الحرارية:

الجميع يعرف أن السباحة هي وسيلة رائعة لحرق السعرات الحرارية، ولكن معظم الناس لا يدركون أنها يمكن تحرق كميات من السعرات

الحرارية مشابهة للركض على آلة المشي. اعتمادا على سرعة السباحة المعتمدة التي تختارها ، يمكن للسباحة أن تحرق السعرات الحرارية مثل تلك عند الركض.