

Το κολύμπι ωφελεί σημαντικά την υγεία



[μός](#)

Πέρα από δροσιά τους ζεστούς, καλοκαιρινούς μήνες, το

κολύμπι, προσφέρει και πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο ευχάριστο από μια βουτιά στα καθαρά νερά μιας θάλασσας το καυτό καλοκαίρι. Πέρα όμως από δροσιά, το κολύμπι, προσφέρει και πολλά οφέλη στην υγεία μας. Δείτε, ποια είναι αυτά:

Καρδιά από...ατσάλι

Το κολύμπι ωφελεί ιδιαίτερα την καρδιά. Μέσα από τις κινήσεις που κάνουμε, όταν κολυμπάμε, η καρδιά δυναμώνει, η άντληση του αίματος γίνεται πιο αποδοτική και η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται.

Σώμα...λάστιχο!

Η κολύμβηση είναι ίσως η πιο πλήρης άσκηση, καθώς ασκούνται όλα τα σημεία του σώματος. Οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι του σώματος παραμένουν χαλαροί και ελαστικοί και το σώμα αποκτά άνεση και ευλυγισία.

Αύξηση της καλής χοληστερίνης

Το κολύμπι μπορεί λόγω της αερόβιας «δύναμής» του να αυξήσει τα επίπεδα καλής χοληστερίνης (HDL) . Για κάθε 1% αύξησης της καλής χοληστερίνης, ο κίνδυνος θανάτου από καρδιαγγειακό νόσημα μειώνεται κατά 3,5%.

Μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη

Η αεροβική άσκηση είναι από τους καλύτερους τρόπους πρόληψης του διαβήτη. Σύμφωνα με έρευνα, οι άντρες μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 6% για κάθε 500 θερμίδες που καίνε με αεροβική γυμναστική. Με 30 λεπτά κολύμπι 3 φορές την εβδομάδα, δηλαδή, μπορείτε να

μειώσετε σημαντικά την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 κατά τουλάχιστον 10%.

Προστασία από το άσθμα

Σε αντίθεση με τον ξηρό αέρα του γυμναστηρίου ή την αντιμετώπιση εποχικών αλλεργιών σε εξωτερικά μέρη, το κολύμπι παρέχει μία ευκαιρία να γυμναστείτε σε υγρό περιβάλλον αποτρέποντας την εμφάνιση συμπτωμάτων του άσθματος που οφείλονται στον τρόπο άσκησης.

Πηγή: clickatlife.gr