



# PLAUKIMO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Vandens telkinių teikiamais malonumais žmonės mėgaujasi ir šaltuoju, ir šiltuoju metų laiku, nes tai ne tik smagu, bet ir nepaprastai naudinga. Taigi ar žinote, kuo naudingas plaukiojimas?



## PSICHOEMOCINEI SAVIJAUTAI

Vandens bangavimas bei tinkama temperatūra tiesiogiai veikia centrinę nervų sistemą, todėl po maudynių žmogus jaučiasi nurimęs, pagerėja miego kokybė, sumažėja streso hormonų kiekis, daugėja laimės hormonų.

Žmogus geba labiau koncentruotis į svarbius dalykus, tinkamai nukreipti mintis, valdyti pyktį.



## RAUMENŲ IR SKELETO SISTEMAI

Priverčia dirbti didžiąją dalį raumenų: rankų, kojų, liemens, giliuosius ir paviršinius.

Mažiau apkraunami sąnariai, veikiama jų amplitudė, lengviau atlikti judesius, net ir jaučiant skausmą.

Įveikiant vandens pasipriešinimą dar labiau stimuliuojami raumenys, tad tai puikus būdas sportuoti norintiems užsiimti fizine veikla ne sporto salėje.



## MEDŽIAGŲ APYKAITAI

Greitėja medžiagų apykaitos procesai, geriau įsisavinamos maistingosios medžiagos, sudeginama daugiau kalorijų nei bėgant, taip mažėja svoris.

Plaukiant bent vidutiniu intensyvumu, deginami tiek vidiniai, tiek išoriniai kūno riebalai.

Mažėja gliukozės kiekis kraujyje.



## ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ BEI KVĖPAVIMO SISTEMOMS

Mažėjant svoriui ar palaikant jį optimalų, gerinamas ir širdies bei kraujagyslių sistemos darbas.

Stiprinamas širdies raumuo, todėl kraujas geriau nuteka į reikiamus audinius ir jie geriau aprūpinami maistinėmis medžiagomis, deguonimi.

Apsaugoma nuo ankstyvo širdies susidėvėjimo ir ligų, reguliuojamas kraujo spaudimas, pulsas.

Plaukdami geriname įkvėpimo bei iškvėpimo funkcijas, taip plaučiai ir alveolės geriau ventiliuojamos.