# Бассейн как эффективное средство похудения

 Актуальным и весьма эффективным методом сбрасывания лишних килограммов в наше время можно считать похудание при помощи бассейна. Этот метод хорош тем, что его можно сочетать с различными видами заболевания, а особенно при значительном лишнем весе, поскольку во время плаванья нет нагрузки на позвоночник и суставы. Если человек страдает сильным ожирением то, например, при беге будет огромная нагрузка на коленные суставы, что можно избежать при занятии в бассейне.

Эффект от посещения бассейна не будет мгновенным, однако при надлежащем и упорном отношении к плавню результат превысит все ваши ожидания. Избавиться от живота при помощи бассейна при посещении бассейна хотя бы 2 раза в неделю можно в течение 2 месяцев. Это достигается за счёт того что во время одного занятия плаванья можно потерять до 800 калорий что является значительным результатом. Также занятия в бассейне способствуют укреплению все мускул тела и даже тех, которые не используются во время ходьбы или бега. Благосклонно плаванье в бассейне влияет на обмен веществ в коже. Тех, кто беспокоится о хлорировании бассейнов, можно успокоить тем, что в современных бассейнах почти не используют хлорку.

Для людей, которые не умеют плавать, не нужно отчаиваться. В современных бассейнах есть специальные группы для людей, которые не имеют предварительной подготовки. В таких группах проходят занятия со специальными тренерами. Если у вас есть панический страх воды, то вы можете использовать дощечку для плаванья или спасательный жилет.

В самом начале занятия плаваньем не должны длиться короче 30 минут, иначе от этого не будет никакого эффекта. Перед тренировкой следует разогреть свое тело разминкой. Нужно сделать несколько приседаний, наклонятся из стороны в сторону, помахать руками в разные стороны. Только после этого можно заходить в воду. Нельзя останавливаться ни на минуту, поскольку от этого теряется эффективность похудания. Во время похудания следует контролировать свой пульс: для похудения он должен находиться в пределах 130-160 ударов в минуту.

Новичкам не следует на одном стиле плаванья, а нужно пробовать изучить как можно больше. Самый эффективный для похудения это стиль плаванья кролем.

В заключение следует сказать что плаванье в бассейне это один из самый безопасных и эффективных методов похудения, который может подойти всем людям желающим скинуть лишний вес.