

YÜZMENİN SAĞLIK AÇISINDAN OLUMLU ETKİLERİ

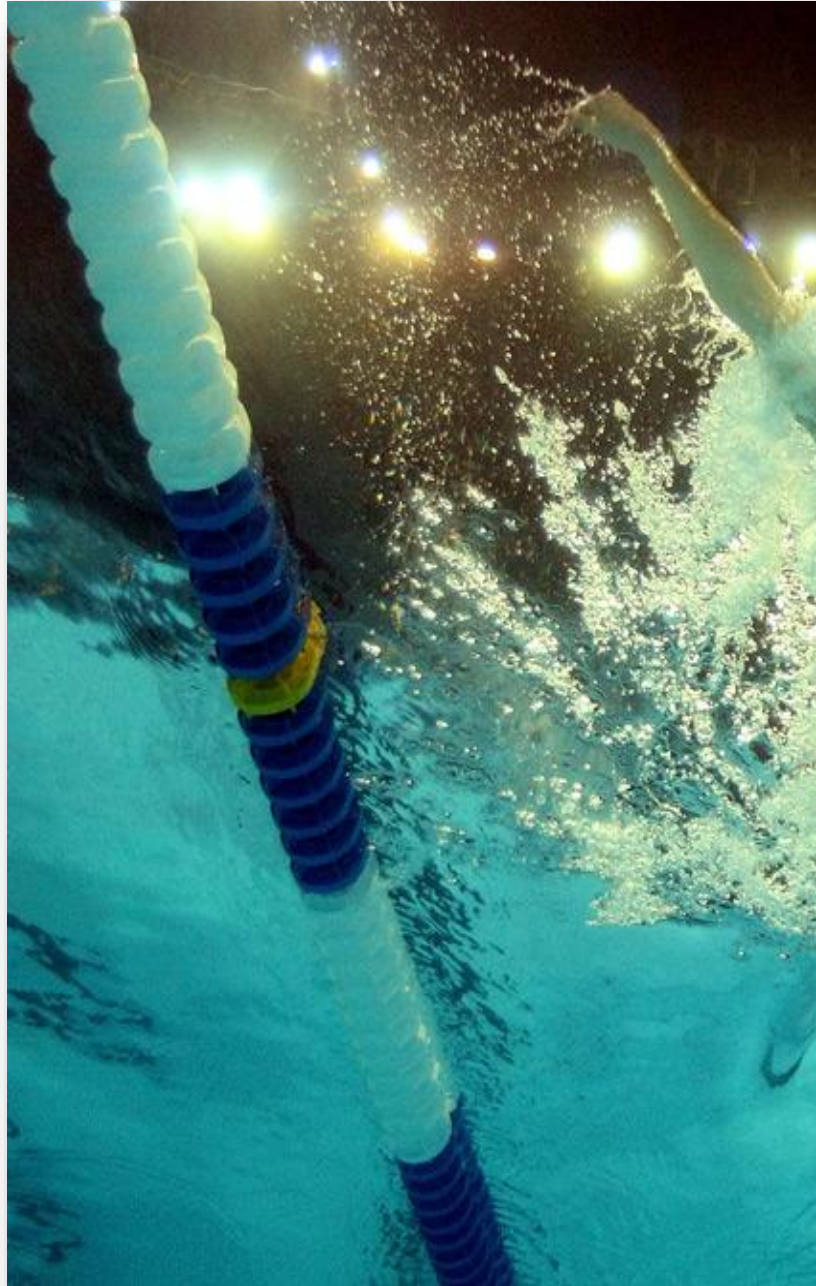




Bir egzersiz programının vücuda kazandıracığı tüm olumlu etkileri yüzme ile sağlamak mümkündür. Üstelik birçok sporda görülebilecek riskler daha düşüktür. Oksijen kullanma kapasitesi (aerobik kapasite) artar, kalp güçlenir, solunum fonksiyonları gelişir, kardiyovasküler dayanıklılık, kondisyon artar, kasların kuvvet ve dayanıklılığı artar, esneklik, denge ve koordinasyon gelişir, fiziksel dış görünüm simetrik ve daha iyi gelişir, bu diğer sporlara göre üstünlük sağlar.

Diğer egzersizler gibi birçok hastalık için koruyucu rol oynar; (Koroner arter hastalığı, kalp, dolaşım ve solunum sistemi hastalıkları, periferik damar hastalıkları, hipertansiyon, yüksek kolesterol, tip 2 diabet, birçok kanser türü, şişmanlık, çeşitli romatizmal hastalıklar, kas iskelet rahatsızlıkları, kıkırdak ve kemik hastalıkları, omurga bozuklukları, ruhsal hastalıklar...)





Kas, iskelet, eklem ve bağ dokusu hastalıkları ve yaralanmalarında tüm bu yapılara yük bindirmemesi aynı zamanda etkin bir çalışma ortamı yaratması nedeniyle öncelikle önerilen egzersiz tipidir. Birçok hastalık tedavisinde yüzme ve su egzersizleri önemli bir yer tutar (diabet, şişmanlık, yüksek kolesterol, hipertansiyon, ruhsal rahatsızlıklar, kas iskelet rahatsızlıklarında romatizmal hastalıklar, eklem iltihapları, sırt-bel rahatsızlıkları, felç, kas güçsüzlükleri, çocuklarda gelişim bozuklukları,..).



Birçok cerrahi operasyon sonrası ve uzun süren yatak tedavisi döneminden sonra yüzme etkili bir toparlanma dönemi sağlayabilecektir..