



SPORTPLAZA HAARLEMMERMEER SPORTFONDSEN

Waarom is zwemmen zo goed?

Iedereen weet natuurlijk dat zwemmen goed voor je is. Maar waarom is dat nou ook alweer zo? Onderstaand een paar redenen waarom je vandaag nog het zwembad in moet duiken!

- Zwemmen geeft een boost aan je gezondheid en mood: zwemmen is ontspannend en vermindert stress en neerslachtigheid. Hierbij komt, dat zwemmen je stemming verbetert en je zelfvertrouwen vergroot, omdat je tijdens het zwemmen meer van het hormoon *serotonine* produceert
- Zwemmen verbrandt veel calorieën: met rustige banen trekken verbrand je al zo'n 500 calorieën per uur. Als je het tempo nog een tandje hoger zet, kom je al gauw op 750 calorieën per uur uit
- Zwemmen = Total body workout: tijdens het zwemmen komt je hele lichaam in beweging, waardoor je al je spieren traint. Bovendien wordt je lichaam door het water 'gedragen', waardoor je alle spieren evenwichtig traint
- Zwemmers blijven langer jong. Uit onderzoek blijkt dat regelmatige zwemmers met een leeftijd van 50 jaar dezelfde prestatie op belangrijke lichaamsfuncties hebben als 30-jarigen (onderzoek van de Indiana University Center for the Science of Swimming)
- Zwemmen vermindert het risico op hart- en vaatziekten, omdat zwemmen zowel je bloeddruk als je cholesterolniveau vermindert
- Binnenzwemmen versterkt de capaciteit van je longen, omdat het warme en vochtige klimaat in het binnenbad beter is voor de luchtwegen. Astmapatiënten krijgen daarom ook vaak het advies om te gaan zwemmen