

وذلك لأن السباحة تحتاج إلى الجهد وهذا الجهد يزيد من ضربات القلب التي تزيد من تدفق الدم للجسم، وهذا يُعدّ جيداً لتقوية عضلة القلب. كما أن السباحة تُساهم على تقليل ضغط الدم وجعله ضمن المستوى الطبيعي، 2. تحسين قدرة الرئتين التمرين المستمر للسباحة وخاصةً السباحة التي تتطلب البقاء تحت الماء لفترة مُحددة يُساهم بشكل كبير على تحسين قدرة الرئتين واستجاباتها للمتغيرات من حولها، فهم بحاجة كبيرة لتقوية الرئتين وزيادة قوة تحملهما. 3. التخفيف من آلام الظهر بما أن الجسم يفقد وزنه بالماء فإن الضغوطات على الظهر ستزول، 4. زيادة الكتلة العضلية وتقويتها من فوائد السباحة أنها تزيد الكتلة العضلية وخاصةً بمنطقة الأكتاف والساقين، وذلك لأن مقاومة الماء تحتاج إلى بذل جهد معتدل من العضلات اليدين والساقين للقدرة على الحركة في الماء، امتلاك فوائد أخري فوائد السباحة لم تنته إذ أنها قد تُساهم في ما يأتي أيضاً: خفض الوزن. ما هي المعدات التي يجب أخذها إلى المسبح؟ يجب أخذ مجموعة من المعدات الهامة إلى المسبح لممارسة هذه الرياضة، ومن هذه المعدات: زجاجة المياه: إذ يجب الحرص على الشرب أثناء السباحة، كما هو الحال في أي تدريب آخر للياقة البدنية، ينصح بالشرب كل ربع ساعة إلى 20 دقيقة. حيث يجب وضعها على الجسم فور الخروج من المسبح منعاً من الإصابة بنزلات البرد. سلبيات وأضرار السباحة بالرغم من فوائد السباحة للجسم إلا أن للسباحة بعض السلبيات التي يجب أخذها بعين الاعتبار، ومن أبرز هذه السلبيات الآتي: صعوبة الوصول إلى النبض السريع للقلب مثل التمارين الرياضية أو رياضة الدراجات الهوائية ولذلك يراها البعض أقل إثارة من الرياضة التي تتطلب جهداً أكبر. فغالباً تؤدي السباحة لزيادة الشهية بسبب التغير في الحرارة وحاجة الجسم لتدفئة نفسه، لأن الجهد تحت الماء يكون قليلاً جداً. وذلك في حال كان ماء المسبح ملوث ويحتوي على كميات كبيرة من الكلور. هذه السلبيات نادرة جداً إلى أنه في حال الإصابة بالدوار رغم إتقان السباحة قد يؤدي إلى الغرق.