

Плавание

Плавание. Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Этот вид спорта под силу людям любого возраста. Плавать можно разными стилями: кролем, на спине, брассом и баттерфляем. Однако при плавании кролем можно достичь максимальной механической эффективности. Температура воды должна быть не ниже 18 °С. В зависимости от возраста нужно постепенно выработать способность любым удобным для себя способом непрерывно плавать в течение 30 - 45 мин. За это время преодолевается дистанция до 1000 метров людьми в возрасте до 50 лет, до 750 метров - от 51 до 60 лет, до 500 метров - от 61 до 70 лет

Источник: "Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия гипокинезии на работоспособность и функциональное состояние человека. Методические рекомендации" (утв. Минздравом СССР 05.02.1985 № 3211-85)