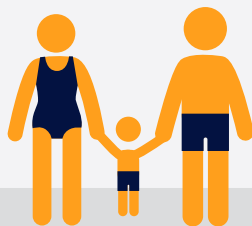


# KĀPĒC PELEDĒT?



Lai peldētu, vajag vien peldkostīmu. Nekāda sarežģīta inventāra



Lieliska un veselīga nodarbe visai ģimenei.

## PELDĒŠANA SADEDZINA KALORIJAS

Vien 10 minūtēs peldētājs sadedzina 80 līdz 130 kalorijas:

TAURIŅSTILS



129

BRASS



117

KRAULS UZ KRŪTĪM

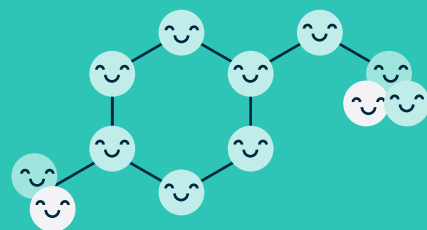


94

KRAULS UZ MUGURAS



83



## VAIRO LAIMES SAJŪTU UN ATBRĪVO NO STRESA

Pēc 20 minūšu peldes smadzenes izdala endorfīnus, hormonus, kas "atbild" par labsajūtu!

## MAZINA RISKUS

Peldot vien 30 minūtes dienā:

par 10% samazinās paaugstināta holesterīna līmenis;

par 30% samazinās risks saslimt ar 2. grupas diabētu;

par 30% mazinās insulta risks.



PELDĒTPRASME MAZINA NOSLĪKŠANAS RISKU

## PELDĒŠANA DARA STIPRU

Ūdens blīvums ir 600 – 800 reizi lielāks par gaisa blīvumu, tas rada lielāku pretestību peldētāja kustībām un uzlabo muskuļu spēku, izturību un visu orgānu un sistēmu darbību.



PELDĒŠANA NENOSLOGO LOCĪTAVAS

### 1 BĒRNI

Peldēšana nomierina, uzlabo apetīti, miegu, spēju pielāgoties, palīdz attīstīt koordināciju, uztveres spējas, uzlabo pašsajūtu un tas ir jautri.

### 2 ASTMATIĶI

Peldēšana ir īpaši ieteicama, ja slimo ar astmu. Peldot tiek kontrolēta elpošana un palielinās plaušu apjoms.

### 3 PĒCTRAUMU PACIENTI

Peldēšana ir viena no rehabilitācijas metodēm dažādu traumu ārstēšanā.

### 4 GRŪTNIECES

Peldēšana mazina muguras sāpes, atbrīvo muskuļus, uzlabo skābekļa pieplūdi mazulim.

### 5 SENIORI

Mazina novecošanos, stiprina sirds un asinsvadu sistēmu, saudzējoša locītavām.

### 6 DZIEDĀTĀJI

Ja palielina plaušu apjomu, tad palīdz dziedāt labāk!

## PELDĒŠANA IR MAZĀK TRAUMATISKA

Pētījumos atklāts, 50% iespēja gūt traumu braucot ar riteni, 43% skrienot un tikai 7% gadījumu peldot. NO 10 SPORTOTĀJIEM TRAUMAS



## KURŠ IEGŪST VISVAIRĀK?

