

# Плуване – спорт за всеки



Плуването е както физическа дейност, така и най-полезният спорт. Плуването подобрява дишането, помага на борбата със стреса и регулира теллото на човека, повишавайки неговият тонус.

Типични стилове плуване са: кроул (свободен стил), бруст, гръб и бътърфлай.

Има ежегодни състезания по плуване в различните стилове и дистанции. Той даже участва като спорт в летните олимпийски игри.

Има две утвърдени дължини на плувния басейн:

- 25 метра
- 50 метра (олимпийски размер)

В днешно време плуването е вторият по популярност индивидуален спорт в Света, но се предполага, че ще стане първият.