СПОРТ И ЗДРАВЉЕ

ПЛИВАЊЕ И ТАКМИЧЕЊЕ.

**ЦЕНА 30 дин**

Петак, Maј 01, 2020

**ИЗБОР**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРАВА ОДЛУКА**  **Катарина Станић**  Постоје разлицити спортови, како тимски (кошарка,одбојка, рукомет,....), тако и индидуални  (бацање кугле, бацање копља,прескакање препона,...)  Plivanje: Besplatan eliksir zdravlja i mladosti | Tuzlanski.ba  Главно питање је било којим спортом да се бавим ? Шта је здраво, а уједно и забавно за мој узраст. Трчање нее, одбојка нее, кошарка нее. Па шта онда? ПЛИВАЊЕ!!! Зашто? Кажу лекари  сви мишићи се развијају, учимо да дишемо, учимо да пливамо разлиците стилове, краул, прсно леђно, а и што је најважније играмо се.  Пливање је и важан део терапије оболелих од разних физичких болести. | СТРАХ, ТАКМИЧЕЊЕ, ПОБЕДА  Има много спортова један од њих је пливање. Пливање је спорт за развијање свих наших мишића. Много људи тренира пливање и иду на такмичења.  Plivanje i atopija nisu nespojivi, ali... | Atoderm - Škola Atopije  Ја сам пре тренирала пливање и била сам на такмићењу . То је био моје прво такмичење у животу. Јако сам се била уплашила на том такмиченју. На крају је све било уреду и освојила сам 3. место.  Јако је лепо бавити се пливањем, дружити се, бити активан,... | Zašto je plivanje u bazenu jedna od najboljih metoda za mršanje ...  ЗАНИМЉИВОСТИ  Да ли сте знали?  -сви сисари од рођења знају да пливају, само човек мора да учи  -у Мртвом мору се не може пливати, због велике количине соли. тело плута  -познати физичар Бењамин Франклин је измислио пераја за пливање  -пливачи се зноје у базену  -светски рекорд задржавања ваздуха под водом је поставио Стиг Северинсен и износи 22 мин. |