

A decorative vertical bar on the left side of the slide, consisting of several thin, light blue vertical lines of varying widths. To the right of these lines, there are five solid blue circles of different sizes arranged in a descending staircase pattern from top to bottom.

# PLIVANJE

Natalija Baltić V2

# UVOD

Prednosti plivanja su brojne. Plivanje može biti od koristi ljudima bez obzira na **uzrast i sposobnosti**. Plivanje veoma pozitivno utiče na mnoge aspekte života , uključujući fizičke i mentalne. Takođe plivanje je jedan od najboljih načina da ostanemo u formi. Jedan je od najtežih sportova iako možda ne izgleda tako!



# VRSTE PLIVANJA

- Vrste plivanja su **REKREATIVNO**, **TAKMIČARSKO** i **MARATONSKO**.

**Rekrativnim** plivanjem može se baviti svako, bez obzira na godine. Veoma je značajno za zdravlje i razvoj celog organizma.

**Rekrativno** plivanje takođe veoma opušta nas i naš organizam.

Boravak u vodi predstavlja idealan način za održavanje **kondicije** i pravilan **razvoj mišića i zglobova!**



# TAKMIČARSKO PLIVANJE

- Posle rekreativnog plivanja na red dolazi *takmičarsko plivanje*.
- Ovo su neke od najvažnijih odlika takmičarskog plivanja:
  - 1) Rano ustajanje( veoma rano ustajanje)
  - 2) Pravilno hidriranje tela
  - 3) Unošenje određene količine hrane
- Ovo su samo neke od odlika a, naravno ima ih još dosta!



# RAZGIBAVANJE

- Razgibavanje pre treninga je neizbežan korak, ne samo u plivanju nego i u svakom sportu.
- Neke od vežba koje moj klub i ja radimo pre treninga su svakako:

- 1) *Sklekovi*
- 2) *Čučnjevi*
- 3) *Plank*
- 4) *Trbušnjaci*
- 5) *I na kraju obavezno iztezanje*



- Na razgibavanju radimo još dosta vežba ali sam odlučila da nabrojim samo neke.



# TRENINZI

- Posle razgibavanje na red dolazi i sam **trening**.
- Plivački stilovi (discipline) su: **leđno, kraul, prsno i delfin**.
- Na treninzima najčešće treniramo te discipline a pored samih disciplina radimo još neke vežbe kako bismo što pravilnije i brže naučili da plivamo!



## ZA KRAJ?!

- Za kraj odlučila sam da napišem zašto ja volim plivanje i zašto mi je baš plivanje omiljeni sport.
- Plivanje volim jer se njime bavim već skoro 7 godina.
- Jako volim vodu a plivanje je jednostavno moj hobi i sport koji **OBOŽAVAM!**
- Moja omiljene discipline su kraul i delfin.
- **Plivanje me čini srećnom!**









OKRAJ!

