## 1. Een goed gevoel

Als je in het verleden al vaker hebt gesport, dan weet je dat vooral nadat je gesport hebt, in dit geval hebt gezwommen, je veel meer energie hebt. Dan is je brein zeer actief en je lichaam geeft je een zeer voldaan gevoel. Dit heeft te maken met de stof endorfine die wordt aangemaakt door je hersenen tijdens het bewegen. Deze stof geeft je een beter gevoel, ontspant je, en je voelt je daardoor ook meer tevreden over je zelf.

## 2. Val angst verdwijnt in het zwembad

Doordat je in beweging blijft is het risico op vallen lager omdat je constant aan je balans werkt en je je spieren optimaal belast. Door middel van oefeningen, bijvoorbeeld met een bal tijdens het zwemmen, blijft je reactievermogen op peil.

Dus zwemmen is een uitstekende bezigheid om ervoor te zorgen dat je lichaam beter aanvoelt zodat je ook je psychische angst hierdoor kunt overwinnen en je jezelf geen zorgen hoeft te maken dat je lichaam niet doet wat je wilt.

## 3. Een vitaler en mobieler lichaam door te zwemmen

Gedurende het oplopen van je leeftijd vermindert de kracht en de conditie. Dat is bij iedereen zo, maar door te bewegen vermindert dit langzamer of, als je als een tijdje niets hebt gedaan, kan dit zelfs verbeteren..

Bij veroudering is er op alle leeftijden een percentage afname van spiermassa. Dit wordt ook wel ‘sarcopenie’ genoemd. In het dagelijks leven ervaar je problemen doordat je soms te weinig kracht hebt om normale activiteiten uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan traplopen, overeind komen of een stukje wandelen en fietsen. Het is daarom belangrijk om je spierkracht op peil te houden door je spieren te trainen door middel van dagelijkse oefeningen.

Deze oefeningen kun je in het water doen doordat je de gewrichten minder belast, en toch je spiermassa op peil houdt zodat je lichaam mobiel blijft.

## 4. Een beter geheugen door te bewegen in het water

Voor mensen van boven de vijftig heeft sporten en bewegen een zeer positief effect op het geheugen. Je moet tijdens het zwemmen voor ouderen dan ook nadenken welke oefeningen je doet, deze uitvoeren en mogelijk ook herhalen.

Als er in oefenblokken wordt lesgegeven worden de oefeningen sowieso herhaald. Niet alleen heb je jouw geheugen nodig voor het herinneren van de oefeningen maar ook voor het herinneren van de namen van je medezwemmers.

Dus de combinatie van krachtoefeningen, cardio oefeningen en het sociale aspect heeft een positieve invloed op je geheugen en je psychische functioneren, dat ook weer positief kan zijn om angst en depressie tegen te gaan.

## 5. Dementie en zwemmen

Door de vergrijzing stijgt het aantal mensen met dementie. Regelmatig bewegen helpt om symptomen van dementie uit te stellen.

Ik hoef je niet te vertellen dat dementie een verschrikkelijke ziekte is met individueel leed maar ook met een emotionele en financiële belasting van de sociale omgeving.

## 6. Botkwaliteit op peil houden

De botkwaliteit vermindert bij vrouwen zo rond en na de overgang. Hierdoor is de kans op botbreuken hoger dan voorheen. Mannen hebben hier gedurende het verouderingsproces van het lichaam in mindere mate mee te maken. Door regelmatig te bewegen kan niet alleen de neergang van de botkwaliteit stoppen maar zelfs de kwaliteit ervan verbeteren.

Door de veroudering gaat ook het kraakbeen achteruit. Het herstel van kleine beschadigingen gaat langzamer en gewrichtsslijtage neemt toe. De klachten beginnen vaak bij ochtendstijfheid, je scharnieren kraken bij het buigen en soms is er ook sprake van vochtvorming in het gewricht.

Tijdens het zwemmen worden de botten minder belast dan bijvoorbeeld bij (snel) wandelen of hardlopen

## 7. Bewegen in het water heeft een preventieve werking

Zoals al eerder is geschetst heeft regelmatig bewegen en sporten een preventieve werking om chronische ziektes te voorkomen.

Bewegen beschermt je bijvoorbeeld tegen hart- en vaatziektes door positieve effecten op onder andere het cholesterolgehalte, de vaatelasticiteit en de bloeddruk.

## 8. Minder kans op blessures in het water

Verouderingsprocessen kunnen sneller leiden tot blessures, ondanks dat je juist steeds beter gaat luisteren naar je lichaam.

Bij hevige inspanning kunnen je spieren nog weleens tegen gaan werken zodat je een blessure krijgt. Zwemmen is niet alleen preventief voor blessures maar, mocht je een blessure hebben opgelopen, dan is bewegen in het water één van de beste remedies.

Ook heeft zwemmen een optimaal effect op de rugspieren. De rugspieren worden losser terwijl er geen druk op staat door de zwaartekracht.

## 9. Het ervaren van gewichtloosheid tijdens het zwemmen

Tijdens het zwemmen voel je jezelf gewichtloos. Je kunt je door de gewichtloosheid soepeler bewegen dan als je niet in het water ligt.

Bij mensen met een lichamelijke beperking, bij stijve spieren of bij blessures is bewegen in het water de ultieme remedie en dit maakt zwemmen dan ook zo fijn.

## 10. Meer bewegen zorgt voor eetlust

Ga je regelmatig zwemmen dan verbrand je calorieën. Dit zorgt ervoor dat je deze weer moet aanvullen waardoor je eetlust wordt gestimuleerd. Zo worden er voldoende mineralen, vitamines en eiwitten opgenomen door je lichaam.