Летнее купание.

Летом пляжи водоемов заполнены , в холодной воде могут возникнуть судороги.Причин возникновения судорог в воде может быть несколько: переутомление (на дальних заплывах), переохлаждение (как следствие – сужение сосудов), травма мышцы или связок, обезвоживание, дефицит в организме калия, магния и кальция. Стресс, болезнь (особенно болезни позвоночника, сосудов), неважное самочувствие также может стать причиной судороги. Часто судороги в ногах могут возникать у людей, страдающих остеохондрозом, при котором нарушается кровообращение мышц.Чтобы избежать такой неприятности как судорога ног в воде, перед купанием или заплывом лучше хорошенько размяться: бег на месте, подъем и сгибание ног, приседания. Не лишним будет заранее хорошенько растереть и размять икроножные и бедренные мышцы, чтобы улучшить кровоток. Тогда даже купание в холодной воде не вызовет сильное сужение сосудов, а значит, и не вызовет судорогу.