

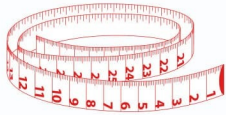
# De voordelen van zwemmen

Wij houden van zwemmen, net zoals jij. En je weet dat regelmatig zwemmen voordelen heeft. Maar ben je ook op de hoogte van deze fascinerende zwemfeiten?

## De feiten



Met 30 minuten doorzwemmen kun je 200-350 kcal verbranden\*.



Zwemmen heeft een gunstige invloed op je vetverbranding.



30 minuten trainen in het water komt ongeveer overeen met een uur landtraining\*.



Zwemmen is goed voor je hart, een goede cardiotraining, ideaal voor ouderen, zwangere vrouwen en voor blessureherstel.



Uit onderzoek blijkt dat regelmatig 30 minuten zwemmen het risico op vroegtijdig overlijden kan verminderen\*.



Zwemmen is een full body workout. Dit maakt het ideaal als krachttraining.



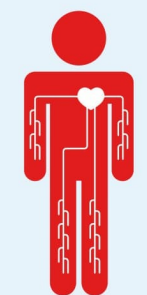
Omdat water je vrijwel gewichtloos maakt, is de impact op gewrichten bij zwemmen 90% minder dan bij landsporten\*.



Eén keer per week 30 minuten zwemmen, kan je een duidelijke verbetering van je energielevel geven.



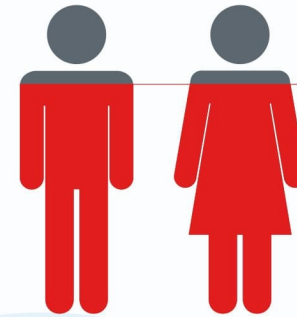
Zwemmen bevordert de spierkracht van armen, benen, buik en rug.



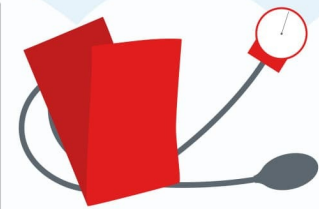
Omdat zwemmen een full body workout is, wordt het bloed snel naar de armen en benen gepompt, waardoor het goed is ter verbetering van de bloedcirculatie.

We vroegen zwemmers van over de hele wereld welke voordelen zwemmen voor hen heeft. De resultaten bewijzen dat zwemmen de beste manier van bewegen is voor lichaam én geest!

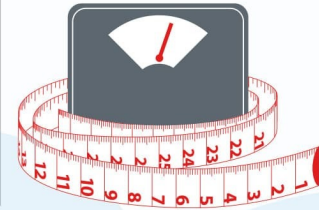
## De statistieken



**73%** van de zwemmers meent dat het de enige sport is die een leven lang kan worden beoefend.



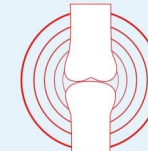
**54%** is van mening dat zwemmen een effectieve manier is om de bloeddruk te verbeteren.



**56%** ervaart dat zwemmen helpt om het gewicht te verbeteren.



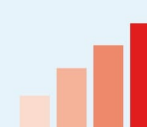
**74%** zegt dat de kans op blessures vermindert door te zwemmen.



**71%** vindt dat de pijn verzacht wordt door regelmatig te zwemmen.



**67%** meent dat bewegen in het water goed is voor het hart.



**68%** van de ondervraagden merkt verbetering in het uithoudingsvermogen.



**69%** voelt zich sterker en meer gespierd dankzij het zwemmen.



**67%** merkt verbetering in de flexibiliteit door regelmatig te zwemmen.