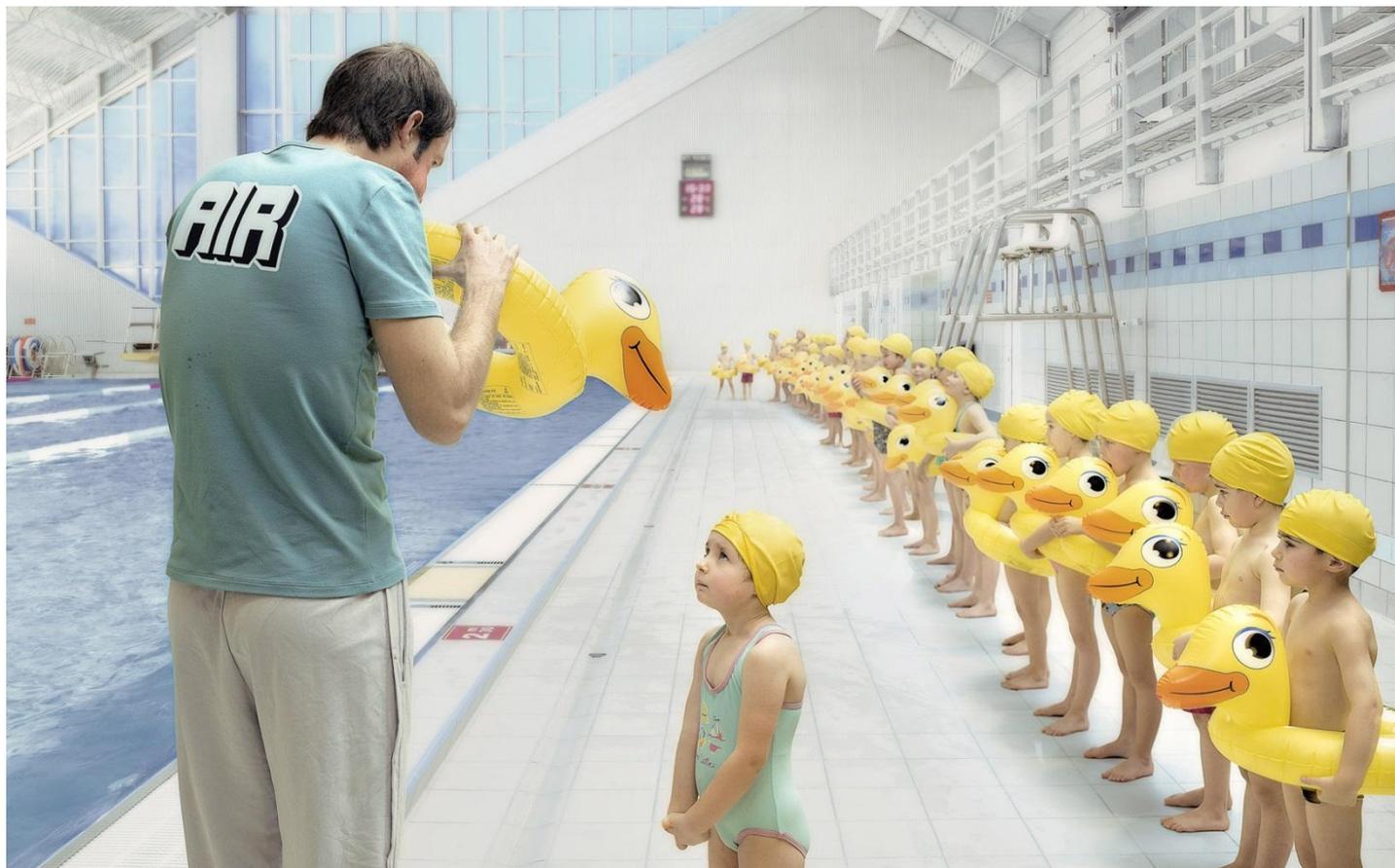


# БРАСС



Тимофеева  
Алина



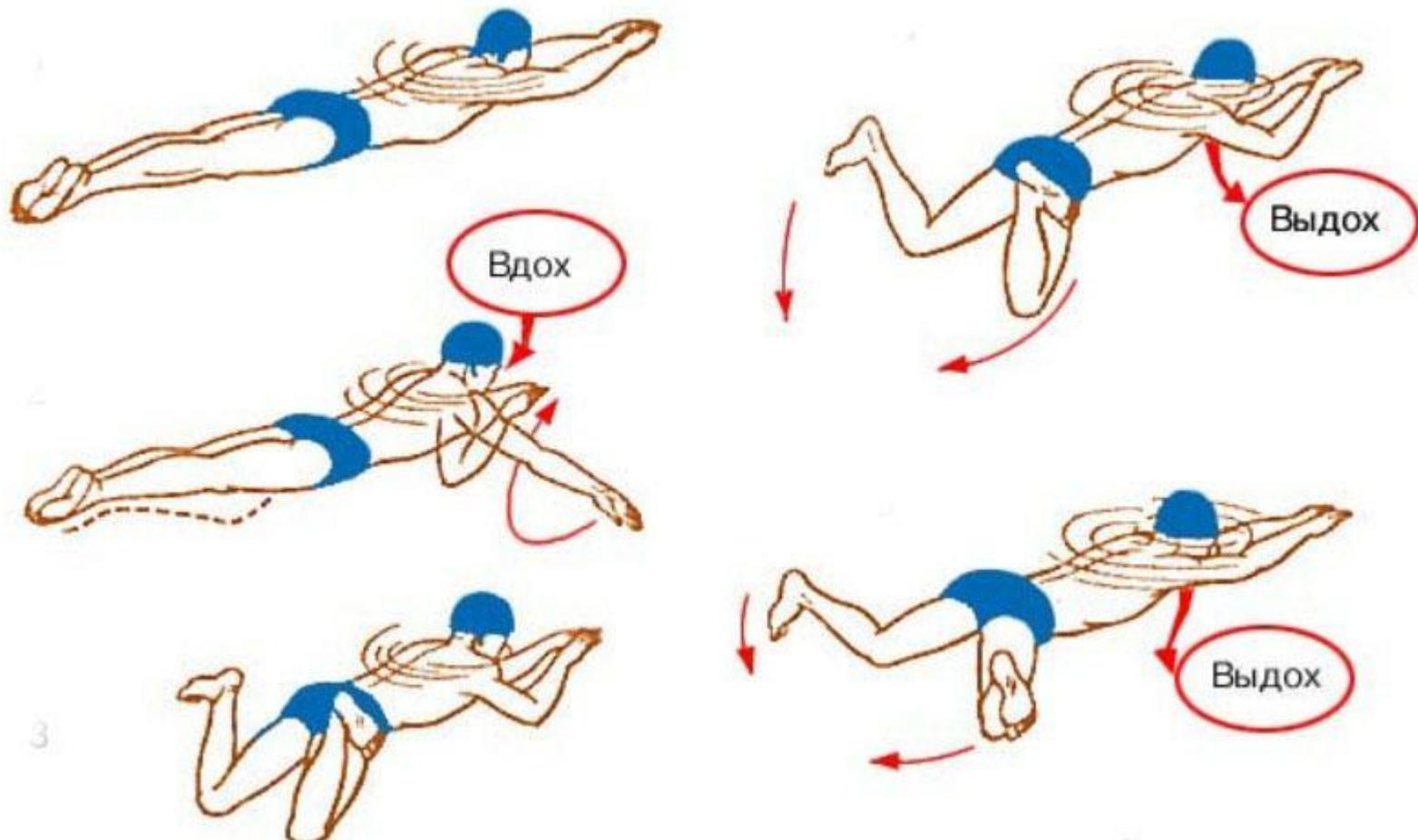
Брасс (от фр. *brasser* — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной



Брасс отличается от кроля и баттерфляя тем, что руки и ноги постоянно находятся под водой.

Брасс — **самый медленный** из этих стилей плавания.

Но важно отметить, что пловец, плывущий брассом,



# Техника плавания брассом.



Брасс многие считают одним из самых сложных стилей в техническом отношении.

**Брасс - самый древний стиль плавания.**

Рисунки человека, плывущего брассом, найдены на стенах пещер каменного века.

В первой книге, написанной о плавании в 1583 году, упоминается именно брасс.



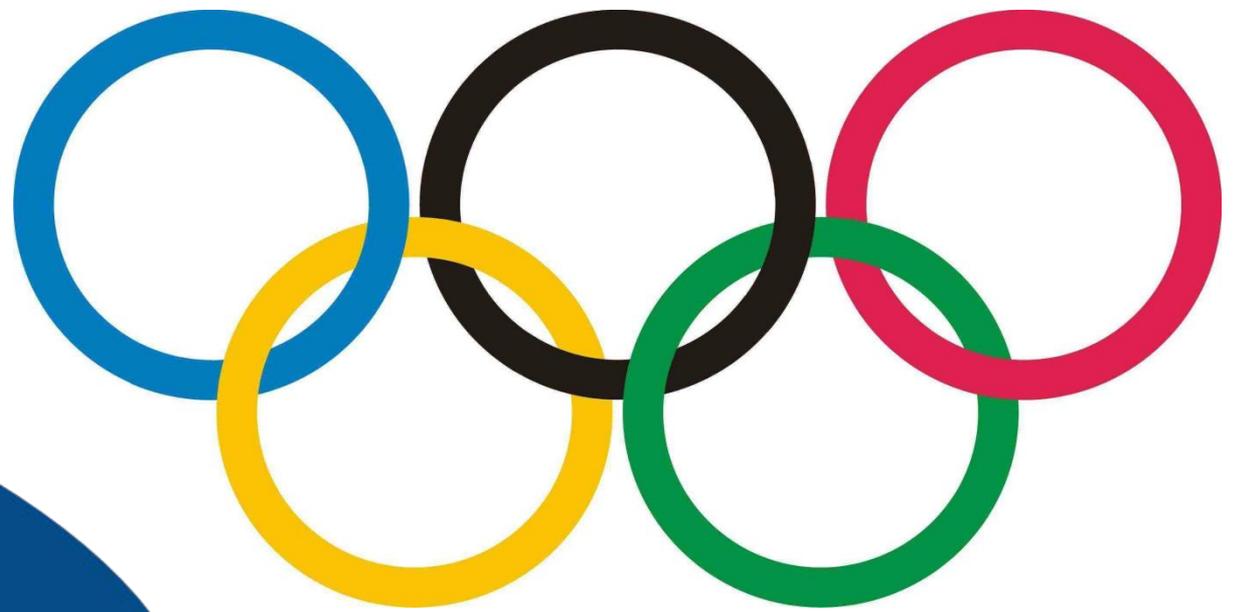
**Плавание** как спорт – является вторым **после бега на лыжах** спортом, который отлично тренирует практически **все группы мышц**.

**Масса тела в воде уменьшается в 10 раз!**

**Что уменьшает нагрузку на организм.**

Поэтому именно **плавание** практически не имеет противопоказаний.

А ещё вода дополнительно освежает, смывает стресс и негатив, дарит заряд бодрости.



**В 1896 году плавание**  
**включили в**  
**программу**  
**Олимпийских игр**