

# PŁYWANIE – EFEKTYWNY SPORT DLA TYCH, CO CHCĄ ZRZUCIĆ KILKA KILOGRAMÓW

## Odpoczynek dla stawów w wodzie

W wodzie nasze stawy nie są przeciążane podczas treningu tak jak na lądzie. Najczęściej poddawane są innym rodzajom treningu, np. bieganiu, gdzie każdy krok to nacisk całego naszego ciężaru na kolana i kostki. W basenie nie mamy tego problemu – nasze nogi opierają się oporowi wody, a nie ciężarowi naszego ciała. Jest to szczególnie ważne dla osób z nadwagą, które chcą rozpocząć odchudzanie. Pływanie w basenie lub zajęcia fitness to jeden ze sposobów na uniknięcie kontuzji, które w pierwszej kolejności zrujnowałyby ich szanse na schudnięcie.

Dla naszego bezpieczeństwa ważna jest również odpowiednia technika ćwiczeń. Rozpoczynając więc przygodę z basenem warto włożyć trochę wysiłku w trening techniczny, najlepiej pod okiem instruktora lub nauczyciela pływania. W ten sposób zapewnimy sobie bezpieczne pływanie dla naszego organizmu i efektywne wykorzystanie czasu spędzonego w wodzie. Gdy już techniczne aspekty ćwiczeń osiągniemy na zadowalającym poziomie, możemy skupić się na spalaniu kalorii.

## Większy opór = więcej spalonych kalorii

Zdecydowanie je spalamy, ponieważ woda bardzo utrudnia poruszanie się naszym organizmom. Dzięki temu spalisz więcej kalorii na krótszym dystansie niż bieganie lub chodzenie po lądzie. Opór płynu, w którym się poruszamy zależy od naszego kształtu, prędkości i gęstości. Można powiedzieć, że woda jest około 780 razy gęstsza od powietrza, co oznacza, że gdybyśmy byli całkowicie zanurzeni i próbowali podróżować pionowo przez wodę, tak jak robimy to na lądzie, musielibyśmy przyłożyć do niej 780 razy większą siłę. Dużo, prawda?

Oczywiście podczas pływania nie stoimy pionowo, ale leżymy płasko w wodzie, w najbardziej opływowym kształcie. Mimo to opór jest znacznie większy niż w powietrzu i aby go skutecznie przezwyciężyć, musimy zaangażować mięśnie, które niewiele robią podczas chodzenia czy biegania. Są to górne partie ciała, podobnie jak nogi, a nawet w niektórych stylach mogą wpływać na to, jak reagujemy w wodzie.

Jeśli chodzi o styl, najlepszym sposobem na spalanie kalorii jest kraul i motyl. Styl grzbietowy i klasyczny nie są tak efektywne, ale są łatwiejsze i dlatego zalecane dla początkujących. Kiedy zaczniesz trenować, nie możesz przetrenować. Obciążenie organizmu powinno stopniowo wzrastać wraz z poprawą techniki, postępem choroby, wzrostem siły mięśni i rozciąganiem. To ostatnie jest ważne dla stylu motylkowego, a niektóre ruchy będą trudne do wykonania bez odpowiedniego rozciągania.

## Twoja druga skóra – strój kąpielowy

Wybór stroju kąpielowego wpłynie na efekt naszego treningu pływackiego. Musi spełniać szereg kryteriów: powinna być opływowa, nie krępująca ruchów ciała, wykonana z

materiałów odpornych na chlor i wodę. Powinna być również wygodna i przylegać do ciała bez ryzyka poślizgnięcia się podczas treningu. Strach przed tymi ostatnimi może stanowić psychologiczną barierę dla Twoich treningów – zwłaszcza dla kobiet.

## **Dalsze kroki są w twoich rękach!**

Jeśli próbujesz schudnąć pływając, warto postawić na regularność, nawet jeśli oznacza to rozpoczęcie od krótszej sesji treningowej. Krok po kroku wysiłek w wodzie jest dobry. Należy również pamiętać o odpowiedniej diecie. Od dzieciństwa uczono nas, że woda "wyciąga" i chce się jeść po kąpieli. Wynika to z niższej temperatury wody w basenie. Organizm potrzebuje dużo energii do utrzymania temperatury ciała, dlatego po treningu czujemy się głodni. Następnie należy unikać wysokokalorycznych pokarmów, które mogą zakłócić nasz wysiłek treningowy i starać się szybko się rozgrzać, np. w jacuzzi lub saunie.

Postępując zgodnie z tymi podstawowymi wskazówkami, powinniśmy schudnąć bez większych przeszkód. Jak przy każdym treningu, podstawą są motywacja, systematyczność, odpowiednia dieta oraz odpowiednia regeneracja organizmu pomiędzy treningami. Nie naciskajmy zbyt mocno, ale dajmy z siebie wszystko. Nie tylko zobaczymy pozytywny wpływ na naszą wagę, ale odczujemy to w całym ciele.