

## ▣ Prawdziwa moc pływania

Ewa Janczak-Cwil

Nieważne, co mówią inni. Fakty są takie: pływanie jest jednym z najlepszych treningów spalających tłuszcz, zmniejszających obwody bioder i talii oraz ujędrniających ciało. Oto dowody, że warto wejść do wody!

*ciąg dalszy...*

### **Mierz siły na zamiary**

Rozpoczynanie treningów pływackich nie może przypominać skoku na główkę do głębokiej wody. Pierwsze kroki trzeba stawiać ostrożnie i z rozwagą. Większość ludzi wchodzi do wody z gotowym planem pływania bez odpoczynku przez 30-45 minut. Cztery minuty później, zamiast pływać, zwisają uczeplieni krawędzi basenu i ciężko sapią, a entuzjazm opuszcza ich z każdym kolejnym oddechem. Dlaczego tak się dzieje? Bo pływanie non stop przez dłuższy czas wymaga dobrej sprawności układu krążenia i przestawienia mięśni na nieco inny tryb pracy niż ma to miejsce na lądzie. Płuca muszą się przyzwyczaić do rytmu oddychania, które towarzyszy wybranemu stylowi pływackiemu. Dodatkową trudnością jest to, że niemal wszystkie mięśnie całego ciała są zaangażowane w utrzymywanie ciała na powierzchni wody, więc wysiłek dla całego organizmu jest naprawdę duży.

Kluczem do sukcesu w przyzwyczajaniu ciała do pływania jest odpowiednia taktyka. Najlepiej jest podzielić trening na segmenty, na przemian pływać dość intensywnie i odpoczywać oraz stosować różne style i prędkości pływania. To nie tylko skuteczny sposób budowania formy pływackiej, ale i pomysł na walkę z monotonią treningów. Dlatego koniecznie rób krótkie przerwy na złapanie oddechu. Serce pływaka musi się mocno napracować, żeby wpompować do mięśni niezbędną im ilość tlenu. Gdy przerywasz spacer, serce szybko zwalnia, tymczasem po przepłynięciu kilku długości basenu serce jeszcze przez minimum 30 sekund nie zwalnia, nadal ciężko pracując.

### **Prosty przepis na sukces**

Jak rozpocząć przygodę z regularnym pływaniem? To proste: postępuj zgodnie z naszymi zaleceniami, a ukończysz wysiłek zmęczona, lecz pełna energii do kolejnego treningu. Przepłyn 4 długości basenu w spokojnym tempie. Odpocznij 30 sekund. Całość powtórz 5-10 razy. Trenuj w ten sposób 2-3 razy w tygodniu przez pierwsze 2 tygodnie. Jeśli miałaś długą przerwę w pływaniu, możesz na pierwsze 4 długości basenu wspomóc się deską do pływania. Dzięki niej, nie będziesz musiała pracować nad skoordynowaniem pracy rąk i nóg, a wysiłek będzie jeszcze mniejszy. Po dwóch tygodniach zacznij stosować trening „Plan nad plany” – patrz ramka obok, po prawej.