

▣ 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...

Lepiej, szybciej, mocniej

Kraul spala najwięcej kalorii. Styl grzbietowy wzmacnia plecy i barki oraz poprawia postawę, a klasyczny, zwany żabką, wzmacnia biodra i wewnętrzne strony ud. Aby każdy z tych stylów przynosił maksimum korzyści wprowadź w życie następujące rady:

Styl grzbietowy

- Patrz w górę, nie przyciągaj brody do mostka
- Ciało powinno tworzyć linię prostą od głowy po stopy
- Wkładaj wyprostowaną rękę do wody, gdy ustawi się ona na kształt jednego z ramion litery Y. W ten sposób nie przeciążysz barków, a odepchnięcie będzie mocne.

Styl klasyczny

- Wyciągając ręce w przód, odwróć dłonie wnętrzami na zewnątrz
- Uginając kolana, zbliżaj pięty do pośladków
- Stopy powinny być zadarte, aby i one mogły popychać ciało do przodu.
- Prostując i łącząc nogi, wyciągaj ręce w przód.

Kraul:

Głowa i barki:

- ustaw głowę i szyję w linii prostej z kręgosłupem.
- rozluźnij okolice barków.
- patrz na czarną linię wyznaczającą środek toru (dzięki temu całe twoje ciało idealnie ułoży się na powierzchni wody)

Dłonie:

- złącz palce, ich czubki w chwili pociągnięcia powinny celować w dno basenu
- nie układaj dłoni w kształt łódki, rozluźnij je, gdy będą odprężone i swobodnie wyprostowane, skuteczniej będą zagarniać wodę.

Łokcie:

- zawsze muszą znajdować się powyżej nadgarstków.

Tricepsy:

- każde odepchnięcie ręką kończ wyprostem łokcia, układając rękę wzdłuż ciała (dłoń w tym momencie musi znajdować się blisko uda)

Biodra:

- cały tułów i biodra obracają się w wodzie ok. 45 stopni w stronę wiosłującej ręki

Stopy:

- trzymaj je jedna blisko drugiej i na przedłużeniu całego ciała.
- nie napinaj ich, nie zadzieraj ani nie obciążaj.
- staraj się wykonywać ok. 6 ruchów nogami na każdy cykl pracy ramion (ruch jedną i drugą ręką).

Usta:

- gdy twoje ciało obraca się w stronę wiosłującej ręki, obróć w tę samą stronę głowę – wtedy możesz zrobić wdech. Nie unosz głowy do przodu, aby zrobić wdech! Wdychaj powietrze
- ustami i ustami wydychaj jego bąbelki pod wodą. Rób to spokojnie i swobodnie, starając się przy wydechu całkowicie opróżnić płuca.

Wśród morskich fal

Pływanie w morzu różni się od pływania w basenie. Słona woda co prawda ułatwia unoszenie się na jej powierzchni, ale pokonywanie fal wymaga sporego wysiłku, co skutkuje większą liczbą spalonych kalorii.

Bezpieczeństwo: Nie wypuszczaj się samodzielnie zbyt daleko od brzegu. Uważaj na prądy wodne. Zdarza się, że po wypłynięciu zbyt daleko od plaży woda na powierzchni cofa się w stronę otwartego morza, co utrudnia powrót do brzegu. Zawsze wzywaj pomocy, gdy w wodzie dzieje się z tobą coś złego – i rób to, zanim całkowicie opadniesz z sił.

Na dokładkę

Doskonałym uzupełnieniem treningu pływackiego jest joga, która usprawnia mięśnie tułowia, poprawia elastyczność mięśni i stawów, uczy kontroli oddechu.