

Sve blagodati plivanja za organizam

Plivanje pripada grupi bazičnih sportova iz kojih se razvijaju svi ostali sportovi. Zbog svoje specifičnosti utjecaja na mišićne skupine i aerobni učinak, plivanje se smatra jednim od najcjelovitijih oblika vježbanja

S prvim zrakama sunca moj je um već počeo stvarati slike prekrasnog morskog plavetnila, dodira mora na mojoj koži, dubokih urona koji mi osvježavaju tijelo i dušu, osjećaja slobode dok se krećem po površini mora, osjećaja blaženstva...

„More inspire sve čovjekove boljke“

Zapisao je to grčki filozof Platon. Povijest plivanja seže daleko u prošlost. U knjigama koje su pisane 2000 godina prije Krista spominje se plivanje, čak i Biblija ima referencu na kupanje. Doduše, u tim davnim vremenima plivanje nije bilo sport, već ritual kojim je trebalo očistiti tijelo.

Sama činjenica da morska sol sadrži osamdesetak različitih minerala i elemenata u tragovima, sulfata i karbonate, uz kalcij, kalij, brom, natrij, mangan, jod, željezo, fluor i silicijevu kiselinu ukazuje nam na sve blagodati mora. Ne smijemo zaboraviti magnezij, važan mineral kad je riječ o ljepoti i zdravlju kojemu je već dokazano djelovanje u borbi protiv stresa.

Odavno je uočena i velika sličnost u sastavu morske vode i ljudske krvne plazme, što također govori u prilog blagotvornosti na ljudski organizam u cjelini. Zbog svega navedenog nije ni čudno što sam već odavno, barem u mislima, trčanje po ugrijanom asfaltu zamijenila plivanjem u osvježavajućem moru.

Ljekovitost plivanja

Kao stručnjak u svijetu fitnesa i zdravlja ne mogu se ne zapitati kako je moguće da tijekom godine isprobavamo toliko mnogo različitih programa vježbanja kako bi bili zdravi i lijepi. Odlazimo na jogu da se relaksiramo, na pilates da se bolje držimo, bicikliramo do besvijesti za bolju kondiciju, skupocjenim masažama pokušavamo po ne znam koji put ukloniti celulit, u zagušenim teretanama uz sprave vraćamo mišićnu čvrstoću i onda s prvim toplim danima i boravkom na moru shvatimo da sve ono što smo isprobavali ili zdušno vježbali tijekom cijele godine možemo zamijeniti samo

jednom aktivnošću - plivanjem u moru.

Plivanje pripada grupi bazičnih sportova iz kojih se razvijaju svi ostali sportovi. Zbog svoje specifičnosti utjecaja na mišićne skupine i aerobni učinak plivanje se smatra jednim od najcjelovitijih oblika vježbanja.

- tlak vode uzrokuje snažnije izdisaje zraka i čovjek je zbog njega prisiljen jače udahnuti. Tako se jačaju dišni mišići, a vitalni kapacitet se povećava
- samo su dva zamaha dovoljna da pokrenemo cijelo tijelo, gotovo sve mišiće koji se kroz te kretnje oblikuju na najbolji mogući način, bez opterećenja na zglobove i uz smanjeni rizik od ozljeda
- svakim ubrzavanjem pokreta tijekom plivanja pospješujemo svoje kondicijske sposobnosti.
- različitim tehnikama plivanja povećavamo gipkost kralježnice, koštano-zglobnih elemenata i utječemo na bolju posturu tijela
- voda pruža prirodan otpor, čak 10-15% više od zraka, pa nam nisu potrebni posebni rekviziti, a morska sol potiče metabolizam i izlučivanje štetnih tvari
- dopustite li sebi da taj trenutak plivanja bude vrijeme koje je poklonjeno samo vama, plivanje će djelovati antistresno. Možete barem na neko vrijeme ukloniti atidepresive
- strujanje vode masira tijelo. Plivate li svaki dan 15 do 30 minuta zaboravite na skupe kreme protiv celulita, jer jedino što vam treba u toj borbi je plivanje i morska voda. Minerali iz soli vežu se uz stanice kože, pa ona postaje sjajnija i baršunasta

Kalorijska potrošnja tijekom plivanja

Zamijenimo li brčkanje jednom dobrom plivačkom rutom otvaramo mogućnost velike potrošnje kalorija.

LEĐNI STIL sagorijeva 500 kalorija u sat vremena. Savjet: želite li se riješiti celulita na bedrima udarajte nogama kružnim pokretima.

SLOBODNI STIL sagorijeva od 500 do 700 kalorija. Savjet: važno je da vam jedan dio tijela stalno bude iznad vode.

PRSNI STIL sagorijeva 750 kalorija. Savjet: pokreti ruku i nogu moraju biti usklađeni, a ramena neka budu u ravnini s vodom.

LEPTIR sagorijeva 800 kalorija u sat vremena. Savjet: nogama izvodite delfinov udarac, dok obje ruke moraju istovremeno izlaziti iz vode iznad glave.

Pronađite svoj stil plivanja

Imate li zdravstvenih problema savjetujte se s liječnikom ili kineziologom koji je stil plivanja za vas optimalan. U suprotnom se povedite za vlastitim osjećajem što vaše tijelo želi. Izaberite stil plivanja koji vam je najugodniji. Ako poznajete sve tehnike

plivanja, za dobru kondiciju, poticanje više grupa mišića na rad i veću mobilnost zglobova naizmjenice koristite te tehnike.

S više kisika u tijelu moći ćete plivati brže

Od izuzetne je važnosti kada plivate da, što je moguće više, dišete bez negativnog utjecaja na brzinu. Jedna od tehnika disanja koju koriste sportski treneri u plivanju poznata je kao dijafragmatična tehnika disanja. Njen je princip da se diše dijafragmom i da se zrak gura u donji dio pluća gdje postoji veća prokrvljenost. Time se povećava količina kisika u plućima i krvi. S dijafragmatičanom tehnikom disanja poboljšat ćete izdržljivost i performanse. Ona poboljšava način na koji tijelo metabolizira kisik te pomaže u poboljšanju funkcije pluća

I za kraj jedna zanimljivost. Naišla sam na istraživanje čiji rezultati preporučuju da se ne tuširamo odmah nakon kupanja u morskoj vodi, kako bi koža na sebi što dulje zadržala hranjive minerale.

www.bodybalance.hr