

SPORTY NA LATO - AKTYWNY WYPOCZYNEK! - cz. 1.

Poniżej przedstawiam wybrane propozycje sportów wodnych jako jednego z największych atutów lata:

- kajakarstwo,
- windsurfing,
- żeglarstwo.

HEJ, PRZYGODO! ☺

KAJAKARSTWO

Na kajaku możemy popływać po wodzie bez żadnego celu, ścigać się lub uczestniczyć w spływach, w których mamy do pokonania określony dystans.

To popularny sport - co roku spływy kajakowe gromadzą setki uczestników.

Dobra technika wiosłowania to podstawa kajakarstwa. Po

w wejściu do kajaka, co wcale nie jest takie proste, należy chwycić wiosło od góry za rękęjeść. Chwyć powinien być nieznacznie szerszy niż szerokość barków. Pióro wiosła powinno być zanurzone w wodzie w 4/5 swojej powierzchni, kajakarz zagarnia nim wodę, aż minie ono wysokość jego tułowia. Wówczas równocześnie z wyjęciem jednej strony wiosła z wody, druga zostaje w niej zanurzona.

Przeciwwskazaniem jest brak umiejętności pływania, ponieważ kajak jest względnie wywrotny. Osoba, która nie potrafi pływać, powinna być w jednym kajaku z osobą, która dobrze pływa i koniecznie mieć na sobie prawidłowo założony kapok ratunkowy!

Do rekreacyjnego uprawiania kajakarstwa nadają się zwłaszcza spokojne, osłonięte drzewami akweny. Pływanie przy zmiennych prądach, przeszkodach lub silnym wietrze, wymaga dużo większych umiejętności.

Ciekawostka ☺

W ciągu godziny pływania kajakiem tracimy przeciętnie od 450 do 560 kalorii.



WINDSURFING

Sport, którego początki sięgają lat 80-tych i wciąż zyskuje na popularności. Jest to dyscyplina, która jest nie tylko doskonałą rozrywką, ale również korzystnie wpływa na stan naszego organizmu.

Pływa się na desce z przyczepionym do niej żaglem. Niemal wszystko zależy od człowieka, jego techniki, kondycji i siły.



Doskonały sport wodny, rozwijający bardziej sprawność niż wytrzymałość fizyczną. Wzmacnia mięśnie rąk i barków, ale przede wszystkim poprawia koordynację ruchową i gibkość.

Windsurfing jest dyscypliną dla osób umiających dobrze pływać. Do jego uprawiania potrzebny jest zbiornik wodny o dość pokaźnych rozmiarach oraz wiatr. Warunki pogodowe są przy windsurfingu bardzo ważne. Im silniejszy wiatr i większa fala, tym trudniej pływać, ale i przyjemność większa.

Ciekawostka 😊

W ciągu godziny żeglowania na desce tracimy przeciętnie od 330 do 440 kalorii.

ŻEGLARSTWO

To coraz bardziej dostępny sport. Za niewielkie pieniądze, możemy wypożyczyć łódkę i poczuć się jak dawni żeglarze, odkrywający nieznane lądy.

W ostatnich latach coraz modniejsze staje się czarterowanie jachtów pływających po morzu, ale nadal większość żeglarzy preferuje polskie jeziora i rzeki.



Zanim zostaniemy żeglarzami, powinniśmy najpierw dobrze opanować sztukę manewrowania żaglami i sterem oraz poznać podstawowe zasady meteorologiczne.

Nie wszystkie osoby na jachcie muszą umieć żeglować, wystarczy jedna, która będzie nim sterować. Nie jest potrzebna bezwzględnie umiejętność pływania, lecz w takim przypadku żeglujemy w kapoku ratunkowym!

To sport dla tych, którzy przy umiarkowanym wysiłku chcą doskonale wypocząć psychicznie i fizycznie. Do uprawiania żeglarstwa nadają się wszystkie większe akweny, począwszy od jezior, na oceanach skończywszy.

Ciekawostka ☺

W ciągu godziny pływania na żaglówce tracimy przeciętnie od 250 do 350 kalorii.

PAMIĘTAJCIE, MOI DRODZY, ŻE WODA TO ŻYWIÓŁ!

Apeluję zatem o zachowanie wszelkich zasad bezpieczeństwa, umiaru i zdrowego rozsądku.

Nie wypływajcie na głęboką wodę w pojedynkę, zadbajcie o to, aby cały czas być w zasięgu wzroku innych osób.

Dla tych, którzy nie lubią wody, przedstawię inne formy aktywnego wypoczynku w następnym artykule.

Pozdrawiam

Justyna Jaskulska ☺