

PŁYWAJ CZĘSTO (W WODZIE):-)

Drodzy Bursjanie, mówią, że podobno nawet w łyżce wody można się utopić (we własnym pocie na szczęście nie;-)), dlatego nie tylko warto umieć pływać i to (myślę) potraficie ale warto to umieć robić dobrze i robić to często. Chodzenie po wodzie, a można to robić gdy woda jest w stanie stałym (lód), odradzam gdyż nigdy nie wiemy czy warstwa lodu jest cienka a jak się zarwie, to czy nie udamy się do Krainy Wiecznych Łowów:-(((...Ale tak nie będzie:-)...A co to w ogóle jest pływanie...

Pływanie to sport i rekreacja polegające na przemieszczaniu się w wodzie przy użyciu wyłącznie siły mięśni, bez pomocy żadnych urządzeń ani konstrukcji. Jest to bardzo popularna forma aktywności fizycznej, uprawiana zarówno na obiektach zamkniętych (baseny) jak i w zbiornikach otwartych.



Początki tego sportu sięgają już czasów starożytnych, istnieją na to dowody w postaci rysunków sprzed czterech tysięcy lat, między innymi z Libii i Egiptu. Na początku nie ważna była technika, lecz efekt.

Najpopularniejszym sposobem przemieszczania się w wodzie było położenie się na brzuchu i wykonywanie naprzemiennych ruchów ramionami pod powierzchnią wody. Pływanie było umiejętnością elitarną jak pisanie czy czytanie.

Jako pełnowartościowa dyscyplina sportowa pływanie zaistniało w roku 1869 wraz z momentem powstania towarzystwa pływackiego w Londynie. Wtedy też odbyły się pierwsze zawody.

Pływanie od samego początku było dyscypliną olimpijską. Początkowo zawody pływackie były rozgrywane na otwartych akwenach. Dopiero w 1908 r. zorganizowano pierwsze zawody na zamkniętej pływalni.

Umiejętność pływania jest przydatna na co dzień jak i na wakacjach, które spędzamy aktywnie nad morzem lub na basenie. Aktywność fizyczna w wodzie niesie za sobą **wiele korzyści zdrowotnych**, z których możecie nie zdawać sobie sprawy. Ile kcal spalamy podczas pływania? Czy regularne odwiedziny na basenie przedłużą nasze życie i poprawią wydolność płuc? Które style są najzdrowsze dla kręgosłupa? Chcecie wiedzieć, **co daje pływanie**? Poznajcie korzyści zdrowotnych pływania:

Wspomaga układ oddechowy

Pływanie ma pozytywny wpływ na układ oddechowy, gdyż zwiększa wydolność płuc. Największe **korzyści z pływania** płyną wtedy, gdy poruszamy się stylem krytym, gdyż drogi

oddechowe są zmuszone do najbardziej wydajnej pracy. Standardowa pojemność płuc wynosi ok. 5 litrów, jednak najlepsi pływacy mogą pochwalić się nawet 11 litrami pojemności.

Dobrze wpływa na stawy

Jakie są **największe zalety pływania**? Działa świetnie na cały nasz organizm. Woda doskonale odciąża całe ciało, które jest w niej aż 10 razy lżejsze ze względu na siłę wyporową. Z tego powodu pływanie jest szczególnie zalecaną aktywnością dla wszystkich osób, które mają problemy ze stawami lub uległy kontuzji.

Pomaga zrzucić zbędne kilogramy

Czy pływanie odchudza? W czasie godziny intensywnego treningu w wodzie jesteśmy w stanie spalić nawet 600 kcal. Dzięki temu pływanie zużywa więcej zapasów tłuszczu niż umiarkowany wysiłek na lądzie (np. bieganie). Dodatkowo regularne wizyty na basenie pomogą zbudować masę mięśniową i imponującą rzeźbę. **Jakie mięśnie pracują podczas pływania?** Wszystko zależy od wybranych stylów, o których powiemy już za moment.

Pobudza układ krążenia

Pływanie pobudza pracę serca i całego układu krążenia, dzięki czemu wydłuża nasze życie. Jeśli zadacie sobie pytanie „**pływanie – co daje?**”, to odpowiedź może Was wręcz zaskoczyć. Dzięki tej aktywności macie aż **60% większą szansę na uniknięcie chorób serca** w porównaniu z osobami, które nie uprawiają regularnie żadnej aktywności fizycznej. Pływanie jest również polecane osobom po zawałach.

Poprawia kondycję i wytrzymałość

Pływanie jest wymagającą dyscypliną sportową, która angażuje i tym samym wzmacnia wszystkie duże grupy mięśni. W czasie aktywności w wodzie pracujemy całym ciałem, a nie tylko wybraną partią jak w przypadku większości sportów. Dodatkowo w zależności od tempa i stylu pływania możemy znacznie poprawić swoją wytrzymałość oraz kondycję.

Wpływa pozytywnie na nastrój



W wodzie czujemy się lekko i spokojnie, szczególnie jeśli potrafimy pływać. Poza tym, każdy sport uwalnia dawkę endorfin poprawiającą nastrój. Według badań, osoby regularnie chodzące na basen rzadziej cierpią na depresję i są po prostu szczęśliwsze.

Koryguje wady postawy

Aktywność fizyczna w wodzie nie obciąża kręgosłupa ani stawów, za to doskonale wzmacnia mięśnie, które są odpowiedzialne za podtrzymywanie całego ciała. Z tego powodu, pływanie **zaleca się osobom cierpiącym na skrzywienia kręgosłupa** lub posiadającym siedzącą pracę.

Poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową

W wodzie możemy pozwolić sobie na większy zakres ruchu, nie obawiając się kontuzji, a przy czym kształtując swoją giętkość. By pływać dobrze w danym stylu musimy również umieć skoordynować wszystkie swoje ruchy i pracę układu oddechowego.

Obniża poziom złego cholesterolu

Według badań, pływanie przez minimum **30 minut 3 razy w tygodniu** znacznie obniża ciśnienie krwi, a co za tym idzie, spada tętno spoczynkowe, które ma wpływ na obniżenie złego cholesterolu (LDL) we krwi. **Pływanie – zalety** są niepodważalne dla sylwetki oraz zdrowia.

Pomaga redukować stres

Pływanie podobnie jak inne aktywności fizyczne jest świetnym sposobem na redukcję stresu i pozbycia się nadmiaru energii. Po ciężkim dniu wystarczy odprężyć się w wodzie przez 30 minut, by rozładować napięcie mięśni i poczuć się bardziej zrelaksowanym i spełnionym.

Popularne style pływackie:

Każdy styl pływacki wymaga nauki, jednak nawet jeśli znamy ich kilka, nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jakie niosą korzyści lub niebezpieczeństwa dla naszego zdrowia. Większość z nas pływa „kraulem” lub „żabką” – przyglądnijmy się więc 5 najpopularniejszym stylom wraz z ich krótką charakterystyką.

Pływanie żabką – styl klasyczny. Najpopularniejszy styl pływacki widywany na basenach, który bardzo często jest nieprawidłowo wykonywany. W klasycznej żabce wynurzamy i chowamy głowę wraz z jednoczesnym symetrycznym ruchem nóg i ramion (przypominającym ruchy żaby). Styl bardzo dobrze rozwija mięśnie klatki piersiowej i jest polecany dla osób z bocznym skrzywieniem kręgosłupa. **Pływanie żabką – zalety** są niepodważalne, ale należy zawsze uważać na prawidłową postawę pływacką.



Pływanie kraulem

Najszybszy ze stylów pływackich, który nie jest trudny do opanowania. W klasycznym kraulu wykonujemy naprzemienne ruchy rąk i nóg, które muszą być perfekcyjnie zsynchronizowane z oddechem. Styl angażuje pracę całego ciała i jest polecany bardziej zaawansowanym

pływakom. Jeśli zadajecie sobie pytanie, „**czy basen odchudza?**”, to zdecydowanie powinniście nauczyć się pływania kraulem.

Pływanie stylem grzbietowym

Jeden ze stylów, który nie wymaga ciągłego zanurzania i wynurzania głowy z wody. W klasycznym stylu grzbietowym wykonujemy naprzemienne ruchy ramion oraz nóg. Pływając tą metodą należy pamiętać, że biodra muszą być wypchnięte do góry, a ramię powinno wchodzić do wody maksymalnie wyprostowane, po czym wyginać się pod kątem ok. 100 stopni. Pływanie na grzbiecie najmniej nadwyręza plecy, a jednocześnie wzmacnia mięśnie podtrzymujące kręgosłup.

Pływanie pieskiem

Pływanie pieskiem należy raczej do prostych stylów i przeznaczone jest dla początkujących pływaków, w szczególności dzieci. Jest najstarszą techniką i polega na naprzemiennej pracy rąk i nóg – jest to styl większości pływających zwierząt. Nie jest on jednak praktyczny i rzadko stosowany przez dorosłych.



Pływanie motylkiem



Trudny styl nazywany również

delfinem, którym potrafią pływać przede wszystkim wyczynowi pływacy. Styl ten polega na naśladowaniu ciała ruchów delfina w czasie pływania, jednocześnie wykonując koliste ruchy ramionami, które zwiększają prędkość. Jego największą zaletą jest szybkie spalanie kalorii i nagromadzonego tłuszczu, gdyż wymaga ogromnej sprawności i koordynacji.

Basen (nie sam basen, tylko pływanie w nim;-)) **świetnie poprawia wygląd sylwetki**, jednak należy pamiętać o regularności. W zależności od wybranego stylu, możemy zauważyć rozbudowę wybranych grup mięśniowych. Często najbardziej stają się widoczne ramiona i ręce, dlatego o ile panowie będą zadowoleni z efektów, tak panie powinny uważać na zmiany w sylwetce.

Każda aktywność fizyczna pomaga w **spalaniu tkanki tłuszczowej** i wydalaniu toksyn z organizmu. **Pływanie a cellulit?** Jak najbardziej! (Przeżycie mamie, cioci, ...:-)) Tego rodzaju aktywność fizyczna ujędrnia ciało, rozbija i likwiduje tłuszcz zgromadzony w tkankach, dlatego jest jak najbardziej polecana przy tego typu problemach. Oczywiście pamiętajmy o tym, że usunięcie cellulitu wymaga odpowiedniej diety, zabiegów kosmetycznych i regularności.

Pływanie a odchudzanie? Taaak! W ciągu godziny można spalić nawet 600 kcal, co jest zbliżoną wartością do godziny joggingu. Odchudzanie wiąże się głównie z niższą podażą kaloryczną niż potrzebuje nasz organizm. Jeśli nie zadamy o odpowiednią dietę, pływanie i kalorie nie pomogą nam w zmniejszeniu wagi.

Zagadnienie „**pływanie a sylwetka**” jest już znane, a co z wpływem pływania na mięśnie brzucha? Wbrew pozorom działa ono również na nie, poprzez napięcie mięśni pomagające nam utrzymać się

na powierzchni wody. W trakcie aktywności w wodzie pracuje nawet 40 mięśni, w tym mięśnie skośne i proste brzucha. Styl, którym należy pływać, by zobaczyć najszybsze efekty, jest zdecydowanie delfin, czyli najbardziej wysiłkowy ze wszystkich znanych stylów.

Wybierając się na basen lub na plażę powinniśmy założyć dopasowany do sylwetki strój kąpielowy. Ważne, aby był wykonany z dobrej jakości materiałów, aby chlorowana lub słona woda nie miała na niego negatywnego wpływu. Jeśli lubimy pływać szybkimi stylami, to najlepszym wyborem będzie sportowy model stroju pozbawiony nadmiaru dodatków.

Na basenie warto oczywiście założyć czepek (najlepiej, dla bezpieczeństwa, w jak najbardziej rzucającym się w oczy kolorze) i klapki. Nakrycie głowy nie tylko chroni włosy przed działaniem chloru, ale pomaga ratownikom w czasie akcji ratunkowej. Klapki stanowią natomiast ochronę przed bakteriami i grzybami, które rozwijają się w środowisku wodnym, a głównie na płytkach otaczających basen.

Jeśli lubimy i potrafimy pływać stylami krytymi, niezbędne będą również okulary, które ochronią nasze oczy przed zaczerwienieniem i podrażnieniem.

Przed pływaniem nie warto się objadać – tutaj warto stosować się do podstawowych zasad przed, po i w trakcie treningu.

Pływanie jest dla każdego. Naukę pływania najlepiej rozpocząć już w młodym wieku, by od małego móc korzystać z dobroczynnego wpływu wody na całe nasze ciało i umysł. W końcu rodzimy się w wodzie i jest to wbrew pozorom nasze naturalne środowisko.

Pływanie nie tylko przynosi wiele korzyści zdrowotnych, ale umożliwia świetną zabawę na wakacjach – w końcu bez tej umiejętności nie zdecydujemy się raczej na windsurfing, kajakarstwo czy żeglarstwo. Na basen czy na wypad nad jezioro lub morze trzeba się jednak przygotować – odpowiedni strój i akcesoria to podstawa łączenia przyjemnego z pożytecznym.

Na zakończenie kilka ciekawostek o pływaniu:



- Pierwsze oficjalne zawody pływackie odbyły w 35 r. p. n.e.
- Pływanie jest dyscypliną olimpijską od 18976 roku.
- Temperatura wody w basenie wynosi od 25°C do 28 °C.
- W Warszawie w 1929 roku rozegrano pierwsze mistrzostwa Polski.
- Istnieje 6 podstawowych stylów pływackich : motylkowy, grzbietowy, zmienny, dowolny, klasyczny i kraul.
- W 1796 roku w Szwecji powstał pierwszy klub pływacki który funkcjonuje do dzisiaj.
- Na IO w Atenach w 2014 roku zawody pływackie rozegrane zostały na otwartym stadionie, ponieważ organizatorzy nie zdążyli ukończyć hali.

Także widzicie – pierwsze 9 miesięcy życia spędziliśmy w wodzie, składamy się w większości z wody, lubimy zanurzać się w ciepłej, czystej, pachnącej wodzie, w której nurkowanie wydaje się być lataniem:-) W wodzie jesteśmy lżejsi a na takiej baaardzo słonej (jak w Morzu Martwym) unosimy się bez najmniejszego wysiłku. Nie lubimy jak jest sucho. Bez wody nie ma życia.

W czasie kiedy dostęp do basenu nie jest taki oczywisty a w jeziorach, morzach...woda lodowata, wolę nie zachęcać Was do morsowania, to kiedy indziej;-), ale zachęcam Was do zabawy w wannie (jak nie macie, to kupcie albo wproście się do wanny kolegi czy koleżanki;-)), polegającej na ćwiczeniu oddechowym a właściwie bezdechowym czyli wytrzymywanie, zanurzonym jakiś czas bez oddychania (wentylacja, wdech, zanurzamy się i mierzymy czas). Ważne, żeby to robić w wodzie a nie na sucho by oswajać się z wodą. Dzięki temu możemy po czasie dojść do całkiem niezłych rezultatów. Na basenie, w morzu, w jeziorze itd. może to nam uratować życie a także, znam przypadek, że takie treningi uwolniły pewnego mężczyznę od astmy! a przypadków takich pewnie jest wiele a nawet jeszcze więcej;-) Także astmatycy i nie tylko do roboty! Poprawcie sobie wydolność płucną, wytrzymałość, zdrowie! Serdecznie Was do tego zachęcam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://4f.com.pl/blog/post/10-korzysci-zdrowotnych-plywania-o-ktorych-musisz-wiedziec>, <https://poznajnieznane.pl/plywanie-ciekawostki/>, <https://arenasportu.pl/o-dyscyplinie/plywanie/>