

Koristi koje donosi plivanje

Biti aktivan znači – može vam pomoći da se osjećate bolje i dulje živite. Može poboljšati vaše raspoloženje i pomoći da bolje i zdravije spavate. Može vam pomoći da kontrolirate svoju tjelesnu težinu i učvrsti svekoliku ravnotežu.

Opsežnija istraživanja o aktivnosti, pokazala su da većina ljudi, osim trčanja želi participirati u plivanju – a oni su izabrali mudro, jer plivanje je sasvim izvjesno pravi izbor.

Naravno da ćete uz vježbanje u vodi i smršavjeti - u istom vremenu ćete sagorjeti dvostruko više kalorija nego vježbama na suhom, a pola sata u vodi učinkovito je kao dva sata vježbanja na suhom.

Za vrijeme toplih proljetnih i ljetnih mjeseci plivanje kao tjelovježba u vodi je idelna aktivnost upravo tada: zabavna je, bezbolna i nećete uopće primjetiti da se znojite!

Najkompletnija tjelovježba



Često ćete čuti kako se kaže da je plivanje najbolji vid vježbanja. Ali što je to što plivanje čini tako izvrsnim načinom da se postane i ostane aktivan?

Razlozi zašto skočiti u vodu i zaplivati, dosta su jasni:

- 30 minuta neprekidnog plivanja u stazi gore-dolje sagori preko 200 kalorija – dakle preko 400 u jednome satu

- svako plivanje koje vas potiče na jače disanje računa se kao 'umjeren' aktivnost.

Čak i gaganje po vodi iziskuje nekakav napor, tako da u biti većinu vremena dok ste u vodi zapravo radite.....ali zapamtite – čavrljanje negdje u kutu plićaka «razvija» samo facijalne mišiće!

- pritisak i otpor vode tjera vaše tijelo da radi malo jače. 30 minuta aktivnosti u vodi je vrijedno koliko i 120 minuta iste aktivnosti na suhome.

- vježbanje u vodi izvrsno je za osobe koje imaju problema sa zdravljem, posebice s kostima i mišićima. Prigodno je i za trudnice, kao i za osobe koje se oporavljaju od neke nesreće.
- voda izgrađuje i snagu, tonus mišića, fleksibilnost, kao i vaše kardiovaskularno zdravlje.
- voda preuzima vašu težinu, tako da plivanje može biti odličan izbor za one koji žele vježbe s manjim intezitetome – žene za vrijeme trudnoće – npr., ili za ljude koji imaju poteškoća s kretanjem ili žele zaštititi mjesta povreda ili uganuća.
- plivanje tjera vaše kompletno tijelo da oživi i aktivira sve grupe mišića!
- plivanje je upravo savršeno za vaše srce. Upravo zbog toga jer uprežete kompletno tijelo, srce vam mora jače raditi da bi provelo (pumpalo) krv u ruke i noge, pomažući sveukupnu cirkulaciju. Da biste saznali više o tome kako plivanje pomaže vašem srcu, poslužite se stručnim literaturama.
- voda sprječava i ozljede do kojih može doći u nekom drugom športu ili tjelovježbi, a ne trebaju vam niti ikakve posebne sprave koje vas inače samo sputavaju. Ali efekat vježbanja u vodi je mnogo veći jer se na neki način "borimo" s vodom koja nam stvara pritisak.
- isto tako je odlično i za vaša pluća – duljina plivanja posebno vas tjera (stimulira) na duboko i ritmičko disanje, što podiže i čeliči pluća!

Psihološki efekt



Biti u vodi - može proizvesti i veliku psihološku korist – bazen vas može `osloboditi svih i svega' a osjećaj da ste u vodi će vas osvježiti, relaksirati, a i osloboditi, jer voda preuzima vašu tjelesnu težinu.

Ovo postaje sve popularnija vrsta tjelovježbe. Osvježava naše tijelo jer nas voda smiruje i opušta. Osim toga, vježbanje u vodi nije prezahtjevno, pa ga može prakticirati gotovo bilo tko.

Psihološke studije su pokazale da plivači pokazuju znatno manje napetosti, depresije, ljutnje, konfuzije, i puno više snage i energičnosti nakon treniranja nego prije. Ovo važi

za one koji su počeli plivati, a pogotovu one koji su puno iskusniji u plivanju. Započeti s aktivnostima samo tako? Startajte polako, i polako se izgrađujte – ako imate ikakvih dvojbi, sumnji ili bilo kakav postojeći medicinski problem, upitajte svog osobnog liječnika prije nego počmete.

