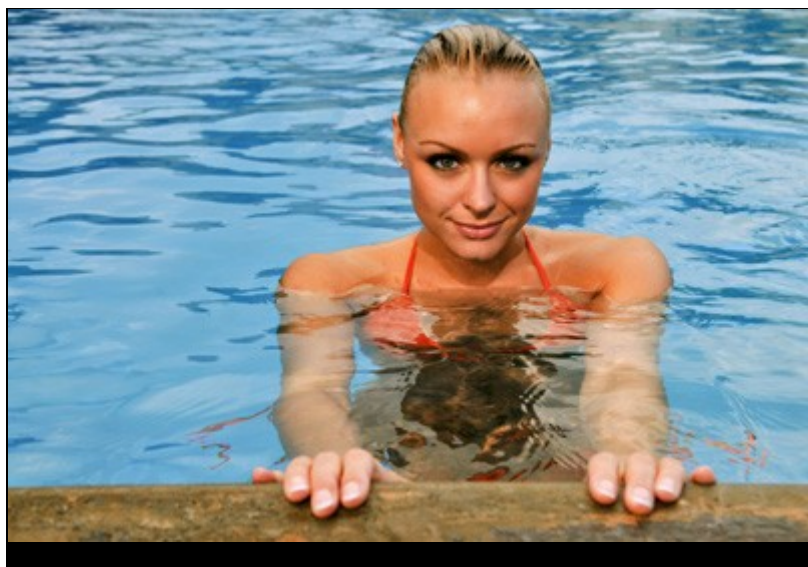


## ...Prawdziwa moc pływania

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!

Żaden inny trening nie potrafi tego, co pływanie! Wysiłek w wodzie jednocześnie spala kalorie, przyspiesza metabolizm i ujędrnia każdy fragment ciała, bez narażania stawów na nadmierne obciążenie. Potwierdzenie ewidentnych korzyści, jakie daje pływanie, zyskasz, przyglądając się sylwetkom pływaków i pływaczek: szczupłe, ale jędrne uda i pośladki, płaski brzuch, wymodelowane ramiona.



### **Zysk dla każdego**

Żeby czerpać korzyści z treningów w wodzie, nie trzeba mieć tytułu mistrzyni świata! Dowiodły tego badania amerykańskich naukowców, którzy przebadali ludzi uprawiających rekreacyjnie pływanie oraz osoby uprawiające inne rodzaje fitnessu. Wnioski z ich obserwacji były następujące: ci, co regularnie pływają, mają mniej tkanki tłuszczowej, a większą masę mięśniową niż ludzie uprawiający rekreacyjnie inne rodzaje sportu.

Pływanie ma jeszcze jedną istotną zaletę. Kostium, czepek i ewentualnie okulary to jedyny sprzęt, jaki trzeba mieć, aby zacząć pływać i zadbać o swoją formę i wygląd.

### **H<sub>2</sub>O to jest to!**

Pływanie wymaga jednoczesnej pracy wielu mięśni, co skutkuje wysokim tempem spalania kalorii i wzmacnianiem się pracujących partii ciała. Każdy styl pływacki, wykonywany w umiarkowanym tempie, pozwala spalić ok. 500 kcal w godzinę. Energiczne pływanie to już wydatek 700 kcal na godzinę! Dzieje się tak dlatego, że woda jest 800 razy gęstsza od powietrza, więc każdy ruch ręką i nogą wymaga większego wysiłku niż ten odbywający się w powietrzu. To rodzaj treningu z obciążeniem, które muszą pokonywać mięśnie całego ciała: tułowia, bioder, ramion, barków, pośladków oraz ud.

Zmęczone pokonywaniem oporu wody mięśnie wzmacniają się, przyspieszając tempo metabolizmu nie tylko na czas treningu, ale i długo po nim. Gdy pływasz, mięśnie intensywnie pracują, ale jednocześnie twoje stawy są poddawane obciążeniom o wiele mniejszym, niż ma to miejsce podczas poruszania się na lądzie. Siła wyporu wody niweluje

spora część siły grawitacji, dlatego w wodzie czujesz się lżejsza, nie dokucza ci ból kolan ani kręgosłupa.

Nawet codzienne treningi pływackie nie spowodują kontuzji stawów, czego nie można wykluczyć np. przy codziennym bieganiu po asfalcie... Właśnie dlatego pływanie jest idealnym sportem, który można uprawiać całe życie i który – uwaga! – według naukowców ma działanie odmładzające organizm. Badania naukowe wykazały, że osoby latami regularnie pływające mają ciała nawet 20 lat młodsze niż wynikałoby z ich wieku metrykalnego. Ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, sprawność serca i centralnego układu nerwowego pływaków są porównywalne do tych, jakimi mogą pochwalić się osoby dużo młodsze.