

Плавание в бассейне



Если, осознав, наконец, что физические упражнения вам просто необходимы, вы решили посещать бассейн - это замечательно! Однако и в этом виде спорта тоже есть «подводные камни». Оптимальное время для посещения бассейна — период между 16 и 19 часами. Утром организм еще не совсем проснулся и не готов к физическим упражнениям и нагрузке, а вечером уже устал и нуждается в отдыхе. Вряд ли в это время занятия принесут ощутимый результат, да и вам самим плавание не доставит удовольствия, и все усилия будут напрасными.

Даже если вы умеете плавать и хорошо держитесь на воде, будет нелишним взять несколько уроков у инструктора по плаванию, прежде чем приступить к самостоятельным тренировкам. Он объяснит вам основные приемы — какие мышцы напрягать, как держать голову, как правильно дышать.



Ваша цель занятий в бассейне — сбросить вес, укрепить мышцы, приобрести красивые формы? Тогда заниматься физическими упражнениями в бассейне и плаванием нужно регулярно, не реже трех раз в неделю. При этом плавать необходимо без остановки в течение, как минимум, сорока минут. И старайтесь все время поддерживать максимальную скорость. За это время вы должны пройти дистанцию не менее тысячи метров.

Стиль плавания придется менять каждые сто метров, поскольку каждый из них дает свою определенную нагрузку на мышцы. Учитывая энергозатраты, самый оптимальный стиль — **кроль**. Он помогает сжечь до 570 килокалорий в час. Этот стиль плавания замечательно подходит тем, кто хочет подтянуть мышцы рук и ног.

Ненамного ему уступает **брасс**. Он сжигает около 450 килокалорий. Вместе с этим он отлично развивает дыхательную систему и тренирует мышцы плечевого пояса.

В соответствии с занятиями плаванием вы должны скоординировать и свой **режим питания**. Чтобы не было неприятных последствий для пищеварения, плавать нужно с пустым желудком. Желательная самая легкая пища за два — два с половиной часа до занятия. После тренировки приблизительно через час можно перекусить, предпочтение отдайте фруктам или нежирному йогурту.



Для занятий в бассейне вам потребуется справка от терапевта, спортивный купальник, шапочка, очки для плавания, шлепанцы, полотенце, мыло и мочалка.

Во избежание заражения грибком ног, не стоит ходить в бассейне, душевой и сауне босиком. Специалисты рекомендуют перед посещением бассейна смазывать стопы ног противогрибковым кремом, защищая их тем самым от проникновения болезнетворных микробов. Перед тем как нырять в бассейн, обязательно примите теплый душ. Он заменяет легкую разминку перед плаванием. Под кожей, на которую воздействует горячая вода из душа, активизируется кровообращение, и мышцы немного разогреваются.

Если вы прыгнете в воду без такой разминки, велика вероятность того, что у вас начнет сводить судорогой мышцы голени или стопы, а это не только больно, но и опасно. Не паникуйте, если у вас свело ногу. В этом случае постарайтесь перевернуться на спину, лечь на воду и расслабиться. Затем аккуратно поводите ногой в разных направлениях. Если судорога не отпускает, зацепитесь за бортик и энергично помассируйте мышцу. После тренировки неплохо спокойно прогуляться: эти полчаса помогут закрепить результат и подготовиться к отдыху. Дома примите теплый душ и помассируйте тело струей воды.