

PLÁVANIE

Plávanie je ideálna aktivita ako sa udržať fit po celý život. Je vhodné pre každú vekovú kategóriu. Je len málo aktivít, ktoré zabezpečia tak komplexný rozvoj celého tela. Pri plávaní je telo v horizontálnej polohe a pravidelné vytáčania do strán rovnomerne rozvíjajú jeho pravú a ľavú časť. Je vhodným doplnkom pre každého kto pravidelne navštevuje fitness centrum. Plávaním sa dajú dobre precvičiť veľké svalové skupiny, ale taktiež sa precvičia drobné svaly, o ktorých človek nemal ani poňatie. Zanedbané a menej uprednostňované svaly z posilňovní sa plávaním spevnia a zníži sa tak pravdepodobnosť ich zranenia. Tento šport minimálne zaťažuje pohybové ústrojenstvo a preto sa dá označiť za ideálneho kandidáta pri redukovaní telesnej hmotnosti. Telo je nadnášané a kĺby netrpia.



Špecifikom plávania je, že telo sa tak nezahrieva - nedosahuje teploty ako napr. pri behu. Pri behu je chladenie zabezpečené potením a odvádzaním tepla prostredníctvom vzduchu. Voda obtekajúca okolo plavca odvádza teplo omnoho účinnejšie.

Častou chybou je, že najväčšiu záťaž vykonávajú ramená a paže a na prácu nôh sa zabúda. Plávajte preto celým telom. Ďalšou bežnou chybou je, že si obľúbime jeden plavecký štýl a ten potom uprednostňujeme na úkor ostatných. Každý zo základných plaveckých spôsobov (voľný štýl, prsia, znak a motýlik) precvičia všetky hlavné svalové skupiny. Ich vzájomným kombinovaním však zabezpečíme, že sa nezabudne na žiadny sval.



Výdaj energie pri plávaní je závislý od rýchlosti, plaveckej techniky a od telesnej hmotnosti. Pri výpočte výdaja energie podľa uplávanej vzdialenosti možno približne vychádzať z hodnoty 15kJ na kg a kilometer. Znamená to, že na prekonanie 1km budeme potrebovať 4 krát viac energie ako pri behu.