

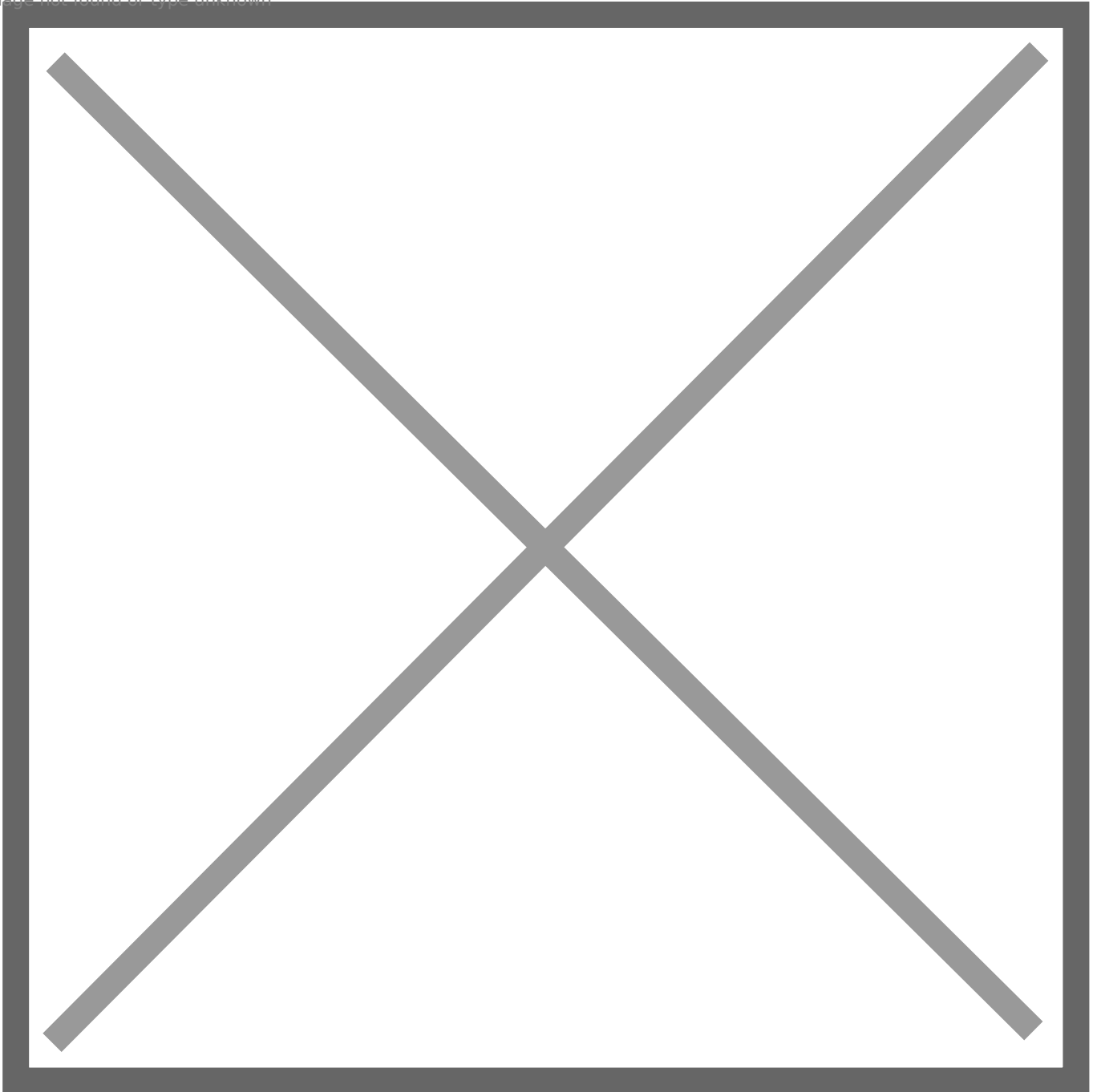
Kategoria: Aktywność  1.5 min

opr. merytoryczne: dr n. med. Jacek Szwedo

# PŁYWANIE BEZ CIŚNIENIA

**Odpowiednio dawkowany wysiłek fizyczny może mieć tylko pozytywne skutki. Regularne treningi w wodzie zapobiegają nadciśnieniu tętniczemu, a u osób zmagających się z nadciśnieniem obniżają skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi. Do tego, że pływanie to jeden z najzdrowszych sportów, nie trzeba nikogo przekonywać. Wystarczy zacząć. A efekty? Bardziej niż zadowalające.**

Image not found or type unknown



Regularne ćwiczenia nie tylko spalają kalorie i redukują zbędne kilogramy, ale przede wszystkim wzmacniają układ krążenia i eliminują rozwój chorób sercowo-naczyniowych. Pływanie polecane jest także osobom z nadwagą - masa ciała unoszona przez wodę nie powoduje obciążenia stawów i kręgosłupa. Na pierwszej lekcji warto zapytać fizykoterapeutę o technikę pływania i oddychania. Odpowiednio dobrana sprawi, że trening będzie przyjemny i bezwysiłkowy. Co ważne, zawsze należy zwracać uwagę na to, by woda, w której się pływa, nie była zbyt ciepła (np. termy). Pływamy tylko pod okiem ratownika.

## Trening czyni mistrza

Intensywność treningów warto skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą. Na początek zalecane są 3 treningi tygodniowo. Najlepiej, by każdy trwał około 30 minut. Badania pokazują, że kilka treningów w tygodniu wpływa na obniżenie się ciśnienia skurczowego krwi nawet o 10 mm Hg.

## Zanim się zanurzysz

Przed wejściem do wody wykonaj krótką rozgrzewkę (skłony, przysiady, trucht). Nigdy nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku. By uniknąć skurczu, wykonaj kilka powolnych, okrągłych obrotów stóp.

Treningi można rozpocząć w każdej chwili. Do pływania nie jest wymagany żaden drogi sprzęt. Wystarczy tylko basen, a latem jakieś przyjemne miejsce na łonie natury, np. jezioro.

## Tabela kaloryczna

Pływanie (1 godzina) = 470 kcal

Osoba ze średnią wagą ok. 60 kg spala ok. 240 kalorii/30 minut