

# PLAUKIOJIMO NAUDA ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Plaukimas – vienintelė fizinės veiklos forma, tuo pat metu gebanti stiprinti ir atpalaiduoti organizmą. Plaukimas – universalus sportas, kuriame traumų tikimybė yra minimali. Baseine besilankantis žmogus gerai jaučiasi, išvengia traumų, sustiprina raumenis. Plaukimas ir pratimai vandenyje – nemažas fizinis krūvis: organizmas sparčiai degina kalorijas (net iki 700 kcal per



valandą!), riebalai tirpsta, kūno formos dailėja, stiprėja raumenys ir širdis. Vaizdžiai tariant, vanduo yra nemokamas gamtos treniruoklis, mat tam, kad išsilaikytume vandens paviršiuje, daugiausia įtempdame pilvo preso ir nugaros raumenis. Be to, kūnas vandenyje atvėsta. Vadinasi, eikvojame daugiau kalorijų jam šildyti. Horizontaliose padėtyse atliekant judesius raumenys dirba, tačiau slanksteliai negniuždomi, nes plaukiojant neįmanoma sukurti slanksteliams ir tarpslanksteliniam diskams per didelio krūvio ir, juo labiau, netaisyklingos laikysenos, nugaros skausmų palydovės.

## *Mankšta vandenyje turi daug privalumų:*

- ✚ mankštintis nesunku, nes kūnas vandenyje yra lengvesnis;
- ✚ jautiesi komfortiškai, mat neprakaituoji ir nekaisti;
- ✚ atlikdamas judesius, nuolat turi įveikti vandens pasipriešinimą, todėl gerokai padidėja pratimų veiksmingumas;
- ✚ paspartėja kraujo apykaita, ypač **celiulito** apimtose vietose, tad ne veltui plaukimas, vandens aerobika laikomi pačia veiksmingiausia priemone nuo celiulito.

## PLAUKIMO NAUDA

- ✚ Mobilizuojama medžiagų apykaita.
- ✚ Stimuliuoja kvėpavimo sistemą.
- ✚ Ramina nervus.
- ✚ Gerina miegą.



- ✚ Taikoma reabilitacijos procese – atstatant raumenų tonusą, apimtis bei funkcijas po lūžių.
- ✚ Masažuoja kūną, nes vandens slėgis tarsi glosto odą.
- ✚ Gerinama kraujotaka į kūno paviršių.

## SVORIO METIMAS

Plaukimas, derinamas su mityba, įtakingas veiksnys siekiant numesti svorio. Tuomet baseine reikia lankytis mažiausiai tris kartus per savaitę. Dirbti nesustojus po 30 min. Tada pailsėjus ir vėl dirbti, taip 3-4 kartus per savaitę galima neblogų rezultatų pasiekti. Tik po 30 min. nesustojamo darbo tas riebalinis audinys pradeda degti.



## PLAUKIOJIMAS TINKA VISOMS AMŽIAUS GRUPĖMS

Plaukimas ir mankšta vandenyje, ko gero, vienintelė fizinio aktyvumo rūšis, kuri tinka bet kokio amžiaus ir fizinio stiprumo žmonėms. Ne kliūtis kai kurios rimtos ligos, kurios šiaip jau verčia žmogų saugotis didelio krūvio, pavyzdžiui, osteochondrozė, varikozė, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, netgi nėštumas. Reikalas tas, kad kai sportuojame sausumoje, kraujas deguonį pirmiausia tiekia tiems raumenims, kurie aktyviausiai juda, o kai mankštinamės vandenyje, kraujas cirkuliuoja vienodai, aprūpindamas visomis reikiamomis medžiagomis visą kūną. Vandenyje mes sveriamė perpus mažiau, tad labai atpalaiduojami sąnariai, stuburas. Štai kodėl į daugelį reabilitacinių programų, skirtų sveikstantiesiems po traumų ar stuburo ligų, įtraukiama mankšta ir įvairūs masažai vandenyje.



## PLAUKIOJIMO KRŪVIS

Kiekvienas žmogus turi individualius poreikius ir siekius. Vienas plaukia, nes negali bėgioti, kitas nori plaukimo techniką patobulinti, trečias nori sudalyvauti plaukimo maratone. Jei žmogus plaukia tik norėdamas palaikyti bendrą fizinę būklę, tai baseine reikėtų lankytis du kartus per savaitę po valandą. Jei yra galimybė, reikėtų apsilankyti ir pirtyje,

pasinaudoti masažais, povandeninėmis srovėmis. Dėl krūvio visada pravartu pasikonsultuoti su specialistu.

## PRATIMAI VANDENYJE

Jiems nereikia jokios įrangos ir instruktoriaus, juos galima atlikti bet kokiame vandens telkinyje, kur kojomis siekiate dugną. Tereikia žinoti kelis svarbius dalykus.



- ✚ Pratimai vandenyje skiriasi nuo atliekamų sporto salėje. Tai, kas atrodo paprasta salėje, gali būti neįvykdoma vandenyje.
- ✚ Jei nemokate plaukti, geriausia įbristi į vandenį iki juosmens.
- ✚ Mankšta bus veiksmingesnė, jei pratimus atliksite lėtai, bet didesne amplitudė arba, atvirkščiai, greitai ir mažesne amplitudė (pvz., bėgsite vietoje aukštai keldama kelius).
- ✚ Mankštą reikia baigti tempimo pratimais, juos galite atlikti ir vandenyje, ir išlipusi į krantą.

**Bėgame.** Atsistokite, rankas sulenkite per alkūnes. Bėkite vandenyje, stipriai visa pėda atsispirdama nuo dugno ir kilnodama kelius aukštyr kiek galite greičiau. Kaitaliokite bėgimą didesniame gylyje (kur vandens iki kaklo) ir mažesniame (iki juosmens). Minutę dvi bėkite vietoje, minutę dvi – pirmyn atgal. Stenkitės išlaikyti vertikalią padėtį. Jei rankomis skirsite vandenį tarsi plaukdama krūtine, tuo pačiu dar stiprinsite rankų, pečių, krūtinės raumenis.

**Šokinėjame.** Rankos nuleistos lygiagrečiai kūnui, kojos pečių pločiu, nugara tiesi. Neaukštai pašokite suglausdama kojas, o rankas ištiesdama į šalis. Šokinėkite greitai mažais šuoliukais arba lėtai, plačiai išskėsdama kojas ir keldama rankas.



**Stipriname pilvo presą.** Atsistokite vandenyje iki juosmens. Rankas ištieskite į šalis. Abiejų kojų kelius pritraukite prie krūtinės, atsigulkite ant nugaros ir ištieskite kojas. Gulėdama vandens paviršiuje kojas tai pritraukite, tai ištieskite. Pratimą kartokite 8–10 kartų. Pailsėkite ir dar

kartą atlikite tiek pat prisitraukimų.

**Dailiname sėdmenis.** Įsibriskite į vandenį iki krūtinės. Rankas laikykite ant juosmens ir lėtai, bet aukštai kelkite vieną koją atgal. Kiekvieną koją pakelkite po 10 kartų. Pailsėkite ir pratimų seriją atlikite dar kartą. Po to tiek pat kartų kilnokite kojas į šalis. Šis pratimas itin veiksmingai mažina „jojiko kelnes“.