



Плавание для похудения?

Главное преимущество плавания в том, что оно дает нагрузку на все основные группы мышц одновременно, сжигая при этом немалое количество калорий. Однако некоторые считают, что плавание – совсем не помощник в борьбе с лишними килограммами. Давайте рассмотрим главные причины таких суждений

Позитивное воздействие плавания в бассейне на самочувствие просто удивительно: оно повышает выносливость, развивает гибкость, увеличивает работоспособность. Это наименее травмоопасный вид физических нагрузок, поскольку в воде масса тела человека уменьшается в 10 раз и риск растяжений и травм сведен к минимуму. Однако некоторые специалисты считают, что плавание – вовсе не метод в борьбе с нежелательным весом.

Профессор Луиза Бёрк, глава отдела спортивного питания в Австралийском институте спорта, говорит, что среди



бегунов, велосипедистов и пловцов, тратящих одинаковое количество энергии во время тренировок, уровень жира у пловцов выше. «Многие пловчихи в открытую борются с лишним весом, – говорит Бёрк. – Обычно они делают это, тренируясь на суше, –



бегают, ездят на велосипеде, в дополнение к тренировкам в бассейне, считая, что это необходимая мера в борьбе с весом и лишними складками».

Еще более интересная исследовательская работа в области спортивной медицины была опубликована в *American Journal of Sports Medicine*, где говорилось, что плавание совсем не способствует потере веса. Профессор Грант Гвинап сравнивал эффективность

трех видов физической активности – пеших прогулок, езды на велосипеде и плавания – на протяжении 3-х месяцев. При этом продолжительность каждой тренировки увеличивалась на 5 минут каждую неделю. В результате, после трехмесячных тренировок люди, совершающие пешие прогулки, потеряли в среднем около 8 кг; те, кто ездил на велосипедах – 8,5 кг, а вот пловцы, наоборот, набрали в среднем 2,3 кг.





Эти неожиданные результаты уравниваются результатами другого похожего исследования, в котором принимали участие тучные женщины среднего возраста. Они были распределены по трем группам по виду тренировок: пешие прогулки, плавание и ходьба в воде в мелководной части бассейна. Через 13 недель усиленных тренировок женщины во всех трех группах потеряли, в среднем, 6 кг. При этом существенной разницы в потере веса между участницами групп не было.

Одно из объяснений столь поразительных результатов кроется в разнице температур воды в бассейнах.

В первом случае температура была ниже и составляла 25,5°C, в то время как во время второго исследования испы-

туемые плавали в бассейне с температурой воды 27°C.

Секрет оказался прост: плавание в холодной воде повышает аппетит, поэтому в первом исследовании голод-



ные купальщики постоянно восполняли сожженные после плавания калории, налегая на калорийные блюда сразу после тренировок. Во втором исследовании температура воды была комфортной, поэтому и аппетит после плавания у женщин не обострялся, а потерянные калории не восполнялись.

Как известно, основа любого способа похудения – сжигать больше калорий, чем Вы потребляете, поэтому и в случае с плаванием необходимо придерживаться этого же принципа. С наслаждением поплавайте в достаточно теплой воде, почувствуйте приятную усталость после тренировки и не спешите сразу же кушать: умерьте аппетит легким полезным перекусом и дождитесь запланированного приема пищи.



Но как сделать сеансы плавания действительно продуктивными и сжигать много калорий? Вот несколько полезных советов на заметку.

Прежде всего, не отказывайтесь от такого способа похудеть только потому, что Вы не очень технично плаваете и по скорости до олимпийских чемпионов Вам, мягко говоря, далеко. Плавание в свободном стиле, медленное и даже несколько расслабленное, все равно позволяет сжигать 300-600 калорий в час, что является отличным результатом. Если же Вы устали плавать, измените вид своей нагрузки: например, попробуйте спортивную ходьбу в мелководной части бассейна. Если же Вы плаваете более профессионально, в вольном стиле или в стиле баттерфляй, то будете сжигать до

1000 калорий в час, при этом наиболее эффективным в этом плане стилем является баттерфляй. Во время перерыва не стойте на месте: спокойно походите в воде, ведь это тоже неплохой способ сжигания калорий. Один из действенных методов проведения тренировки – чередование заплывов высокой и низкой интенсивности, быстрых и медленных.

Как и в любом другом виде тренировок, в плавании важно постоянство. Плавайте регулярно, постепенно увеличивая нагрузку: начните с 2-х тренировок в неделю продолжительностью до 1 часа, а затем плавно переходите на более частые нагрузки. Не наедайтесь сразу после тренировки, придумайте себе эффективную мотивацию – и тогда успешного похудения не избежать.

