

Vaje na suhem za plavanje

Moji kolegi, športni učitelji, so vam dali kar nekaj napotkov, kako ostati v teh časih fit.

Tudi sam sem izzumil nekaj prav posebnih vaj, čisto zares, ki vas bodo ohranile v pripravljenosti prenesti plavalne napore v bazenu.

Vaje vplivajo na vse mišice, ki sodelujejo pri plavanju, ki pa je ena od športnih panog z največ aktivnega mišičevja.

Vaje pa imajo še en čarobni učinek na razpoloženje vaših najbližjih, in to na boljše.

Za vaje morate razviti sposobnost opazovanja dogajanja v vašem domu in okolici in hitro reagirati.

Lahko bi jim dali skupno ime, POMOČ MOJIM BLIŽNJIM pri vsakdanjih opravilih, in vas premaknejo iz ugodnega sedečega, polsedečega ali ležečega položaja v gibanje.

Vaje lahko izvajate čez dan, znotraj in zunaj stanovanja. Poskušajte povečati število ponovitev (dvakrat odnesete smeti po stpnica), izberite daljše poti, da se srečate z vsemi družinskimi člani.

Področja, kjer najdete vaje, so lahko naslednja:

- kuhinja in vsa opravila pri pripravi, serviranju in zaužitju dnevnih obrokov; (pravijo, da gospodinje opravijo v kuhinji tudi do 8 kilometrov)
- pomivanje, zlaganje, brisanje posode;
- obešanje, pobiranje, zlaganje perila;

- čiščenje svoje sobe, in še posebej skupnih prostorov (odlična plavalna vaja je tudi pometanje in sesanje);
- prinašanje stvari iz avtomobila v stanovanje po opravljenih nakupih (lahko ste srečni, če stanujete v bloku, odlično za mišice nog pri prsnem plavanju);
- urejanje okolice hiše;
- urejanje na vrtovih in sadovnjakih ...

In še bi se lahko našlo, skratka vse, kar vas premakne iz predolgega udobja.

Videli boste, da se boste bolje počutili vi, še posebej pa vaši starši ter bratci in sestrice.

Pa še enkrat, vaje posebej zaležejo, če se pri njihovem izvajanju javite, zato ostanite na preži.

Želim vam, da se kmalu vidimo in vam sporočam, da vas pogrešam.

Učitelj plavanja: Andrej Škafar