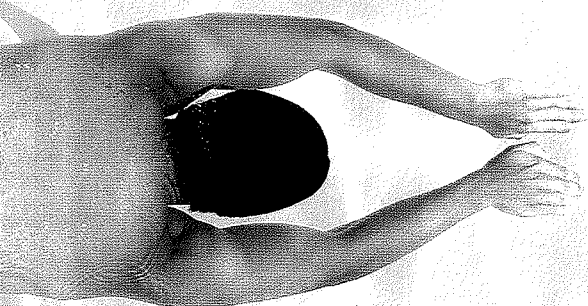


uz ūdens



Lai mūsdienu saspringušajam vīrietim peldēšana varētu sniegt tik nepieciešamo atslābināšanos, vispirms ir jāiemācās peldēt pareizi.



Tās

cilvēkveidīgās būtnes, kuras bērnībā no laivas metušas savas atvases ūdenī, lai šādā veidā iemācītu peldēt, vēlāk nodrošina darbu psihoterapeitiem un peldēšanas treneriem. Sliktākajā gadījumā patologanatomiem.

Evita Volkova, bijusī Latvijas čempione peldēšanā, kura pēdējos 9 gadus nodarbojas galvenokārt ar pieaugušu cilvēku apmācīšanu peldēšanā, apgalvo, ka parasti šādi skarbi pedagoģijas paņēmieni beidzas ļoti slikti. «Tie, kas pēc tam vēlas iemācīties turēties virs ūdens, bērnībā vai nu šādi mācīti peldēt, vai arī slikuši.»

Optimālais nodarbību daudzums – divas reizes nedēļā. Iemācīt peldēt var ikvienu, tas ir tikai laika jautājums.

Tomēr kas tad ir pareiza peldēšana? «Tas, ka cilvēks atrodas ūdenī horizontālā stāvoklī, ar seju ūdenī un galvu pacel virs tā tikai ieelpas brīdī. Galvenokārt jau visi peld ar paceltu galvu, un tas ir nepareizi. Tikko sākam to darīt, sasprindzinās kakla zonas muskuļi, plecu un muguras muskulatūra – mugura nav taisna un brīva, bet saliekta. Tas, ka ārsti iesaka peldēt, lai atbrīvotos, nozīmē tikai ar nosacījumu, ja cilvēks peld pareizi.»

Volkova saka – cilvēks, kurš neprot peldēt, bet cenšas to darīt, dara to ar spēku. Parasti tas izdodas kādus desmit

Cik liels attālumš cilvēkam būtu jānopeld nenogurstot ar nosacījumu, ka viņš peld pareizi? Vismaz 20 minūtes jāpeld vidējā, mierīgā tempā.



Konsultē
EVITA VOLKOVA,
instruktore

metrus ar paceltu galvu un daudzām liekām kustībām. «Tas nav pareizi. Nav jāpeld ar spēku, tieši pretēji, veicot plūstošas kustības, izjutot ūdens atbalstu, ka pret to var atgrūsties tāpat kā pret sienu. Ja cilvēks peld atbrīvoti, to var darīt kaut vai pusstundu bez apstājas, kamēr apņik, bet nenogurst.»

Vislabāk mācīties peldēt baseinā profesionāla trenera pavadībā, sākot ar vingrinājumiem, lai izjustu savu ķermeni ūdenī, un tikai tad var sākt ar elpošanu, vieglām kāju kustībām un pareizu ķermeņa stāvokli ūdenī. Un tikai pašās beigās nonāk līdz īstai peldēšanai.

Tas, cik ilgā laikā pieaudzis vīrietis var iemācīties pareizi peldēt, atkarīgs no daudziem faktoriem.

«Nevis no vecuma, bet no tā, cik sasprindzis vai brīvs ūdenī jūtas cilvēks. Dažreiz ar 10 nodarbībām pietiek, lai vīrietis iemācītos visus četrus peldēšanas stilus – tauriņstilu, peldēšanu uz muguras, brasu un peldēšanu uz krūtīm jeb kraulu.»

Mācīties peldēt vislabāk tomēr ir baseinā. Ja vīrietis ļoti baidās no ūdens, viņš var baseina sekļajā galā nostāties uz kājām, redzēt grīdu. Atklātajos ūdeņos bez tā, ka Latvijas klimatiskajos apstākļos tas ir gana auksts, ne vienmēr iespējams saredzēt grūti. Un tas, ka cilvēks redz, cik dziļi atrodas, atbrīvo viņa ķermeni.

Evita Volkova atceras kādu vīrieti pusmūža gados, kuram bailes no ūdens bija tik milzīgas, ka pāris mēnešu nodarbību laikā viņš to vien darīja, kā staigāja pa baseinu, neatlaižot rokas no baseina flīzotās malas.

«Bērniībā viņš bija slīcis, un bailes no ūdens viņam bija palikušas atmiņā visu dzīvi. Solidā vecumā vīrietis izdomāja, ka jāiemācās peldēt. Tas gan viņam prasīja divas sezonas, taču vēlāk viņš peldēja arī visgrūtākajā – tauriņstilā. Sapņams, uzdrīkstējās un pārkāpa savai bailu robežai. Izdarīja to, par ko bija sapņojis visu mūžu, – iemācījās peldēt.»

Vietas Rīgā, kur var mācīties peldēt

● UNIMARINE SPA Dunties ielā 17a

● TEV Turgeņeva ielā 25

● MOON SPA Brunīnieku ielā 47

● Atlantis Lāčplēša ielā 38

● Daugavas sporta nams K. Barona ielā 107

● Olimpiskais sporta centrs Grostonas ielā 6b

● Kīpsalas peldbaseins Kīpsalas ielā 5

● Keizarmežs Ezermalas ielā 30

Daudz vieglāk pareizi iemācīties peldēt ir tiem vīriešiem, kuri nodarbojas ar dažādām sporta spēlēm, kuriem labi attīstīta kustību koordinācija. «Bija viens vīrietis, frīsbija čempions, kurš agrāk bija spēlētājs arī basketbolu. Viņš četrās nodarbībās iemācījās visus peldēšanas veidus, tas ir ātrākais gadījums manā treneres pieredzē.»

Daudzi cilvēki iesākumā prasa, kāpēc galva jāgremdē ūdenī, un pirmās 3–4 nodarbības peldēšanas treneris stāsta, ka tas jā dara, lai izstieptos, atbrīvotos, ienemtu pareizo stāvokli, lai cilvēks justos brīvi. «Ja ir pareizs sākuma stāvoklis, visas kustības, ko izpildīs, būs pareizajā amplitūdā un mazāks spēks būs jāpieliek. Arī elpošana, ja galva izslīta virs ūdens, ir apgrūtināta. Mūsu dabiskais stāvoklis ir

būt taisniem.»

Ikvienam pieaugušam cilvēkam treneris izvēlas savu apmācības metodiku, redzot, kā viņš uzvedas baseinā, izvērtējot viņa iepriekšējo sagatavotību. «Katram pieaugušajam tā ir sava, tikai ar bērniem vairāk strādāju pēc vienas metodes,» rezumē Evita Volkova. ♂

Dažreiz ar 10 nodarbībām pietiek, lai vīrietis iemācītos visus četrus peldēšanas stilus.

EVEREST®

ATGŪSTI SVAIGUMU!

MEKLĒ KODU SEIT!

8 CEĻOJUMI UZ AUGSTĀKO ŪDENSKRITUMU EIROPĀ!

EVEREST

Pērc jebkuru 1,5 litru pudeli Everest vai Everest Fresh un laimē atsvaidzinošas balvas – **KATRU NEDĒĻU CEĻOJUMU DIVATĀ UZ EIROPAS AUGSTĀKO ŪDENSKRITUMU, KATRU DARBA DIENU – KĀDU NO TRIM EVEREST DĀVANU KOMPLEKTIEM!**

Lai piedalītos izlozē, meklē uz pudeles loterijas kodu un sūti SMS vai reģistrējies www.everest2010.lv!

* Lai piedalītos izlozē, reģistrē astoņu ciparu kodu no pudeles www.everest2010.lv vai sūti SMS uz numuru 157, norādot atslēgas vārdu EVEREST, izlozes kodu, savu vārdu un uzvārdu. **Piemēram, EVEREST 00112233 Santa Purvina.** Maksa par īsziņu LVL 0,15 (ar PVN 21 %). Saglabā pudeli vai tās fragmentu ar kodu līdz akcijas beigām! Akcijas norises laiks no 7. jūnija līdz 2. augustam. Plašāka informācija un pilni loterijas noteikumi www.everest2010.lv