

夏天来了,我们可以干点啥?
躲在空调房里“叹”冷气?很不天然;
咬冰棍咬到卡喇直响?当心牙疼胃也疼;
背上背囊去露营?蚊虫叮咬伤不起;
.....

左右为难,还犹豫什么? 游泳去吧!!
一年四季,只有夏天的水最宜人。
纵使骄阳似火,泡在水里也不怕。
而习惯了在陆地上直立行走的我们,
变成水里的一条鱼,是怎样的快乐?!
什么都不用想,
就这么自由自在、轻快地游来游去。
享受水的清凉、温柔、宽广。
所谓“鱼悦”,就是这么简单。



夏天来了 爱上游泳 享受“鱼悦”



什么运动都应该持之以恒,游泳也不例外。虽然有些人学会了游泳,但如果漫无目的地随便游,到一定程度以后,锻炼的效果就会停止。因此,想长期保持健康的生活、健美的身材,最好养成长期游泳的运动习惯。

这么多运动里,唯独游泳不用出汗,既能减压又对颈椎腰椎好。

A 游泳,有让你愉悦的N个理由

经常看手机报的人,一定很熟悉这句话:“寡人”是我,我就是“寡人”。“寡人”最近纠结的乃是某某事儿。今天,咱们也现学现用,跟大家纠结一下游泳的事。

夏天到了,最近大大小小的游泳馆、游泳班争相开放,着实吸引了不少游泳爱好者。与此同时,犹豫不决,纠结于要不要进游泳池、要不要报游泳班的人也挺多。有的人说,现在游泳池水质不过关,人多得又像“下饺子”一样,容易染病,是不是不游更好?有的人说,我喜欢亲水,但不一定要游泳啊,在浅水区玩水不是一样?有的人说,我身材不好,游泳要穿泳衣,岂不是丢人现眼?有的人说,我想学游泳,可年纪大了,恐怕很难学吧?还有人疑惑:孩子到底要不要学游泳?是掌握一门技能好,还是不掌握就不容易出意外……专家认为,想太多没什么必要。游泳就是一项身心愉悦的运动,爱上它会让你远离疾病和烦恼,而这,不正是“鸭梨山大”的我们最缺乏的东西吗?

★强身健体

在外资银行做主管的Nikie说,早在怀孕期间,她就听朋友说 downstream 对孩子身体好,因此,女儿从生下来就一直坚持游泳,每周两次,冬天也没中断过。到现在1岁多了也没生过一场病,和同龄的小朋友比,长得高长得壮,睡眠也很棒。

游泳不单对孩子的生长发育有好处,对成年人的亚健康状态乃至身体的病痛也有很大帮助。40岁的周先生就深有体会,长期伏案工作的他颈椎、腰椎都有问题,自从坚持游泳以来,病痛基本没再发作过,身体从常常疲劳、紧张的状态变得轻松有活力。19岁的唐唐童年时期就患有支气管哮喘,没游泳前时不时就发病,可自从养成了游泳的习惯,哮喘发病的次数越来越少。

游泳作为一种全身性的运动,对于增强身体机能,特别是对协调性、平衡性、心肺功能和肌肉力量有良好的促进作用。游泳也有助于减肥塑形,只要持之以恒,就能轻松甩掉身体的赘肉,并塑造出流畅、健美的身体线条。

★性格锻炼

网友津雪说:“游泳让我自信,每每看到被我甩下的兄弟,自豪感顿增。要是再年轻一点,我就专修游泳了。”网上的瞧风也说:“在游泳池里我比别人强让我自豪,所以我追求进步!对运动的热衷以及一些天赋,让我不会放弃她——游泳!”

20岁的小程则认为,游泳对锻炼意志特别有好处。“我爸以前经常带我去家门前的那条江去游泳,刮风下雨也照游不误。刚开始我挺害怕的,可爸爸一直鼓励我,久而久之,我游得越来越好,越来越远,后来自己竟能渡过半条江了。那时,我就在想,就算以后遇到再大的风雨,我也不怕了!”

★减压放松

虽然现在天气还不太热,可游泳池里依然人满为患。很多人并不是真的要锻炼,而是专程去休闲的。找上三五好友,在泳池里打水仗、翻跟斗,或一个人在水里放松身体,体验一种发自内心的宁静,都会让人很愉悦。

网友youth认为,自由自在地在深水池中混,那种感觉很美妙。怎么说呢,好像与水融为了一体,想怎么呆着就怎么呆着,无拘无束。这不是就是“如鱼得水”的感觉呢?网友frosty说:“很喜欢张雨生的《一天到晚游泳的鱼》,在水里自由地伸展,随便想点问题,收拾一下心情,感觉很舒服。”网友“上善若水”说:“每当感到疲惫、烦躁和烦躁的时候,他就会一个人去游泳池连续游上两到三千米,可以起到平和心态、振作精神的效果。”

★结交朋友

如今都市人,人与人之间的关系越疏远。大家整天忙于工作应酬,根本抽不出多少时间来交朋友,而虚拟的网络交友,往往让人无从信任。钟先生现在每天都要去游泳,一来为了身体健康,二来是离不开那群亲密的朋友。他说:“大家只是因为游泳才相识于游泳池,由于各自不知道身份地位,所以相聚很是开心和放松。”网友猩猩更幸运,他因为腿伤去游泳,却因缘际会结识了自己的另一半。热恋期间,两个人经常结伴去游泳,非常甜蜜。

B 这些纠结你有没有?

爱上游泳的理由很多,但对游泳的误解也不少。如果你是一个为游泳纠结的人,不妨听听专家是怎么说的。

★游泳不就是玩水吗?只要能保证不沉,又何必管我是游还是玩呢?

要是单纯的休闲放松,玩玩水其实也够了。但要真正达到锻炼身体、强身健体、减肥瘦身的效果,一定要系统学习游泳,并长期坚持才行,否则收效甚微。另外,学游泳是掌握一门求生技能,万一遇到紧急情况,也可以自保甚至救人。而仅仅满足于玩水,关键时候只能等着人来救,自己完全不能应付,到时恐怕后悔莫及。

★跟着有经验的父母或朋友学游泳也照样学得会,为什么还请教练呢?

“我以前也是这么想的。”市民李先生说,“当初女儿刚开始学游泳,我觉得自己有经验,技术也不错,教孩子应该没问题。”结果一个暑假下来,女儿还是没学会游泳。后来他把女儿送到体院的游泳班,不到半个月的时间,女儿就掌握了蛙泳和自由泳技术。

李先生说,上游泳培训班还有一个好处,就是有良好的学习氛围。很多人在一起学,不但更开心,在相互鼓励下,进步也会更快。尤其那些对学游泳感到有压力的学员,看到大家都敢于尝试,他们也会产生“别人行我也行”的念头,从而鼓起勇气去学去练。

★孩子学游泳最简单,丢到水里呛呛水,自然能不学自通?

在泳池里,我们经常会看到家长把孩子扔到水里去,美其名曰为“呛水训练”,说这样能很快学会游泳。有些家长更绝,明明看到孩子呛水后很难受,却还说“没事没事,这水很浅”,然后不顾孩子的尖叫和啼哭,依旧丢孩子下水。在他们看来,一时的狠心是为了速战速决,让孩子更快地学会游泳。可淹水的恐惧害怕,却很可能成为永久的梦魇,让孩子从此以后甚至一辈子都怕水。

很多成年人之所以不敢或学不会游泳,就是因为小时候溺过水或呛过水,造成了心理阴影。固然极个别的人呛过几次水以后也会游泳了,可这种侥幸心理不可取。家长不要自以为是地硬来,否则适得其反,让孩子更抗拒游泳。最有效也最安全的办法是送孩子参加系统的游泳培训,让他们跟着教练循序渐进地学,一项一项地过关,反而更容易水到渠成。

★小时候没学会游泳,成年人学游泳会更难?

和孩子相比,成年人的学习速度往往更慢,学习难度也更大。特别像游泳这样的项目,很多成年人都觉得自己身子笨,领悟能力差,胆子也比较小,是没办法学会的。成年人学游泳虽然会比较慢,但并不代表学不会。只要听从专业教练的指导,一步一步地系统学习,在短时间学会游泳完全是可能的。当然,因为成年人的新陈代谢会比较慢,疲劳后恢复的时间长,可能会在一定程度上影响学习的进度,但不要因此就轻易放弃,坚持下去,你才可以体会“鱼悦”。

C 狗刨式不算会游泳哦

许多人一直以为,能浮在水面上,能在水中随便游,就算学会游泳了。然而,事实并非如此。

★什么叫学会游泳?

真正学会游泳必须满足两个条件:①以一项泳姿,比如蛙泳泳姿,在标准动作下游25米;②具有良好的水性,能潜水,并在水里自如地控制身体,比如在水里前进后退,或深潜拾物等。很多人通常只达到了第一项要求,而第二项无法做到。而第二项恰恰是考虑到户外游泳有时可能会遇到障碍物,在水面过不去,必须从水里绕行,这个时候,能潜水就非常重要了。

★几岁学游泳比较好?

5~6岁开始学游泳比较合适。因为这个年龄段的接受能力会比较强,孩子对各种动作和技术的讲解能够理解。反之,5岁之前的孩子通常理解不了教练的意思,教学进度慢,尤其是初学游泳首先学蛙泳,蛙泳是最复杂的一种泳姿,收腿、翻腿、夹腿等动作若不能理解,就难以很好地掌握。

★初学者先学哪种泳?

学游泳分初级班、提高班、训练班三个阶段。初级班指掌握蛙泳、自由泳两个泳姿,并进行水性训练;提高班指在巩固初学的基础上,进一步掌握仰泳和蝶泳两个泳姿;训练班指继续提高游泳技能,以达到一定的水平,譬如参加游泳比赛。

★多长时间能学会游泳?

就初级班而言,如果不间断连续学,每天练习两个小时,一般10天左右就能学成。但若间断了,就可能难以保证效果,需要延长学习时间才能学会。

★孩子学游泳家长要注意什么?

家长首先应着眼于培养兴趣,而不是今后要参加比赛、拿冠军、当特长生。当然,有了兴趣以后,孩子可能自然而然就想进一步提高,甚至比赛,但切忌不顾孩子的感受,强逼孩子学,使其产生逆反心理。另外,家长也不要急于求成,看到孩子学得慢就不满意,大喊大叫,不但会令孩子分心,学起来更慢,也可能让孩子承受过大的压力,最后导致放弃。

为保证学习质量,一般要求家长不要太靠近训练场边,就算旁观,也尽量不要说话。而一个游泳班的小学员不能超过10~15个,如果超过要增加助教,以保证安全。

(宋导)

