

Как правильно дышать при плавании: общие правила

1. Вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду.

2. Вдох обязательно осуществлять ртом, а выдох - носом и ртом.

Обычно начинают выдыхать носом и продолжают ртом, таким образом, не допускается попадание в носовую полость воды и "сравливаются" уже попавшая туда вода.

3. Давление воды на грудную клетку сильнее, чем давление воздуха. Поэтому вдох и выдох во время плавания должны быть сильнее и резче, чем на суше. Рекомендуется делать вдох с такой силой, чтобы слышать его звук, а выдох осуществлять всеми легкими.

4. Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание!

После того, как вы сделали вдох, сразу начинайте выдыхать.

Это позволяет удалить углекислый газ, который в противном случае будет накапливаться в организме и приведет к быстрой усталости, а возможно и головной боли после занятия. Кроме того, задержанный в легких воздух негативно сказывается на положении тела пловца (в противовес груди опускаются ноги), что увеличивает сопротивление воды.

5. Выдох должен быть плавным и продолжаться до тех пор, пока рот вновь не окажется над водой. К моменту следующего вдоха необходимо полностью освободить легкие.