



Svenska elitsimmaren Adam Paulsson strävar efter att nå pallen på OS i Tokyo 2020 (Bild: Magnus Peterson)

Nov 11, 2017 03:48 EST

Dyk i!

Vissa människor simmar för nöje. Vissa för avkoppling. Andra för att komma i form eller stanna i form. Jag simmar för det är mitt liv och min passion. Och jag har en stor dröm. Att delta i de Olympiska Spelen i Tokyo 2020. Detta mål är stort och det kommer kräva mycket utav mig, både psykiskt och mentalt. Jag vill därför välkomna er på denna resa tillsammans med mig genom denna blogg.

Målet med denna blogg är att kunna ge er tips om hur ni kan förbättra er egen simning och hur man kan identifiera sig och behärska – tålmodigt – de nödvändiga färdigheterna som krävs för att simma snabbare. Det var denna

typ av kunskap som hjälpte mig vinna sju medaljer (två guld, två silver och tre brons) i sim-SM, i början av november.

Det underbara med simning är att man kan *lära sig* att bli bättre. Och en liten hemlighet jag gladligen delar med mig är att framgång kommer från att hantera effektivitet i dina slag. Färre, mer konsista och längre slag hjälper dig att förbättra din prestanda och uthållighet likt inget annat. Att få dina slag rätt kommer reducera energiförbrukningen, vilket resulterar i förbättrad effektivitet och uthållighet när du skär genom vattnet.

Intensivt! Det är det bästa sättet jag kan beskriva vilket typ av träningsschema jag och mina kollegor följer. Jag tränar i poolen sex dagar i veckan, två gånger per dag, ibland startar jag så tidigt som 6.00 eller 7.00 på morgonen. Varje träning varierar, vissa handlar om att utveckla styrkan och snabbheten, medans andra handlar om att utveckla sin aeroba kapacitet genom att simma **10,000** meter per enskilda session. Trots allt detta så springer jag också, samt lyfter vikter och ibland lite yoga.

Elitsimmare måste vara starka och kraftfulla, men samtidigt inte ha för mycket muskelmassa, då detta kan göra dig långsammare i poolen. Att få rätt bränsle, på grund av all träning, är därför mycket viktigt. Jag behöver upp till 7,000 kalorier per dag under de intensiva träningsmånaderna, och därför blir min kostrådgivare lika viktigt som min simtränare. Min favoritmåltid är **Tacos**. Sedan, ungefär en månad innan ett stort evenemang, tenderar jag att avta med all aktivitet för att jag ska vara redo inför tävlingarna.

Hydrering är avgörande. Det kanske verkar konstigt eftersom simmare spenderar så pass mycket tid i vattnet, men att hålla sig hydratiserad är verkligen viktigt för simmare, och speciellt tävlingssimmare. Hydrering förbättrar sin prestation och det förhindrar muskelkramp.

Trots att många kanske inte inser det, så svettas du under simningen. Genom att dricka mycket vatten håller levern sig hälsosam vilket är viktigt eftersom den producerar rött blod som påverkar prestandan, aerob fitness och syreförbrukningen. Det är av denna anledning jag är mycket glad att [Bluewater](#) kom in och blev min partner, eftersom det vatten de genererar är friskt och fritt från föroreningar. Det är bra för min kropp och min prestation.

Tack för att du läste det första inlägget i denna blogg, jag kommer tillbaka med mer insikt i den fantastiska världen inom simning nästa månad.

Adam

Adam Paulsson

Founded 2013 in Stockholm, Sweden, Bluewater has set its sights on being the world's most planet-friendly water purification and beverage company by innovating and marketing disruptive hydration solutions for home, work, and play. Bluewater products are available globally to consumers, hotel and catering operations, event and venue organizations, and educational institutions. www.bluewatergroup.com^[IG1]

Contacts



David Noble

Press Contact

PR & Communications Director

Public relations and corporate communications

david.noble@bluewatergroup.com

+44 7785 302 694