



Bluewater



Dec 21, 2017 11:02 EST

DYK I! Topp simmare Adam Paulsson skriver sin andra blogg för Bluewater

Medans jag skriver denna blogg (min andra i serien för Bluewater) är jag i återhämningsläge. Jag har just haft en av de mest intensiva veckorna i min simningskarriär då jag tävlade i Europeiska Sim Mästerskapen i Köpenhamn, Danmark.

Tuff och hård konkurrens är ett sätt beskriva EM då jag tävlade mot några av världens bästa simmare där alla hade en ambition – att hålla mig borta från pallen. Ja, dem kanske lyckades. Jag kanske inte fick den tid eller medalj som jag hade tänkt. Men jag tog mig till min första final i ett EM någonsin och

dessutom kom jag 8a och det var helt ärligt... FANTASTISKT!

Simning är fantastiskt, vare sig du gör det som en hobby eller i tävlingssyfte. För mig så finns det ingenting som slår känslan när du får stöd av vattnet. Jag kan inte komma att tänka på något bättre sätt för personer att träna eller komma i form på. Simning är praktiskt taget fri från skador. Det överanstränger sällan muskler eller ligament. Och i själva verket, om någon återhämtar sig från en skada eller lider av kronisk smärta så som artrit, är simning den perfekta helkroppsträningen. Självklart är det en skillnad mellan att tävla i simning och att göra det för kul men det finns en delad magi i att bara vara i vattnet, som är tillgängligt för alla, inklusive mig, trots mitt intensiva träningsprogram,

Ett vanligt misstag jag ser bland många som försöker sig på simning är att de glömmer bort att all träning gör så att du svettas och därför riskerar man att bli uttorkad. Jag rekommenderar djup att alltid ta med en vattenflaska till poolen, lämna den säkert vid poolens sida och drick mycket vatten innan, under och efter simträningen. Det finns även forskning som visar att vår hjärna blir lurad när man är i vattnet och eftersom man är omringad av vatten tror den inte att man behöver dricka lite mycket. Verkligheten säger dock att om man inte dricker tillräckligt reduceras vår prestationsförmåga då det begränsar förmågan för våra njurar att producera röda blodceller som i sin tur förbättrar syreupptagningen. Mitt råd är att dricka mycket vatten när du går och simmar, men var säker på att du dricker ur en miljövänlig flaskasom innehåller rent vatten!

Tack för att du läste denna blogg, jag kommer tillbaka med mer tips och insikt i simningsvärlden i januari.

Till slut vill jag bara önska er alla en God jul & ett gott nytt år!

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