



Bluewater



Att träna i en pool är det bästa stället att ta en mental paus från allt som händer runt omkring dig, säger Adam Paulsson (Credit Magnus Peterson)

Mar 08, 2018 04:49 EST

Slappna av, dyk i (#4)

Vare sig du ligger och plaskar i poolen eller om du simmar långdistans i havet så ska det handla om njutningen av att vara i vattnet. Därför, när jag ska ge råd till någon, är det första jag säger att bara slappna av.

Det spelar ingen roll om du är ung eller äldre, vi människor har en tendens att vara tävlingsinriktade. Kolla bara på när yngre barn simmar fram och tillbaka i en pool, de tävlar alltid med den bakom eller framför. Trots det, att lära sig simma utan att stressa kan vara det bästa sättet att komma igång, förbättra sina simtag samt tekniken, vilket senare leder till lugnare och

effektivare simstil.

Några av de vanligaste klagomålen jag hör angående att simma i en pool är att det är tråkigt och monotont. Jag håller inte med. Att träna i en pool är det bästa stället att ta en mental paus från allt som händer runt omkring dig och bara slappna av.

Det finns ingenting som slår simning när det kommer till att varva ner. Om du håller på med någon annan sport såsom Aerobics eller spinning så blir du hela tiden tillsagd vad du ska göra. Eller när du springer eller cyklar på gatan kollar du dig omkring för att undvika problem såsom att bli påkörd av ett fordon, någon arg hund eller något annat som kan störa dig. I poolen är du fri från den här typen av påverkan, det är bara du och dina simtag. Du kan också glömma att du kommer skada dig, om du inte simmar in i en vägg förstås.

När jag simmar släpper jag allt mentalt efter bara några simtag. Jag blir ett med vattnet och känner hur det stödjer mig. Genom att bara fokusera på min andning så slappnar jag av i musklerna och tillåter min rygg att förlängas och mina leder att slappna av. Njutningen i att uppleva en flytande och obestridd rörelse när du glider genom vattnet är uppriktigt sagt något helt fantastiskt, hur många gånger du än upplevt det.

Efter alla mina år av träning, sedan jag var 8–9 år, gläds jag fortfarande av känslan att vara i vattnet. När jag reflekterar över tillfällena som har gjort mig glad genom åren så är många av dessa

från när jag simmade i en sjö som var täckt av dimma tidigt en sommarmorgon. Eller när jag simmade i varmt saltvatten utanför någon thailändsk eller malaysisk strand. Det faktum att simning är bra för både hälsa och välmående är bara ett plus på det hela.

Simning är inte bara den perfekta träningsformen. Det är också ett sätt att glömma de problem man hanterar på torra land. Så, kom igen, bli det vattendjur du alltid velat vara, dyk i!

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