



Apr 11, 2018 01:14 EDT

Svalka dig i poolen både innan och under sommaren

Under varma sommandagar finns det nog inget bättre ställe än poolen. Men, en pool är även det bästa gymmet året runt. Simning är både kul och ett bra sätt att träna på. Vattnets motstånd hjälper dig att bygga upp din styrka samtidigt som du får den perfekta konditionsträningen.

Om du försöker hitta ett bra sätt att komma i form till sommaren är simning perfekt. Börja redan nu och kör fram till sommaren så kommer du antagligen ha gått ned några kilon och samtidigt byggt bra muskler. Simning hjälper inte

bara till med hur du ser ut på utsidan. Det hjälper även kroppen att använda syret rätt och därför förbättras lung- och hjärtfunktionen, vilket i sin tur ger kardiovaskulär träning en boost.

Om du precis börjat träna eller vill komma i form igen efter en längre paus från träningen så är mitt förslag att börja långsamt. Jag skulle även rekommendera att testa de olika simsätten, starta med frisim, sen vidare till bröstsim och ryggsim. Testa att köra 15-minuters sessioner till att börja med, lugnt och fint, och sen försiktigt öka farten och pooltiden när du blir mer bekväm och har fått lite mer styrka.

Okej, jag hör vad du säger, att det kan bli rätt tråkigt ganska snabbt när du bara simmar fram och tillbaka i en pool. Tricket är därför att göra det roligt så ta med en vän och kör en liten tävling. Det finns även massa tillbehör som du kan använda för att göra det skojigare såsom sparkbräddor, paddlar och fenor. Du kan också lyssna på din favoritmusik om du använder en liten vattentät MP3-spelare, till exempel en iPod Shuffle, och det finns även vattentäta hörlurar.

Vill du ha ännu roligare? Det finns en mängd härliga, ljusa kläder och grymma sim mössorsom kommer hjälpa dig att rocka i bassängen. En sista sak man inte får glömma är glasögonen, speciellt de med UV-skydd om du simmar utomhus.

Slutligen, kom ihåg att leva hälsosamt även utanför poolen. Det kommer hjälpa dig komma i form snabbare. Så fokusera på att äta hälsosamt och få tillräckligt med sömn, det kommer gynna dig när du försöker bli fit inför sommaren.

Det var det, för den här gången! Nu är det upp till dig, så 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