

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



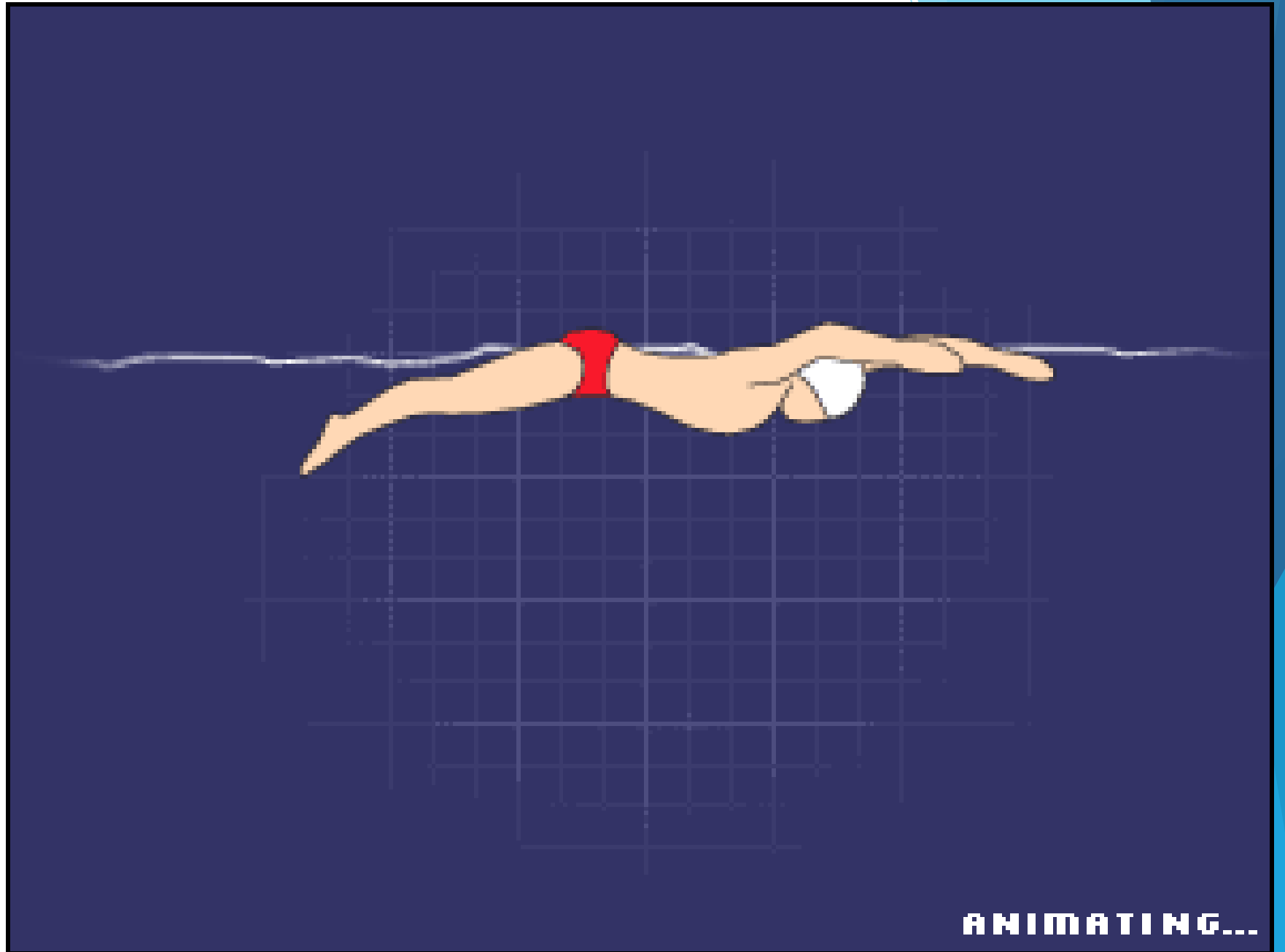
Τα στυλ της κολύμβησης

Πεταλούδα-Υπτιο-Πρόσθιο-Ελεύθερο

Περιγραφή στυλ κολύμβησης - Πεταλούδα

Θεωρείται ο σκληρότερος τρόπος κολύμβησης κατά την κίνηση μέσα στο νερό συμμετέχει ολόκληρο το σώμα. Τα πόδια είναι ενωμένα και τα δύο χέρια κινούνται ταυτόχρονα και ομοιόμορφα, σαν πεταλούδα.

Ο τρόπος αυτός γυμνάζει το θώρακα, τους μηρούς, τους ώμους, τα μπράτσα καθώς και τους πνεύμονες και την καρδιά.



ANIMATING...

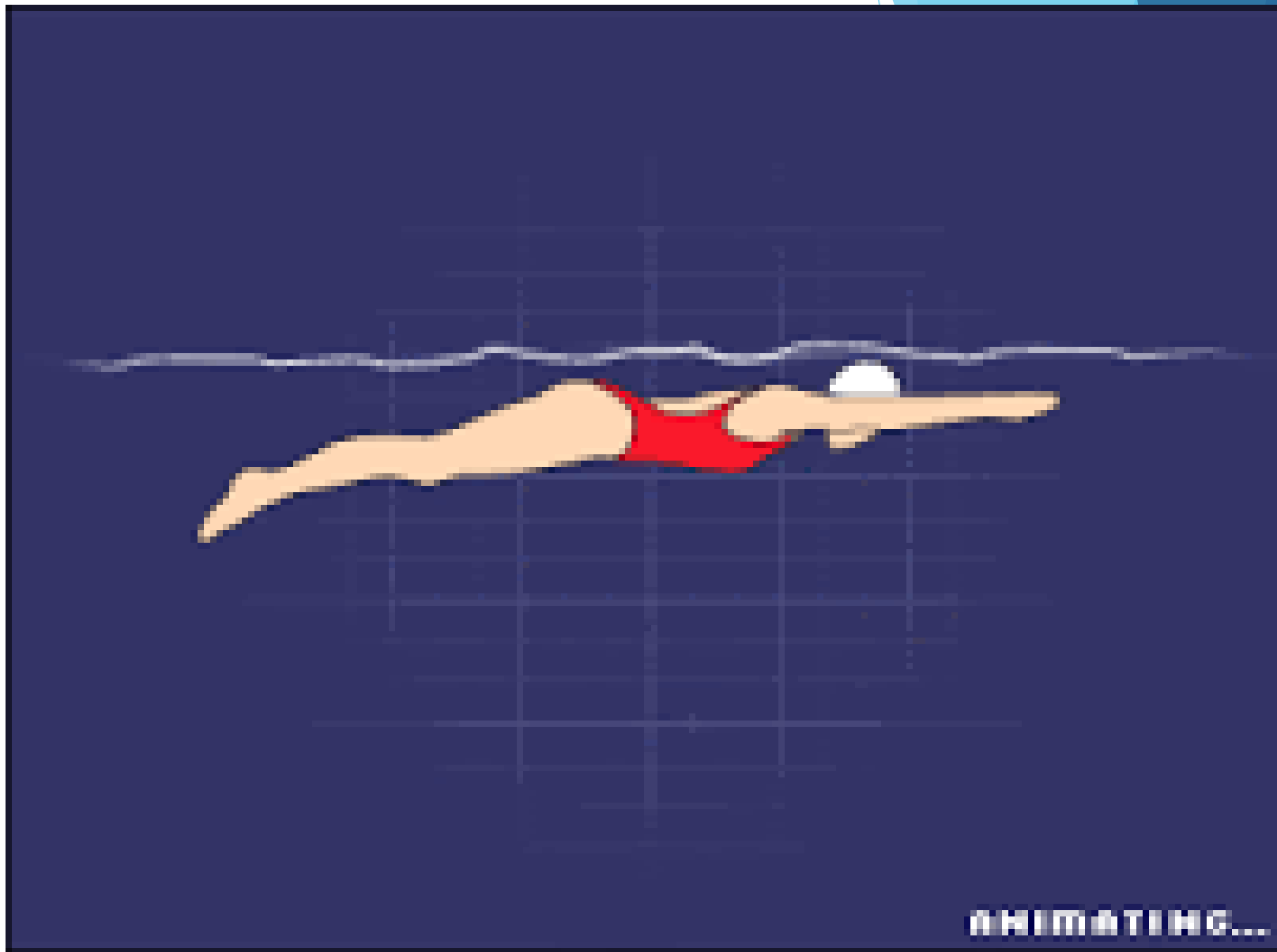
Περιγραφή στυλ κολύμβησης - Ύπτιο

Είναι το δεύτερο σε ταχύτητα στυλ, μετά το ελεύθερο, όπου το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση. Στηρίζεται στην εναλλασσόμενη κίνηση των χεριών (αντίθετη κίνηση από το ελεύθερο) και των ποδιών. Το πλεονέκτημά του είναι ότι έχετε το κεφάλι συνεχώς έξω από το νερό, πράγμα που βοηθάει πολύ στην αναπνοή (ιδιαίτερα τους αρχάριους).



Περιγραφή στυλ κολύμβησης - Πρόσθιο

Θεωρείται το πιο φυσικό στυλ κολύμβησης, διότι η θέση του σώματος είναι η πιο βολική μέσα στο νερό και μιμείται την κίνηση του βατράχου: ταυτόχρονη κίνηση των χεριών και των ποδιών. Στην αγωνιστική μορφή το κεφάλι μπαينوβγαίνει στο νερό, ενώ στην πιο απλή μπορεί να μένει συνέχεια έξω, διευκολύνοντας την αναπνοή.



Περιγραφή στυλ κολύμβησης - Το ελεύθερο

Είναι η πρώτη μορφή κολύμβησης από την παιδική μας ηλικία, γι' αυτό πρόκειται για μια κίνηση φυσική, ρυθμική και ομοιόμορφη. Είναι ιδανική άσκηση για ομάδες μυών του θώρακα, των κοιλιακών και των ραχιαίων. Επίσης, γυμνάζει τα πόδια, τα χέρια και την ωμοπλάτη, ενώ δυναμώνει την καρδιά και τους πνεύμονες.

