

---

## Ile razy na basen?

Autor: mariuszwachecki - 2010/03/28 13:24

---

Mam pytanie? Ile razy w tygodniu, powinienem chodzić na basen aby się nie przemęczyć i dobrze pływac. Na razie chodzę dwa razy w tygodniu po godzinie i mógłbym jeszcze więcej, ale boję się, że jak pójdę więcej razy to mój organizm nie wyrobi kondycyjnie.

=====

## O:Ile razy na basen?

Autor: Kotopaxi - 2010/03/28 17:54

---

Przepraszam, ale moim zdaniem pytanie jest lekko bez sensu :) Przede wszystkim po co chodzisz na basen? Bo jeżeli wyznacznie po to, by doskonalić technikę pływania, to po pewnym czasie się znudzisz. Na pływalni powinno się chodzić GŁÓWNIĘ dla przyjemności i zdrowia. Druga sprawa - co konkretnie robisz na basenie? U mnie nigdy nie ma tak, że cały czas przebywania w wodzie to pływanie od ściany do ściany, nawet nie jest to beznamiętne pokonywanie kolejnych długości, lecz również zwracanie uwagi na jakość pływania. Dobrze jest czasem po prostu poleżeć na wodzie, potrenować zwykłe przebywanie pod wodą, pobawić się nurkowaniem pływac i zyskaję tylko nóg, popływac różnymi stylami, czasem pościgać się ze znajomymi etc. Katalog jest spory.

Najważniejsze, by każda wizyta na pływalni była PRZYJEMNOŚCIĄ! Dzięki niej można naprawdę przychodzić tam codziennie. Właśnie tak się staram czynić. Nie zawsze to wychodzi, bo mam swoje inne obowiązki, ale generalne pauzy robię tylko w dni, gdy musiałbym używać tamponów, a ich nie cierpię :P

Samemu można najlepiej poczuć kiedy się przesadza z intensywnością treningu, tu nie ma jednej, sprawdzonej metody. To są kwestie wyjątkowo indywidualne. Tak więc pozdrawiam i życzę owocnych i częstych wizyt na basenie :)

=====

## O:Ile razy na basen?

Autor: kuloodpornik - 2010/03/30 14:36

---

Podzielam zdanie Kotopaxi. Chociaż, chociaż na basen tyle razy, ile będzie Ci to sprawiać radość i przyjemność. Nie trenujesz zawodowo i nie celujesz w minimum na Mistrzostwa Europy. Jeżeli poczujesz, że się za bardzo męczysz i odbije się to na Twoim zdrowiu, to wtedy trochę zwolnij, ale poza tym korzystaj z basenu ile możesz, a na pewno Twoje zdrowie na tym skorzysta.

Pozdrawiam!

=====

## O:Ile razy na basen?

Autor: Martynka - 2010/04/13 22:50

---

Wydaje mi się, że ciężejko się przemęczyć czy przetrenować na basenie, mnie się to przynajmniej nie zdarzyło. Reguły nie ma, fakt. Otylka jak wiadomo trenowałem często po kilka godzin dziennie. Basen wpływa na organizm nieco inaczej niż inne sporty - tu przede wszystkim nie ma takich przeciżeń i obciążeń. Poza tym woda schładza cały czas organizm, przez co nie czujesz tak wielkiego zmęczenia. Basen polecany jest przecież ludziom z dolegliwościami kręgosłupa. Z kolei jeżeli chodzisz na basen w celu spalania kalorii to ponoć nie jest to najlepszy pomysł. Przeczytałem kiedyś na portalu pewnego znanego biegacza, że basen pomaga jedynie w pewnym stopniu kształtować sylwetkę, natomiast dużo nie spalasz, właśnie przez wodę, która chłodzi organizm nie pozwala wypocząć kalorii. Co o tym myślicie? zdr

=====

## O:Ile razy na basen?

Autor: Magdaaa - 2010/04/16 09:43

---

Osobście uważam, że na basenie ma się spać. Ja osobiście chodzę, rzadko na basen bo nie czuję aby to poprawiało moją kondycję oraz pozwoliło na spalenie zbędnych kalorii. Tak jak napisała Martynka, zgodziłbym się z tym, że woda chłodzi ciało i jedynie co to możemy poćwiczyć masę mięśniową. Dla mnie basen to ewentualność gdy

---

już mocno leje lub gdy mam zakwasy (bo w tym wypadku ca³kiem niezle dzia³a!)

=====

## O: Ile razy na basen?

Autor: Kotopaxi - 2010/05/13 11:38

---

Muszę siê wtrąciæ, bo pad³y tu pewne stwierdzenia, po których mi rêce opad³y...

Przede wszystkim od kiedy ilo¶æ spalonych kalorii mierzy siê ilo¶ci± wylanego potu??? Gdyby tak by³o, to nale¿a³oby w celach odchudzaj±cych czêsto bywaæ w saunie lub po prostu szczelnie okrywaæ siê ko³dr± do snu, a tak przecie¿ nie twierdzi ¿aden szanuj±cy siê specjalista!

Wczoraj obejrza³am program "Trochê zdrowia" na TVN Style. Sprawdzano tam ile kalorii traci siê w ci±gu pó³godzinnego biegu, marszu i p³ywania. Co siê okaza³o? Otó¿ wprowadzie bieg spali³ 240 kalorii, a p³ywanie "kryt±" ¿abk± 172, to jednak by³o to i tak zdecydowanie wiêcej od intensywnego marszu, który spali³ ledwie 140 kalorii. Co wiêcej, pad³y tam wyra¼ne stwierdzenia, ¿e p³ywanie NAJMNIEJ obci±¿a cia³o i jest zdecydowanie bezpieczniejsze od biegania, je¶li chodzi o ryzyko odniesienia kontuzji.

W pe³ni podziela³am ten pogl±d i mówiê tak nie dlatego, ¿e p³ywasz, ale dlatego, ¿e p³ywasz, biegasz, spacerujê i je¿d¿ê na rowerze. Dziêki temu mam pe³en przegl±d wszystkich tych rodzajów aktywno¶ci i wiem co sprawia, ¿e mam po tym najlepsze samopoczucie i najwiêksze chêæ do ¿ycia.

Oczywi¶cie mo¿ecie siê ze mn± nie zgadzaæ - chêtnie z Wami podyskutujê :)

=====

## O: Ile razy na basen?

Autor: Martynka - 2010/05/13 15:05

---

Chcia³am znale¼æ ten cytat z wypowiedzi, ¿eby Ci go przytoczyæ, ale nie mogê go odgrzebaæ. No trudno. Pisz±c o tym spalaniu na basenie, nie wiem w którym momencie napisa³am, ¿e "ilo¶æ spalonych kalorii mierzy siê ilo¶ci± wylanego potu"? Napisa³am, ¿e woda nie pozwala "wypociæ" kalorii jedynie dlatego, ¿e chodzi miê¶nie. Ok, jaki¶ tam kole¶ nie jest wyroczeni±, ale s³ysza³am ju¿ ± opiniê kilkukrotnie i postaram siê wyszukaæ co¶ na ten temat, ¿ebym mia³a podstawy do obrony;)

A o tym, ¿e basen jest zdecydowanie mniej komntuzyjny, to pisa³am i jak najbardziej siê z Tob± zgadzam. Co do mnie, to mo¿e i p³ywanie wp³ywa korzystnie na mój krêgos³up i postawê i zdrowie, ale mam po nim tak wilczy apetyt, ¿e nie wiem, czy mi to co¶ daje;)

A z ciekawo¶ci - masz mo¿e jak±¶ sprawdzon± tabelê kaloryczn±, która mówi o tym ile spala siê p³ywaj±c poszczególnymi stylami i np. biegaj±c w zale¿no¶ci od tempa? Ciekawa jestem jak to wygl±da.

=====

## O: Ile razy na basen?

Autor: Kotopaxi - 2010/05/14 15:02

---

Co do biegów, to przyznam, ¿e nie wiem jak jest z zale¿no¶ci± spalania kalorii od tempa biegu.

O spalaniu podczas p³ywania wiem trochê od mojego uczelnianego wuefisty. Otó¿ porównywalny do "krytej" ¿abki jest motylek, kraul spala ok. 155-160 kalorii, a grzbiet ok. 150 kalorii. Trochê to wzrasta, je¶li np. od czasu do czasu przep³yniemy powiedzmy pó³ d³ugo¶ci basenu pod wod±.

Zreszt±, jak ju¿ wspomnia³am - ja nie p³ywasz jednostajnie, tylko czêsto zmieniam styl. Czasem siê w ogóle zatrzymujê i le¿ê na wodzie, a czasami wyg³upiam siê pod wod± :)

Nikt mi nie udowodni, ¿e jest lepszy sport do uprawiania od p³ywania :)

=====

## O: Ile razy na basen?

Na basen ostatnio zaczę³am chodziæ codziennie, i nie wiem czy to fakt, ¿e zaczę³o siê lato, czy chææ sta³ego ruchu. I dla osób nie do koñca przekonanych co do wypadów na basen chce napisaæ, ¿e on momentu jak tylko zaczę³am bardziej intensywny trening zdecydowanie lepiej siê czuje i widzê, znaczne zmiany w moim ciele, tzn mam zdecydowanie lepsz± sylwetkê. W czasie p³ywnia pracuj± ró¿ne partie miêśni i przynosi to naprawdê ¶wietne rezultaty!

---

## O: Ile razy na basen?

Autor: Monika Karczewska - 2010/06/17 15:52

---

A ja nie chcê siê chwaliæ, ale ostatnio uda³o mi siê przekonaæ do czêstszych wizyt na basenie dziewczynê mojego brata :-). Pracowa³am nad ni± od pocz±tku wiosny, a du¿o z tym by³o zachodu, bo to osoba, która ma du¿e opory przed pokazaniem siê publicznie w takim obna¿eniu :-P Wiedzia³am jednak, ¿e jej to pomo¿e na kondycjê, na któr± ostatnio narzeka³a, a która przyda jej siê tym bardziej, ¿e za dwa tygodnie zaczyna pracê jako opiekunka grupy na koloniach. Czêste rozmowy i wspomnianie przy nich, ¿e fajnie by³oby siê wybraæ na p³ywalniê (na co z pocz±tku reagowa³a stanowczym "nie!"), bo mo¿na tam naprawdê przyjemnie spêdziæ czas, zrobi³y swoje. Dzi¶ wybieramy siê na basen ju¿ trzeci raz w tym tygodniu! Brat nie ma nic przeciwko - w spokoju obejrzy mecz :-)

A Wy macie jakiej¶ swoje sukcesiki w przekonaniu kogo¶ do p³ywania?

---

## O: Ile razy na basen?

Autor: corisantós - 2012/11/22 21:07

---

Ja na basen je¿dziê dwa razy w tygodniu :-)

---

## O: Ile razy na basen?

Autor: emgjelka - 2013/04/15 21:18

---

Ja chodzê 3 razy w tygodniu na aqua fitness do Aqua Fitness Center w Warszawie. Obiekt jest zlokalizowany w pobli¿u Centrum Handlowego "Arkadia" przy al. Jana Paw³a II 69

---

## O: Ile razy na basen?

Autor: Jola81 - 2013/05/04 10:40

---

My¶le ¿e 7 powinno wystarczyc :)

---

## O: Ile razy na basen?

Autor: Globalhawk - 2013/05/24 15:43

---

Cz³owiek raczej powinien sam wiedzieæ na ile sobie mo¿e pozwoliæ bo na pocz±tku na mo¿na spostrzec na ile jeste¶my zmêczeni i czy w ogole mamy ochotê i¶æ w danym dniu na basen ale wiadomo forma bêdzie stopniowo wiêksza ; ) ja np z braku czasu chodz 2-3 razy w tygodniu a ja móg³bym p³ywaæ codziennie :P

---

## O: Ile razy na basen?

Autor: blackjet - 2013/05/27 10:56

---

---

Kiedy chodzę na basen głównie żeby zrzucić trochę kilogramów, robię to nawet codziennie, dało niesamowity efekt, oczywiście pływaję non stop. Można się jednak po czasie zmęczyć takim treningiem i trochę znudzić, teraz chodzę już dla utrzymania formy 2 razy w tygodniu, ale też pływam.

=====

### O: Ile razy na basen?

Autor: HalfMan - 2013/05/31 02:27

---

No to na pewno dobry sposób, aby schudnąć.

=====

### O: Ile razy na basen?

Autor: Katrii - 2013/06/01 20:29

---

Tak często, jak chcesz i możesz, na to nie ma żadnej reguły :)

=====

### O: Ile razy na basen?

Autor: maja40790 - 2013/08/15 16:36

---

Tyle ile chodzisz starczy. Po prostu staraj się za każdym razem przyjąć większą liczbę przepłyniętych długości :)

=====

### O: Ile razy na basen?

Autor: Barbara40 - 2013/10/26 12:55

---

O i to jest moim zdaniem bardzo dobra rada:)

=====

### O: Ile razy na basen?

Autor: Monikka - 2014/01/24 16:17

---

Fajnie napisane, tak właśnie powinno się robić:)

=====