magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 26. 11. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Pojďte si zaplavat!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pojdte-si-zaplavat!__s10011x8720.html

Zima se neúprosně hlásí o slovo a venkovní sportoviště se pomalu, ale jistě vyprazdňují. Co podniknout, když se i v zimě chcete udržet ve formě a nebýt přitom závislí na počasí? Pojďte si zaplavat! Tento sport navíc můžeme vykonávat v jakémkoli ročním období a neutratíte moc ani za sportovní vybavení, vystačíte si s plavkami, brýlemi a ručníkem.

Plavání řadíme k aerobním aktivitám, vydáme při něm 2 – 5x více energie a síly než na suchu. **Za hodinu aktivního plavání spálíme 1800 až 2000 kJ**, což je více než za hodinu jízdy na kole průměrnou rychlostí 16 km/hod.

Výhody plavání

- je **šetrné ke kloubům i páteři**
- mohou ho vykonávat i lidé s velkou nadváhou nebo **těhotné ženy**
- možno ho využít i jako **rehabilitační cvičení** například po úrazech
- zapojují se při něm **všechny svalové skupiny**
- zvyšuje **kapacitu plic**
- vhodné i pro úplné **začátečníky**

Výše zmíněné výhody můžeme čerpat zejména za předpokladu, že plaveme

správně. Jistě jste zaznamenali množství lidí, zejména tedy žen, kteří ať už z důvodu obav o svůj účes nebo prostě ze strachu ze zanoření pod hladinu, plavou s **hlavou nad vodou**. **Tato poloha je pro krční páteř zcela nevyhovující, zbytečně ji namáháme a tělo ve vodě spíš stojí než leží.** Tím klademe velký odpor a to nás zpomaluje a brzdí. Ať už plaveme prsa nebo kraul, hlava má největší vliv na správnou polohu těla ve vodě. Soustřeďme se na to, aby během celého plaveckého záběru byla hlava v neutrální poloze. To znamená ani předkloněná, ani zakloněná. **Pokud nezanořujete hlavu, protože vás pálí oči, pořiďte si plavecké brýle.** Předpokladem správného plaveckého stylu je také vydechování do vody.

Nejčastější styl, který málokdo plave správně

Mezi nejrozšířenější styl plavání patří **prsa**, málokdo ovšem plave tento styl správně. **Výchozí polohou je splývání.** Záběr pažemi probíhá pod hladinou a je veden do stran. **Nesmí však být příliš široký**, což bývá častou chybou. Ruce mají zabírat šikmo dolů a záběrovou plochou jsou dlaně a vnitřní strany předloktí. **Záběr nohou vychází z kolen.** Při jejich skrčování jsou špičky přitažené a paty těsně pod hladinou. Kolena nekrčíme ani pod břicho ani příliš do stran, **nejlépe je, když se vzdalují do šířky boků. Záběr rukou naši hlavu a ramena dostane nad hladinu, čímž je umožněn nádech.** Poté se opět vracíme do původní pozice a vydechujeme vody. Hlavu nezakláníme.

Nejrychlejší plavecký styl - kraul

Jako nejrychlejší plavecký styl můžeme označit **kraul**. Vycházíme ze splývání v poloze na prsou, hlava zůstává v prodloužení těla, nadechujeme se při vytáčení hlavy doprava nebo doleva. Ruce se pravidelně střídají. **Dýchat můžeme například při každém třetím tempu rukama, pro zvyšování kapacity plic se můžeme postupně nadechovat i po pěti nebo sedmi tempech.** Z vody se jako první vynořuje loket a teprve pak paže. Ruka je nejprve lehce pokrčená, natahuje se, až když loket míjí ucho. **Kolena jsou při kraulu také lehce pokrčená, pohyb nohou vychází z kyčlí, nikoliv z kolen, což bývá častou chybou.**

Znak

Nejšetrnější k pohybovému aparátu je styl znak, kdy pohyb rukama i nohama připomíná kraul. Záběr paží je ale u znaku veden stranou. V záběrové fázi ohýbáme paži v lokti. Po té ji opět vytahujeme z vody ven a dotáhneme pohyb do úplného vzpažení. Pravá ruka se střídá s levou. Pohyb nohou vychází z kyčlí, nikoliv z kolen. Kolena by měla zůstávat pod hladinou. **Dýchání je u znaku snadné, hlava je stále nad vodou. Nadechovat bychom se měli během mezizáběrové pauzy, vydechovat pak při záběru.**

Plavání není úplně pro všechny

Plavání je vhodné téměř pro každého, **kdo by se mu však měl raději vyhnout**, jsou **lidé s epilepsií**, **ženy trpící gynekologickými obtížemi**, osoby trpící častými **záněty močových cest** nebo lidé s některými formami **kožních onemocnění**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz