magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 2. 10. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Plaváním se skvěle hubne i buduje fyzička. A je vhodné pro každého

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Plavanim-se-skvele-hubne-i-buduje-fyzicka.-A-je-vhodne-pro-kazdeho__s10011x19785.html

Plavání patří mezi pohybové aktivity, které může vykonávat každý bez ohledu na věk či stavbu těla. Nezáleží na tom, zda máte o pár kilo víc nebo malou kondičku. Je to skvělý a šetrný sport k pohybovému aparátu. Pokud ho tedy, jako každou sportovní aktivitu, vykonáváte dobře.

- Pokud hledáte sport, který není nijak finančně nákladný, dokáže vám **zlepšit nejen fyzičku, ale i kondičku** a chcete **zhubnout i nějaké to kilčo,** je plavání skvělá volba!
- **Jaké benefity tento sport přináší a jak s ním vlastně začít?**

Několikrát „ano“ pro plavání

- Snad největší výhodou tohoto sportu je, že **nezatěžuje klouby a je šetrný k našemu tělu**. Mohou ho tedy vykonávat i osoby s obezitou, kteří se kvůli zdravotním problémům nemohou pustit jen tak do nějakého sportu.
- **Plavání je vhodné pro všechny bez ohledu na věk a kondici**, je skvělé i jako rehabilitační cvičení, rovnoměrně při něm posilujete celé tělo včetně středu těla (coru), má velice dobrý vliv na páteř, ale i celý pohybový aparát.
- Plavání vás ani **finančně nijak nezruinuje**, nepotřebujete pro něj žádnou drahou výbavu a dostupnost také není problém, jelikož bazén najdete skoro v každém městě.

Hubnutí a plavání

- **Vyplavat si pěknou postavu skutečně lze.**

Záleží na rychlosti, jak dlouho a kolik metrů uplavete. **Při plavání spálíte více kalorií** než u sportů „na suchu“, jelikož děláte fyzickou aktivitu proti odporu.

Pro hubnutí zvolte tuto **aktivitu 3x týdně, začněte zvolna**, na začátku si dejte například 5 bazénů (při délce 25 m bazénu) a každý týden přidávejte 1-2 bazény navíc. Cílem by se pro vás mělo stát plavání **zhruba v délce jedné hodiny v kuse**. Pro hubnutí se tělo musí zahřát, dostat se na určitou tepovou frekvenci, při které začne spalovat tuky, plavat konstantní rychlostí bez přestávek.

Pozor na chyby

I před plaváním, jakožto před každým sportem, byste se měli nejprve lehce zahřát, rozkroužit tělo dynamickým strečinkem, a až poté se pustit do samotné aktivity. Po plavání se nezapomeňte protáhnout statickým strečinkem.

- Při samotném plavání se **soustřeďte na pravidelné dýchání**. Plavání je aktivita jako každá jiná, tudíž nezapomeňte po výkonu doplnit tekutiny. I

když se viditelně nepotíte, dáváte svému tělu zabrat stejně jako u cvičení.

Jaký zvolit plavecký styl?

- Chybou začínajících plavců je plavecký styl tzv. „na paní Radovou“ s hlavou nad vodou.

Pokud ale nechcete mít problémy s krční páteří a bedry, tomuto „stylu“ bych se raději vyhnula. Správně byste měli **plavat prsa s hlavou ponořenou** a zvednout ji pouze pro nádech.

Dalšími vhodnými styly je **znak a kraul**. Znak platí za nejzdravější plavecký styl, při kterém se snadno dýchá, jelikož je hlava stále nad vodou. Pohyb rukama i nohama připomíná kraul, pouze s tím rozdílem, že ležíte na zádech.

Pokud chcete plavat opravdu rychle, naučte se kraul. Splývavý pohyb v poloze na prsou, kdy se **nadechujeme při každém třetím tempu rukama**. Pro zvětšení kapacity plic můžeme dýchat i po více tempech.

Pokud si svým plaveckým stylem nejste jisti, je vhodné si **na pár lekcí zaplatit i trenéra plavání**, který vám techniku vysvětlí. Naučíte se tak plavat správně a šetrně ke svému tělu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz