magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 25. 4. 2013 | bno

Dnes si běžte zaplavat, budete se cítit skvěle!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dnes-si-bezte-zaplavat,-budete-se-citit-skvele!__s10011x7689.html

Plavání je výborným sportem téměř pro každého. Je to sport, u nějž nezáleží na věku ani na fyzické kondici. Plavání je radost!

Důvodů, proč si o víkendu nebo i během pracovního týdne vyhradit hodinku na plavání, je hned celá řada. Pravidelným plaváním můžeme dosáhnout mnohem **lepší pohyblivosti celého těla**, **posílení kardiovaskulárního systému, svalstva i obranyschopnosti organizmu**.

Proč je plavání zdravé?

Při plavání namáháme všechny hlavní svalové partie, posilujeme svaly zad, břicha, hýždí, nohou i prsou. Plavání je jedním z mála sportů, při kterém posilujeme i méně užívané svaly vnitřní strany stehen. Naše tělo je nadnášeno vodou, a proto **nezatěžujeme klouby**, naopak, ještě zlepšujeme jejich pohyblivost. Je velmi **vhodné i pro lidi s nadváhou**. S plaváním je spojené také pravidelné a hluboké dýchání, které rozšiřuje kapacitu našich plic a také napomáhá soustředění a pomůže nám vyčistit si hlavu od dotěrných myšlenek a starostí.

Jak často a jak dlouho plavat?

Aby se blahodárné účinky plavání mohly projevit v plné síle, je třeba, abychom plavali opravdu pravidelně, ideálně 45 minut každý den. Pokud je však kvůli pracovnímu vytížení pro vás každodenní plavání nereálné, upravte si svůj režim podle sebe. Plavání by mělo hlavně přinášet radost a uvolnění. Pokud budeme

plavat třikrát týdně, může být kýžený efekt také dosažen. Třeba takové ranní plavání, které nabízí většina bazénů, může být skvělým začátkem dne!

Kde plavat?

Plavat můžeme všude, kde je dostatek vody. To je na tomto sportu krásné! Pro kondiční plavání je určitě vhodným místem plavecký bazén. Pro otužilce to může být přírodní vodní nádrž, jezero či rybník. Pro někoho je oblíbeným místem k plavání moře. Plavání je také ideálním sportem na dovolenou. Spojuje relaxaci i fyzický výkon a skvěle nás uvolní. Pokud se ještě při plavání můžeme dívat na ryby či korály, nebudeme s ním chtít přestat!

Na co si dát při plavání pozor?

Správná technika je při plavání velmi důležitá. Pokud bychom plavali nesprávně, mohou se místo příjemného uvolnění dostavit bolesti zad, namožení ramen i nadměrné vyčerpání. Důležitým prvkem, který ovlivní kvalitu našeho plavání, je **poloha hlavy**. Hlavu bychom neměli zaklánět, ale měli bychom ji udržovat v neutrální poloze – tedy přibližně na hladině vody (zde vyvstává důležitost brýlí). **Před každým plaváním je vhodné se rozcvičit.** Základní cviky na protažení hlavy, krční páteře, rukou, nohou a zad výrazně zvýší kvalitu našeho plaveckého výkonu. A protože se svaly rozehřejí, nebude nám v bazénu

zima, což je častý důvod, proč se lidé bazénu vyhýbají.

Co se nám může při plavání hodit?

Pokud máme v plánu chodit plavat opravdu pravidelně, jistě se nám vyplatí investice do plaveckých brýlí. Ochráníme si tak oči před nepříjemným pálení způsobeným chlorovanou vodou. Budeme se tak moci dívat pod hladinu a při plavání si „koukáním nad hladinou“ zbytečně nenamáhat krční páteř. S tím se pojí i koupě plavecké čepice. Lidem se suchou pokožkou se jistě bude po osušení a před odchodem z bazénu hodit krém. Do bazénu je také vhodné si pořídit pantofle, které nás mohou ochránit před možnou infekcí nohou, ale i před uklouznutím.

A teď už hurá do plavek a do vody!

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