



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 12. 1. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# Plavat můžete i v zimě

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Plavat-muzete-i-v-zime\\_\\_s10011x9533.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Plavat-muzete-i-v-zime__s10011x9533.html)

Pokud vám aktuální sněhová nadílka mnoho radosti nepřinesla a už se nemůžete dočkat léta, sluníčka a koupání, můžete si vodní radovánky připomenout v bazénu. Plavat můžete za každého počasí, po celý rok a v jakoukoli denní dobu. Plavání je navíc vhodné téměř pro každého.



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

# Plavání jako prevence

Při plavání se střídá napětí svalů s jejich relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, nervové soustavy i dýchacího ústrojí.

**Pobyt ve vodě navíc otužuje organismus, což vede k prevenci proti mnohým chorobám.** Ve vodě se navíc zapojují téměř všechny svaly. Pokud zrychlíte tempo a pořádně zaberete, budete muset překonávat odpor vody a zaposilujete si i bez činek.

## Důležitá je technika

**Plavání je vhodné opravdu téměř pro každého, jen si dejte pozor na správnou techniku plavání, zvláště u plaveckého stylu prsa.** Často lidé plavou s hlavou nad vodou, při čemž dochází k přetěžování krční páteře. Tomuto negativnímu jevu se snadno vyhnete, když budete při výdechu zanořovat hlavu pod hladinu a vydechovat do vody. Pokud vám vadí voda v očích, pořídte si brýle.

## Voda nadnáší

Ve vodě vážíme přibližně desetinu naší normální váhy a rozsah pohybů i u

méně zdatného jedince je zde mnohem větší právě proto, že nás voda nadnáší. Toho lze s úspěchem využít i při rehabilitaci po úrazech pohybového aparátu. **U lidí s větší nadváhou může být plavání nebo cvičení ve vodě dokonce první pohybovou aktivitou, kterou budou schopni vykonávat.** Dochází při něm k šetření nosných kloubů a zároveň k posílení kardiopulmonálního systému.

## 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

Bonusem navíc je, že k tomuto sportu potřebujete opravdu jen minimální vybavení – stačí sbalit plavky, ručník a brýle a můžete vyrazit.

Pokud trpíte epilepsií, máte kožní nebo gynekologické problémy, konzultujte raději pobyt v bazéně s vaším lékařem.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)