

## Proč je dobré chodit pravidelně plavat?

- podpoříte rehabilitaci po úrazu nebo operaci

- zlepšíte funkci svého srdce a oběhového

systému

- zvýšíte hybnost svých kloubů

- zvětšíte si vitální kapacitu plic

- odbouráte stres a nervové napětí

- shodíte přebytečná kila

- zlepšíte si fyzickou kondici

- protáhnete a posílíte různé svalové skupiny

- podpoříte svůj imunitní systém

Autor: Marie Šimovcová.

Zdroj: ŠIMOVCOVÁ, Marie. Přehled nejčastějších chyb v plaveckých technikách rekreačních plavců u základních plaveckých způsobů. Židlochovice, 2019. SOČ.

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Kaválek.

Gymnázium Židlochovice, příspěvková organizace, Tyršova 400

www.gymnqidlo.cz

Kontakt na autora: marusimovcova@seznam.cz

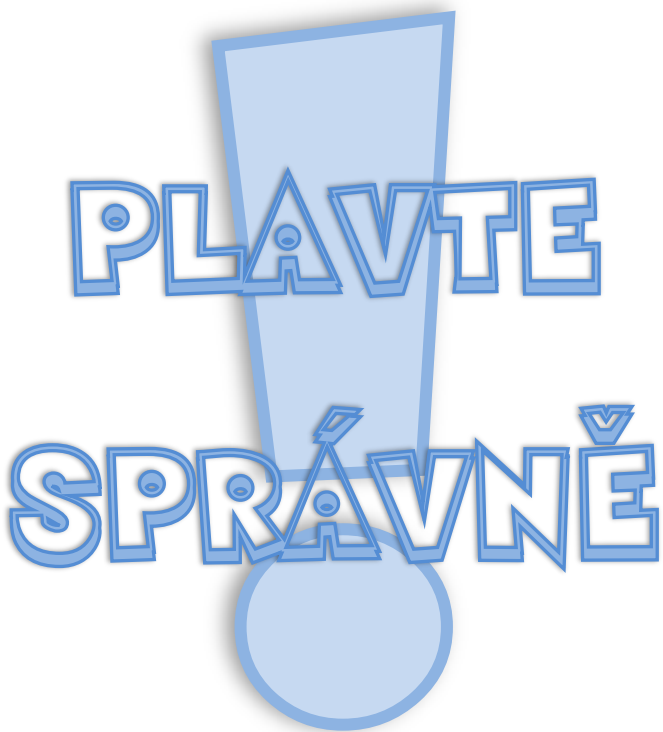
Plavání má velice dobrý vliv na relaxaci svalů a uvolnění svalového napětí. ☺

Zvláště uvolňující je plavecký způsob znak. V případě, že plaveme správně, dochází k vyrovnávání vad způsobených vadným držením těla. Při plavání se též lépe využívá oběhový systém, což se projevuje dobrou elasticitou cév, zrychlením zpětného toku krve z nohou do srdce a počet srdečních úderů se postupně zmenšuje. Avšak lidem netrénovaným, starším nebo těm, kteří mají poruchy s oběhovým systémem, doporučuji nejdříve se poradit s lékařem. V těchto případech je potřeba, aby byla zátěž stanovena individuálně.

Určitě jste také slyšeli, že se Vám díky plavání zvětší plíce. Ano, ani na dýchání nesmíme zapomenout. Pravidelné plavání přispívá ke zvětšení vitální kapacity plic. Jedná se o objem vzduchu, který do svých plic dokážeme přijmout.

Osobám s nadváhou může zejména vytrvalostní plavání spolu s vyváženou stravou vést ke shoení nadbytečných kil.

## Chodíte plavat pravidelně?



## Naučili jste se plavat sami?

## Mnoho lidí, kteří mezi své zájmy

## řadí plavání, v něm chybuje.

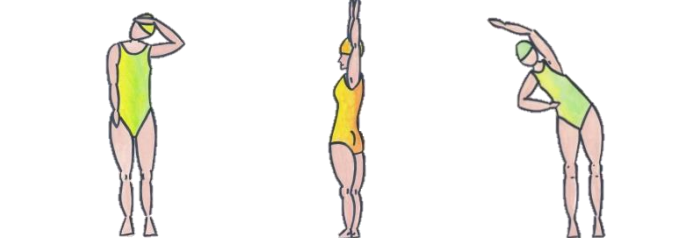
## Čtete dál a ověřte si,

## že Vy mezi ně nepatříte!

Pokud jste rozhodnutí, že s plaváním začnete pravidelně, měli byste kromě správné techniky dbát ještě dalších zásad. Nejdříve si uvědomte, zvlášť pokud jste v plavání nováčci, že je třeba začít od základů a k lepším schopnostem se postupně propracovávat. Chce to píli a trpělivost.

Další věcí je dodržování režimu, tj. před každým časem stráveným ve vodě by se mělo vyskytovat rozcvičení a po ukončení aktivity uklidnění.

Součástí rozcvičení je mírné zahřátí organismu na suchu (chůze, poskoky, podřepy, procvičení kloubů) a poté rozplavání (25 – 50 m). Následuje protažení (strečink), kdy dbáme na to, aby protahované svaly byly zahřáté a relaxované, protahujeme pomalými pohyby a pouze do mírně nepříjemného pocitu. Během protahování hluboce dýcháme a prodlouženě vydechujeme. Protahujeme např.:



Nakonec po doplávání následuje uklidnění, abychom navrátili tělo do klidového stavu. Tato část může obsahovat vyplavání pomalou a relaxační rychlostí a opět protahovací cvičení.

## Proč je lepší zbystřit a chybám se vyvarovat?

Důvody k návštěvě bazénu mohou být různé: například jste dostali doporučení od lékaře, chcete mít pevnější postavu nebo je plavání náplní Vašeho volného času.

Dbát na správnou techniku byste měli at' už je Vaše motivace jakákoliv, ale pokud Vaše kroky míří ode dveří lékaře, zbystřete ještě o něco více!

Mnoho lidí si z tohoto důvodu pořídí nové plavky, koupí permanentku na plavecký bazén a po pár minutách odchází s ještě většími obtížemi a do vody se už nevrátí.

Mezi nejčastější následky chybně prováděné techniky patří hlavně bolesti zad a za krkem. Je pravidlem, že se dotyčný velmi rychle unaví a je v mžiku zadýchaný, jak kdyby právě uběhl maraton. Také místo posunu vpřed zůstáváte spíše na jednom místě?

Já sama se plavání věnuji ve velké míře a na bazéně trávím značnou část volného času. Moje návštěva se neskládá ale jen z mojí aktivity ve vodě, nýbrž i z té pasivní, coby sledování Vás a Vašeho plaveckého stylu. Často můj první pohled upoutá spousta hlav vynořených nad hladinou, které se ne a ne ponořit. To je označováno jako plavání „na paní radovou“ a tímto způsobem plave značná většina z Vás. Bojíte-li se potopit hlavu, protože Vás pak pálí oči, kupte si plavecké brýle – jsou tu od toho. Pokud se Vám nelíbí, že si zničíte účes, tak si po bazéně naplánujte kadeřnici. Skvělým kolegou je plavecká čepice, která vytváří komfortní pocit. Správný plavec si při plavání vždy namočí celé tělo. Pakliže máte strach z vody, je třeba na tom pracovat. Zkoušejte s přidržováním o břeh zanořovat nejprve bradu a ústa, poté nos a postupně celý obličej. Vždy se nadechněte, když se Váš obličej nachází nad hladinou, a ve vodě vydechujte.

Plavání na „paní radovou“ nejenže nevypadá dobře, ale je také škodlivé pro krční páteř a jeho pozitivní zdravotní účinky jsou minimální.