



Vypilujte v létě plavecký styl a plavte pomáhat

Sklidíte v září plody vašeho plaveckého tréninku a pomozte dobré věci – zapojte se do Prague City Swim

Léto už je za rohem a s ním i další příliv horkých dnů zalitých sluncem. Jen málokdo si umí v takových chvílích představit lepší místo než u vody. Pobyt ve vodě je osvěžující a pokud plaveme správně, naše tělo nám jen poděkuje. Ne náhodou je plavání považováno za jeden z nejlepších sportů. Spojuje efektivní kardio cvičení a zároveň silový trénink. Při plavání se lze relativně snadno dostat do kondice, posílit srdce, zlepšit dýchání, odbourat bolesti zad, zvýšit pohyblivost kloubů, zhubnout i vyrýsovat postavu. V neposlední řadě zajišťuje také přísun dobré nálady a psychické pohody. Voda tělo nadlehčuje a při plavání nedochází k zatěžování kloubů, je tak vhodné i pro ty, které trápí kila navíc. Najdou se v něm všechny věkové kategorie a osoby s různou fyzickou zdatností. Nezní vše dosud zmíněné jako důvody pro to, aby se z plavání stal fenomén letošního léta?

Technika je klíčem k úspěchu

Aby bylo plavání pro naše tělo prospěšné, přinášelo nám radost z pohybu a nenadělalo, jak se říká, víc škody než užitku, je třeba dodržovat několik zásad. Samotnému plavání by měla předcházet **krátká rozcvička**. Než vlezete do vody, krátce se zahřejte a protáhněte svaly. Věnujte pozornost vaší technice. Osvojení si **správné techniky plavání** je totiž zásadní pro to, aby vás nic nebolelo a naopak vám plavání přinášelo jen prospěch a radost.

Takzvaných „*paní radových*“ je na koupalištích i u řeky bohužel pořád většina. Pokud ale plavete prsa s hlavou permanentně nad hladinou, můžete si spíš uškodit. Dochází při tom totiž k neúměrnému namáhání krční páteře. K bolesti krční páteře se mohou pak přidat i bolesti ramenních kloubů. Při většině plaveckých stylů je důležité, aby osa těla včetně hlavy byla souběžná s hladinou vody, čímž je zajištěna optimální pozice krční páteře. Dělá-li vám problém ponořit hlavu pod vodu, bude pro vás ideální znak. Skvělým pomocníkem jsou i **plavecké doplňky**, zejména plavecké brýle. Mnohým pohyb pod vodou usnadňují i špunty do uší nebo plavecký kolíček na nos. Chcete-li si vypilovat v létě kraula, dávejte si pozor na to, abyste se nadechovali střídavě na obě strany. Otáčejte při nádechu celý trup a nejen šiji.

Nechte si poradit

Je dobré, aby začínajícím plavcům poradil se zvládnutím správné techniky někdo, kdo se plavání věnuje už delší dobu nebo profesionálně. Vedle svých tipů, jak správně plavat, jim může poradit, čeho se naopak vyvarovat. Vůbec nejlepší je konzultace s trenérem plavání, který upozorní na chyby techniky a pomůže s jejich odstraněním. Nechtějte hned ze začátku trhat časové rekordy a zvolte raději mírné tempo. Vaši pozornost obraťte raději k už zmíněné správné technice. Pokud se vydáte touto cestou, jistě vás potěší, že ve výsledku poplavete díky ní i mnohem rychleji.



Plav pomáhat!

Využijte krásného léta a vypilujte svou techniku k dokonalosti. V září pak přijdte poměřit síly s ostatními plavci na **Střelecký ostrov v Praze**. Právě zde se totiž **11. září koná třetí ročník charitativního plaveckého závodu Prague City Swim**. Účastí v závodu podpoříte pacienty s onemocněním ALS, amyotrofickou laterální sklerózou. Při ní dochází k postupnému ochabování svalů, pacientům nakonec zůstává pouze možnost pohybovat očima. V 99 % případů končí jejich život udušením. Až do poslední chvíle jim přitom zůstávají zachovány mentální a psychické schopnosti. Peníze, které se podaří vybrat startovním, budou použity na fyzioterapii, osobní asistenci pacientům a multidisciplinární konzultace a pomoc.

Ponořit se do vod Vltavy v centru našeho hlavního města je unikátním zážitkem, kvůli lodní dopravě je tu totiž jinak plavání zakázáno. Na závod můžete volit mezi dvěma variantami – **kratší závodní trasa** je vyměřena na **600 metrů**, ta **delší**, kolem celého ostrova, měří **1650 metrů**. Máte-li obavy z teploty vody, můžete si dopředu zarezervovat **půjčení neoprenu**, se kterým se všechny pochybnosti rozplynou. Střelecký ostrov lze obeplout i na **paddleboardu, samostatně, nebo ve skupině 5-7 lidí na megaboardu**. Pro účastníky závodu je tradičně nachystáno **zázemí se sprchami i občerstvením**. Registrovat se lze na www.praguecityswim.cz.

Vedle rekreačních plavců se závodu každoročně účastní i řada známých osobností. Pacienty přicházejí podpořit profesionální sportovci i osobnosti z kulturní sféry. Pravidelnými účastníky jsou bratři Svobodovi, kteří jsou díky svým závodním disciplínám ve vodě jako doma.

Davide, Tomáši, ze všech aktivit, které spadají do vašich závodních disciplín (moderní pětiboj a triatlon), na jaké pomyslné příčce oblíbenosti je pro vás plavání?

Tomáš: Pro mě je plavání málokdy přerušovaná denní rutina po mnoho let a když pravidelně nejsem ve vodě, cítím se zvláště. Díky tomu mám i nejstabilnější výkonnost během roku i ve srovnání s jinými disciplínami a můžu se v závodech o plavání vždycky opřít.

David: Plaváním jsme v součtu strávili s bráchou určitě nejvíc času, protože se mu věnujeme nejdelší dobu. Já si od doby, kdy jsem skončil s vrcholovým sportem, chodím zaplavat jen nepravidelně a přiznávám se, že naprostou většinu kilometrů zvládám přes léto, ideálně ve venkovním bazénu na sluníčku. To mě teď baví nejvíc. Jinak jsem měl vodu vždycky rád, ale umístit plavání na pomyslný žebříček asi nedokážu. Plavání je prostě jedinečné a rozvíjí sílu, vytrvalost, koordinaci, cit pro vodu i techniku zároveň.

Jak velkou součástí vašeho tréninku představuje plavání? Kolik času mu věnujete týdně?

David: Jako plavec jsem byl zvyklý na dvoufázové tréninky s doplněním suché přípravy a lehké posilovny, ale v rámci pětiboje už jsem plaval jen jednou denně obvykle hodinku čistého času šestkrát týdně. V současnosti chodím plavat pravidelně během letních prázdnin, jinak jen občas.

Tomáš: U mě plavání představuje asi tak třetinu až čtvrtinu celkové zátěže. V posledním roce to byla asi polovina, vinou zdravotních omezení v dalších sportech.



Vzpomenete si ještě na vaše začátky s plaváním? V kolika letech jste se naučili plavat, kdo vás učil? Naučili jste se plavat oba současně, nebo byl jeden z vás „ve vodě jako doma“ o něco dřív?

David: Plavat jsme se učili současně v rybníku a taky myslím ve druhé třídě na základce v rámci tělocviku. Pokud se nepletu tak plavat umíme asi od sedmi nebo osmi let.

Tomáš: Je to tak, ve vodě jsme blbnuli od malička a v hloubce vždycky s nafukovacím kruhem nebo jsme se někoho drželi za ramena. Poprvé jsme přeplavali celý rybník bez ničeho někdy o letních prázdninách ve druhé třídě.

Vyhovuje vám spíš plavání kratších úseků, kde je potřeba rychlost, nebo delší tratě, na kterých je nezbytná i vytrvalost?

David: Myslím, že oběma nám vyhovují spíš vytrvalostní tratě, trochu mě mrzí, že se v pětiboji neplavalo aspoň 300 m, jako dřív, anebo třeba rovnou 400 m. Ne, že bychom byli nějak pomalí, ale myslím, že máme zkrátka lepší předpoklady na střední a dlouhé tratě.

Tomáš: Po přechodu na triatlon jsem si po počátečním nezvyku velmi oblíbil vytrvalostní plavání na otevřené vodě, zejména v moři s dobrou viditelností.

Jaký máte nejradši styl? Ve kterém jste nejrychlejší a ve kterém rychlejší než druhý z vás?

David: Jako plavci jsme byli prsaři a taky jsme plavali polohovky. Až když jsme přešli k vícebojům, jsme začali víc rozvíjet kraul, kterým teď plaveme určitě nejvíc a nejradši. Aktuálně plave rychleji Tom, protože trénuje v bazénu celý rok, ale v době, kdy jsme byli oba profíci, záleželo především na délce tratě. Tom jako triatlonista byl mnohem lepší na dlouhé tratě a na otevřené vodě, kde se má hodně zkušeností a umí se dobře orientovat. Já mám myslím v bazénu lepší obrátky, které jsem víc trénoval.

Charitativní plavecký závod Prague City Swim podporujete od samého začátku, letos se chystáte na start už potřetí. Jak jste si vedli v předchozích letech? Kdo porazil koho? Chystá se odvěta?

Tomáš: Takhle prestižně to mezi sebou nemáme nastavené, že bychom se nějak hecovali, ale rychlejší jsem byl já. Celkově jsem byl dvakrát druhý, vždy za Jirkou Landsmannem.

David: Na bráchu nemám, ale to mi vůbec nevádí. Moc se těšíme, že se zase zúčastníme. Prague City Swim se nám oběma strašně moc líbí. Plave se v centru města kolem krásného Střeleckého ostrova, vždycky je na akci skvělá atmosféra a konkrétně pro mě je vždycky zážitek zaplavat si na otevřené vodě ve Vltavě.

Letos prý plánujete sestavit na Prague City Swim i tým pro závod na megaboardu. Budete závodit spolu, nebo plánujete každý sestavit svůj tým?

David: Oba děláme celý život individuální sporty, a tak nás baví při každé příležitosti podniknout něco v týmu s dalšími kamarády. Máme už několik posledních let vlastní tým, který jsme pojmenovali Kalokagathia Alliance a skládáme vždycky partu sportovců při nejrůznějších štafetových a týmových závodech u nás i v zahraničí. Baví nás to a tak bychom si dali rádi letos premiéru i na megaboardu na Vltavě. Určitě to bude zábava a určitě budeme s bráchou společně v jednom týmu.

Tomáš: Závod na megaboardech se nám loni zalíbil a chceme si ho tak zkusit. Je skvělé, že na Prague City Swim je i týmová disciplína.



Vratme se ale k plavání, je velký rozdíl plavat v bazénu a v otevřené vodě? Co je pro vás zajímavé na tom plavat ve Vltavě, ve středu Prahy?

David: Je to obrovský rozdíl, hlavně kvůli orientaci. Taky může být nezvyklé plavat v neoprenu, ale do studené vody si ho vždycky radši vezmu. Jak jsem říkal, tak pro mě je plavání ve Vltavě v centru Prahy velký zážitek.

Tomáš: Příležitostí zazávodit si v centru Prahy je velmi málo a ta trasa je opravdu výjimečná.

Co byste poradili těm, kdo se chystají na Prague City Swim? Jak mají trénovat a na co si mají dát pozor?

Tomáš: Za hezkého počasí chodit plavat na přírodní vodní plochy.

David: Souhlasím. Aspoň čtrnáct dní předem chodit pravidelně plavat, taky radím vzít si do Vltavy neopren, který se dá i půjčit. Na samotné trati je potřeba dávat pozor hned při startu, kolem ostrova je voda mělká a je tam trocha kamení tak se hodí opatrnost. První půlka je proti proudu, a proto trvá déle a je náročnější, po obrátce je to už jako z kopce. :-)

Na co byste nalákali potenciální závodníky, nebo ty, kdo přijdou na Střelecký ostrov fandit a užít si odpoledne?

Tomáš: Když vyjde hezké počasí, je v Praze jen málo charitativních a sportovních akcí s tak pohodovou atmosférou a kouzelným místem konání zároveň.

David: Sportovci si odnesou krásný a jedinečný zážitek a ještě tím pomohou pacientům s ALS, což je úplně skvělé! Fanoušci mají výborný výhled na všechny účastníky, kteří krouží kolem nich a taky je čeká zábavný program a vynikající občerstvení! Prostě se těšíme na další super akci!

Registrace do závodu: www.praguecityswim.cz

Pozvánka na Prague City Swim 2021:

https://www.youtube.com/watch?v=4l65AcwT99o&ab_channel=ALSAALSA

Sestřih závodu 2020: https://www.youtube.com/watch?v=yTPrXRGhiHQ&ab_channel=ALSA