



FITNESS 06. 04. 2019

Plavání pro začátečníky: Jak plavat správně, aby vás nebolela záda a zpevnili jste si tělo

Pokud byste rádi zhubli, ale například běh nedělá dobře vašim kloubům, neváhejte a skočte do vody. Uvidíte, že po pár týdnech správně technicky...

Umíte doopravdy plavat? Možná jste se u této otázky trochu pousmáli - vždyť plavat umí snad každé malé dítě! Ano, plavat umí spousta z nás, ale plaveme správně, nebo si tím naopak škodíme? Plavání totiž není pouze o tom, abychom zvládli uplavat co nejvíc bazénů za co nejkratší čas. Je hlavně o technice, která se skládá ze správného pohybu rukou a nohou a také ze správného dýchání.

Plavat může téměř každý, a to i ti, kteří trpí například problémy pohybového aparátu. Je to způsobeno zejména tím, že voda, jak je známo, nadnáší, zmírňuje tedy vliv gravitace na naše tělo a díky tomu odlehčuje našemu pohybovému aparátu, včetně páteře. Ovšem pouze tehdy, plaveme-li technicky správně. Přečtěte si, [jak plavat technicky správně](#).

I plavání pro začátečníky může zbavit přebytečných kil

Pokud byste rádi zhubli, ale například běh nedělá dobře vašim kloubům, neváhejte a skočte do vody. Uvidíte, že po pár týdnech správně technicky zvládnutého plavání spatříte výsledky. Pokud půjdete do bazénu, vybírejte ty vyhřívané. Pokud byste delší dobu pobývali ve studené vodě, bránil by se váš organismus ukládáním podkožního tuku, a to pravděpodobně nechcete. Existuje několik stylů plavání, podívejte se s námi na to, jak správně plavat ten nejčastější, tedy prsa.

Jak dýchat při plavání aneb žádná paní radová!

Ať už se rozhodnete pro jakýkoliv plavecký styl, nezapomínejte na to, že **dýchání je jednoznačně základem úspěchu**. Říká vám něco tzv. **styl paní radová**? Stačí se v bazénu podívat kolem sebe a uvidíte minimálně polovinu těch, kteří budou plavat s krkem vytaženým nad hladinu, aby si náhodou nenamočili vlasy, či se jim nedostala voda do očí. **Tak takhle to rozhodně správně není!** Právě toto držení hlavy nejvíce **škodí vaší páteři** a vy se pak raději bazénům vyhýbáte obloukem, protože místo toho, abyste se cítili odpočatí a uvolnění, bolí vás za krkem. Kromě toho **dojde také k namožení ramen či nepravidelnému dýchání**, a vy tak využíváte pouze velmi malou kapacitu plic.

Základem je dýchání do vody, kdy střídáte nádechy nad vodou a výdechy pod vodou. Pokud vám vadí voda v očích nebo patříte mezi uživatele kontaktních čoček, **investujte do plaveckých brýlí**. Jestliže se dýchání do vody obáváte, **zkuste si ho „nanečisto“** doma. Napustěte si misku s vlažnou vodou a pomalu do ní hlavu ponořujte. Uvidíte, že za pár chvil vás strach přejde a vy se budete cítit pevnější v kramflecích.

Plavání pro začátečníky: Jak na plavecký styl prsa?

Prsa jsou nejčastějším a také nejoblíbenějším plaveckým stylem a jak už název napovídá, nejvíce prospívá našim prsním svalům. Jak tedy na to?

- Začínáme výdechem do vody
- Výchozí polohou je splývání
- Pod hladinou zabereme pažemi do stran, po prsa - záběr nesmí být příliš široký
- Prsty by měly být celou dobu u sebe a ruce pod hladinou
- Záběr nohou vychází z kolen
- Kolena nekrčíme pod břicho, ale vzdalujeme je do šířky svých boků
- Končíme výdechem nad hladinou
- Nezapomínejte na to, že pohyb rukou a nohou by měl být v dokonalé souhře

Plavání pro začátečníky přinese lepší psychiku a pomůže ochablým svalům

Plavání je vhodné prakticky pro každého. [Plavání je vhodné pro děti](#), přes dospívající, těhotné, až po seniory. Nemusí se ho zaleknout ani obézní lidé, nehrozí přetížení pohybového aparátu, proto je i pro ně vhodným sportem. Kromě toho, že **pomůže efektivně zhubnout**, dojde také k **posílení ochablých svalů**, a to zejména těch v oblasti páteře, **zvětší se vitální kapacita plic** a dokonce **dochází k vylepšení naší kardiovaskulární kondice**.

Přečtěte si také další články na téma Sporty pro začátečníky

[Fitness pro začátečníky](#)

[Běhání pro začátečníky](#)

[Pilates pro začátečníky](#)

[Chůze jako sport](#)

[Jóga pro začátečníky](#)