

# Na vlastní kůži: Plavání je věda

Myslíte si, že umíte plavat? Pokud si najmete plaveckého instruktora, zjistíte, že možná žijete v bludu. Troška masochismu se ale vyplácí. Jakmile se vám podaří proniknout do světa správného dýchání a nezvyklé techniky záběrů, změníte na tenhle sport pohled. Navíc budete zrelaxovaná jako po víkendu ve špičkovém wellness hotelu a také spálíte 480 kalorií, takže se pak můžete na oslavu svého výkonu v restauraci rozšoupnout. **Petra Pohlavá**

**D**íky plavání mají skvělou postavu herečky jako Meryl Streep nebo Keira Knightley, pravidelnými návštěvami bazénu si ultraštíhlé tělo udržuje i Australanka Nicole Kidman. Já bych ráda měla stejně hvězdné výsledky, ale po pár bazénech bývám unavená a zadýchaná. A tak jsem se rozhodla, že vyzkouším plaveckého trenéra. Možná si říkáte, že je to nesmysl – když člověk nemá olympijské ambice, je to stejně absurdní jako si najímat odborníka na správnou techniku chůze. Pár hodin s trenérem vás ale velmi rychle vyvede z omylu.

## Žába v důchodu

Hodina zaměřená na zdokonalení techniky prsa začala krátkým testem, mým úkolem bylo přeplavat bazén. Dávám do toho všechno, ale je znát, že instruktorku Gabrielu Minaříkovou jsem pocti-

vě vykrouženými tempy zrovna neoslnila. „Klasická stará žába,“ okomentuje můj styl. Než se stihnu urazit, vysvětlí mi, že způsobem hlava nad vodou, hlazení vody a kolena příliš daleko od sebe plave většina populace. „Je to poněkud zastaralá technika, kterou jsme se učili jako děti. Plavat špatnou technikou je samozřejmě lepší než neplavat vůbec, ale pro zdraví tímhle způsobem neuděláte nic. Když plavete s hlavou nad vodou, jen prohlubujete krční a bederní lordózu. Navíc si ani pořádně nevychutnáte pohyb, protože poloha těla není hydrodynamická, pod hladinou je příliš kolmá, takže vodě kladete příliš velký odpor,“ vysvětluje Gabriela.

## Balzám pro tělo i nervy

Jak hodina s trenérkou probíhala? Učila jsem se plavat se zanořováním hlavy a také jsem se pokusila zcela změnit

techniku záběrů. Rozloučila jsem se se způsobem „paní radová, která si při plavání nesmočí ani vlas, a navíc zvládne kritickým okem zhlédnout plavky dalších návštěvnic bazénu“, a přistoupila jsem k pohybu ve vodě zodpovědně.

Zatímco jsem se učila vydechnout z plic kompletně všechny vzduch a následně padnout ke dnu bazénu jako balvan, Gabriela mi vysvětlila, proč je správné dýchání tak důležité.

„Plavání v mnohém připomíná jógu, také se tu hodně pracuje s dechem. Když ve vodě neumíte dýchat, po pár bazénech se unavíte. Kvůli nesprávnému vydechování v sobě budete hromadit odkysličený vzduch a výsledkem bude, že se zadýcháte, voda vás přestane nadnášet rovnoměrně a budete v křeči. Plavání s hlavou pod vodu je navíc skvělé nejen pro zdraví, ale báječně působí na psychiku. Když vám voda omývá

hlavu, člověk přímo cítí, jak starosti odplouvají.“

## Podvodní tanečky

Po dechové rozcvičce následuje výuka správné techniky záběrů paží. „Většina lidí plave hodně do šířky, hledí vodu a záběry dělají zbytečně daleko za sebe. Tímhle způsobem nikdy nedocílí správné koordinace pohybů dolních a horních končetin a ve vodě zbytečně přepadávají,“ popisuje instruktorka klasické začátečnické chyby.

Bořit léta zažitě špatné pohybové stereotypy vůbec není snadné. Abych si odvykla na pomalá, široká tempa, dostávám pěnovou žížalku a pomocí téhle pomůcky se snažím dělat záběry kratší a z předloktí tvořit imaginární lopatky. Když už nevím, která je levá a pravá, přecházíme na nohy. „Špičky mějte pěkně propnuté a kolena držte u sebe,

## Co se na plaveckém kurzu naučíte?

Můžete zdokonalit techniku prsa nebo se naučit kraul, znak či motýlek. Je jedno, jestli jste začátečník, nebo pokročilý, kurzy jsou určeny pro všechny. A protože se ke všem účastníkům přistupuje individuálně, budete se tu cítit dobře. V programu standard (maximálně tři plavci na instruktora) vychází lekce na 700 Kč. **Více najdete na [www.instruktorka-plavani.cz](http://www.instruktorka-plavani.cz).**

po přitažení k hýždím nártu vytácejte do „fajfek“ a nohy polokruhem vracejte k sobě do opětovného propnutí,“ vysvětluje mi Gabriela, jak na to. Trošku mi to připomíná charleston, a protože tenhle tanec pod vodou vůbec není jednoduchý, dostávám nad kolena gumičku, která mi nedovolí nohy roztahovat.

## Jiný pocit

Zatímco v první části hodiny jsem si myslela, že si na nové pohyby nikdy nezvyknu, po pětačtyřiceti minutách si je začínám vychutnávat. Největším překvapením pro mě je, že pocit z vody je úplně jiný než dřív. Hodina utekla jako nic a já cítím, že mám pořádný hlad. Ne-ní divu, při hodině intenzivního plavání spálíte zhruba 480 kalorií. Je mi jasné, že do bazénu se vrátím co nejdřív. Když plavete správnou technikou, je tenhle sport nebezpečně návykový. **☑**