**Plavání posiluje svalstvo i odbourává stres**

Plavání je velmi vhodná pohybová aktivita téměř pro každého od batolat po seniory. Je to ideální aktivita i pro pacienty s pohybovými problémy nebo pro lidi trpící nadváhou, kteří nejsou zvyklí se často hýbat. Výhodou je právě voda, která nadlehčuje lidské tělo, čímž dochází ke snížení zátěže na často přetěžované klouby. Zároveň tím dochází i k relaxaci svalových a vazivových struktur. U plavání spalujeme relativně velké množství kalorií, a zároveň dochází i k posilování svalstva.

**K hubnutí je minimální půl hodina**

U každého pohybu záleží na tom, v jakém objemu a jaké intenzitě jej budete vykonávat. Stejně tak tomu je i u plavání. Jestliže dvakrát přeplaveme dětský bazének ve volném tempu, velké množství kalorií tím nespotřebujeme. Takovýto styl plavání je spíše vhodný k uvolnění, relaxaci a odbourání stresu, což jsou ovšem také velmi pozitivní účinky, které nám plavání přináší. Pokud bude naším cílem hubnutí, musíme tomu přizpůsobit uplavanou vzdálenost, tempo a trvání aktivity. „Minimální doba plavání je půl hodiny, po které se čím dál více začínají metabolizovat tuky. V ideální případě by aktivita měla trvat alespoň hodinu. Důležité je při plavání i držet intenzitu zatížení (tedy rychlost plavání, frekvence záběru a podobně) v co nejvyšší možné udržitelné rovině, což odpovídá rozmezí někde okolo 60 % až 80 % maximální hodnoty tepové frekvence, u trénovanějších až k 90 %,“ říká MUDr. Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

Je samozřejmě důležité, abyste plavali technicky správně a dodržovali obecně platné zásady. To znamená před samotným začátkem se důkladně rozhýbat, nejprve nasuchu a poté se rozplavat ve vodě.

**Jaký styl plavání si vybrat?**

Rozlišujeme čtyři základní styly plavání, a to prsa, kraul, znak a motýlek. Všechny způsoby mají společný základ v podobě pozice v leže a práce všech čtyř končetin. Aktivní je tedy celé tělo. Nejběžnějším z nich jsou jistě prsa, která plave většina populace. U tohoto stylu jsou více využívány dolní končetiny, oproti například kraulu a znaku, kde poměr zatížení horních a dolních končetiny je až 80 % na 20 %. Z toho vyplývá, že tyto dva styly jsou fyzicky náročnější pro horní polovinu těla. Vrátíme-li se k prsům, zde je tento poměr vyrovnanější. Motýlek je fyzicky i koordinačně velmi náročný, a proto je určen spíše pro pokročilejší nebo závodní plavce.

**Neplavejte s hlavou nad vodou**

„Největší chybou, se kterou je možné se setkat, je plavání s hlavou nad vodou, když plaveme tzv. prsa. Naše hlava se dostává do záklonu a dochází k přetěžování krční páteře. Lidé takto plavou, především z důvodu lepší orientace a nesprávné metodiky při nácviku. Je potřeba se ale smířit s tím, že si namočíme hlavu, protože ta by měla vždy být při výdechu pod vodou. Obecně lze říci, že problémem je správná technika, která je relativně náročná k naučení, tak aby si každý z nás plaváním opravdu jen pomáhal. Další častou chybou, na kterou je nutné si dát pozor, je tzv. křivý střih, kdy nohy nezabírají rovnoměrně,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.