

Svatební obřad v Metuji zakončili manželé krátkým proplaváním.

# Otužujeme se každý den

Tatána Prokopová i její manžel se ke sportovnímu otužování dostali náhodou. A výsledek?

**N**ěkdy v patnácti letech měla Tatána s maminkou bláznivý nápad: jít se vykoupat na Silvestra do Hostivařské přehrady. Tatána si z toho potom udělala každoroční tradici. Po novoročním koupání v roce 2009 (které bylo strašné, protože jít jednou za rok do takového dobrodružství není žádná legrace),

se rozhodla, že se půjde zeptat do klubu, jak to dělají. Napsala mail řediteli 1. plaveckého klubu otužilců Praha. Sešli se v kavárně, což byl osudový okamžik. Poznala totiž opravdovou lásku na první pohled, která se brzy změnila v manželství, uzavřené před rokem v ledové řece Metuji a po dvou měsících ozdobené dcerkou Angelikou. Prý také pozdější vyznavačkou zimního plavání.

Jestliže všichni doporučují, aby začátečník volil pozvolný postup, přípravu na otužování a plavání zahájil na podzim, Tatána se do toho vrhla uprostřed zimy. S Tomášem se hned po seznámení začali nejen otužovat, trénovat, ale „sestěhovali“ se a začali spolu brzy žít. „Začala jsem s plaváním v lednu a po dvou týdnech jsem už absolvovala první závody v Chocni na krátké trati 250 metrů. Po měsíci a půl se u mne už projevil první blahodárný účinek.

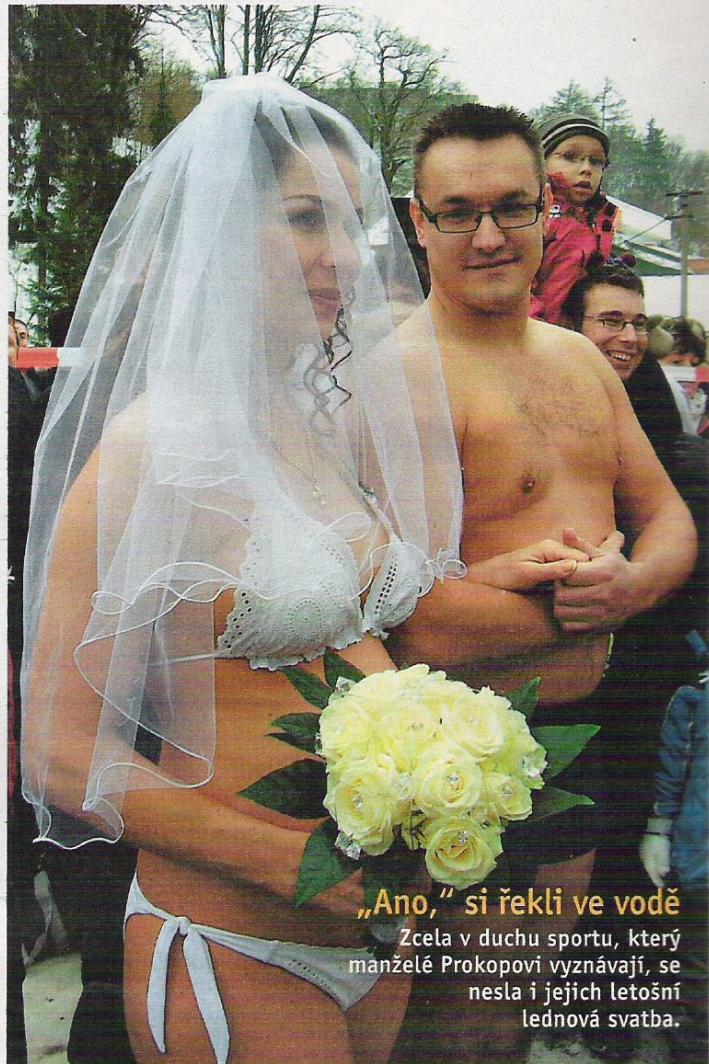
Od patnácti let jsem se léčila s migrénou, brala jsem na ni i léky a doktor mi řekl, že se toho nezbavím. Najednou migrény přestaly, navíc se mi zmírnily problémy s křečovými žilami, se kterými jsem absolvovala dvě operace. Jak jsem se víc otužovala, neznám ani běžné nemoci jako nachlazení a rýma, od té doby jsem s něčím podobným nestonala.

## Studená voda vyléčila její migrénu

Plavala jsem téměř i celé těhotenství,“ popisuje své začátky otužování Tatána.

Samozřejmě, že provozování sportu v době těhotenství konzultovali s několika lékaři specialisty. Ti se dohodli, že pokud je zdravá a cítí se dobře, může plavat. Teplota uvnitř těla při tak krátké době, jakou plave, se nijak radikálně nezmění a že její tělo si samo řekne, až by mu to vadilo. Tak se i stalo. V osmém měsíci těhotenství si její tělo řeklo dost – a do vody se jí najednou nechťelo, tak s plaváním skončila.

Vyznavači zimního plavání začínají sezonu první víkend v říjnu a končí počátkem dubna. „Základem k provozování zimního plavání je dobré srdce. Proto každý absolvoje každoročně povinné zátěžové testy a lékařskou prohlídku. Jinak musí sám vědět, co s ním voda udělá. V prvních minutách se vám ve



„Ano,“ si řekli ve vodě

Zcela v duchu sportu, který manželé Prokopovi vyznávají, se nesla i jejich letošní lednová svatba.

studené vodě krouží prsty, někdo má křeče za krkem nebo v nohách, každé tělo reaguje na vodu jiným způsobem, ale rychle si zvykne. Moje maminka, která dlouho systematicky neplavala, se přišla podívat na jeden náš kontrolní závod, s námi plavala už celou loňskou sezonu. Krom toho, že shodila patnáct kilogramů, jí přestaly také bolet kyčle. Konečně dokladem toho, že studená voda léčí, je sedmadevadesátiletý Ladislav Nicek, který tímhle sportem překonal i těžkou chorobu,“ říká Tatána.

I milovníci chladu však mají rádi teplo. Táňa přiznává, že si ráda poležívá ve vaně s horkou vodou a chodí s manželem do sauny. Je zajímavé, že otužilci, jak dobře snášejí chlad, tak se skvěle vyrovnávají i s extrémním vedrem. V domku, kde Prokopovi bydlí, nemají žádnou mrazničku, topí běžně na 22

stupňů, pro spaní kolem dvaceti. Vyznavači chladu mají rádi, když je teplota vzduchu nižší, protože se ve vodě ohřejí. Nejchladnější vodu zažila prý Tatána při své svatbě: vzduch měl minus tři, voda měla 1,5 stupně. Oddávající stál na můstku, odkud nás oddal, řekli jsme ANO, dali si první novomanželský polibek a společně s družičkami jsme si kousek zaplavali.

Loňské Vánoce prožívali Tatána s Tomášem přípravami na svatbu. Ty letošní budou patřit krásným očím dcerky Angeliky a její první štedrovečerní radosti. Možná si s kamarády popřejí dopoledne v klubovně, určitě se projdou odpolední Prahou a s rodinou si užijí sváteční pohody. S tím, že dalším milým dárkem je pro ně vánoční plavání na Štěpána v prosincové Vltavě. Přijďte se podívat.

Vladimír Burjáněk

Tatána s dcerou Angelikou (7 měsíců) a manželem Tomášem.

