



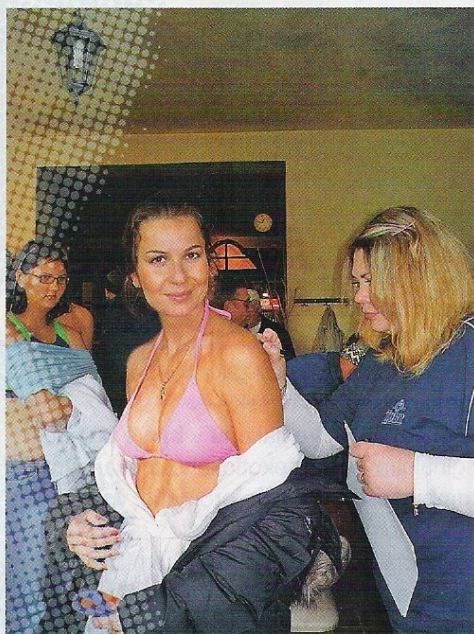
Stražisko 2009 – Taťána a Tomáš Prokopovi v cíli závodů na 250 metrů přijímají gratulace.

# OTUŽILÁ TATÁNA

## Ledové vody se nebojte!

TATÁNA SE NEVZDALA OTUŽOVÁNÍ ANI V DOBĚ, KDY ČEKALA MIMINKO. VE STUDENÉ ŘECE SLAVILA I SVATBU. ZJISTĚTE, PROČ TO DĚLÁ, JAK JI MŮŽETE NAPODOBIT A CO Z TOHO BUDETE MÍT.

PŘIPRAVILA: VÁCLAVA BLAHOVCOVÁ



Snímek z loňských závodů v Přerově. Každému plavci se musí na záda namalovat startovní číslo.



V Chocni jsou břehy velmi kluzké, a tak Tomáš raději podává své těhotné ženě pomocnou ruku



Vyrostle z malé Angeliky také tak zdatná otužilkyně, jakou je její maminka?



**S**otuzováním je nejlepší začít ke konci léta, kdy člověk není nutně vystavený neustálému chladu.

S ustupujícím letním obdobím klesá teplota vody a vy si začnete zvykat. V říjnu nebo v listopadu vám už ani nepřijde, že se koupete ve vodě, do které byste ještě loni neponořili ani palce. Někdo k tomu potřebuje rozsáhlejší přípravu, jiný může začít naostro. Situace často závisí na věku a fyzické kondici, psychické pohodě a vůli. Řekl-li vám lékař, že jste zdraví, že máte v pořádku srdce a v otužování vám nic nebrání, tak směle do toho.

## PRAVIDELNOST JE ZÁKLAD

Systematičnost a pravidelnost hraje při otužování klíčovou roli. I když samotný akt otužování nijak nezatěžuje časový plán dne, měli byste se mu věnovat denně. Pokud se otužilce (zejména začátečník) několik dní otužování vyhýbá, získaná zvýšená odolnost klesá.

Viditelné pokroky v odolnosti vůči zimě a teplotním rozdílům na sobě poznáte už po několika týdnech. Za otužilce se můžete považovat asi po půl roce až dvou letech – tehdy se otužování odráží i na výrazném posílení imunity. A když na vás přeci jen sedne nějaká ta choroba, doba léčení u vás bude kratší.

**Studená sprcha je poměrně účinnou a přitom jednoduchou metodou, jak se otužovat**

## ZAČNĚTE V LÉTĚ

Se sportovním otužováním, plaváním v řekách, jezerech a rybnících, začněte v létě za každého počasí, tedy i když prší nebo fouká vítr, a podle možností každý den. Doporučuje se plavat ve skupinkách, je to lepší pro psychiku, hlavně v nepříznivém počasí. Plavete-li déle, noste koupací čepici. Zabrání nadměrnému podchlazení hlavy. Proto si v zimě, i za cenu, že poplavete pomaleji, nemáčejte hlavu. Také noste lehkou plaveckou obuv, abyste se neporezali o úlomky skla nebo jiné odpadky.

Má-li voda 15–20 stupňů, plavte maximálně 40 minut, při teplotě 10–15 stupňů se tato doba sníží na 30 minut. Při otu-

žilckých závodech je ze zdravotních důvodů pobyt ve vodě chladnější než 10 stupňů omezený na 22 minut. Pokud klesne teplota vody

pod 12 stupňů, stačí, když budete plavat dvakrát až třikrát do týdne, protože tělo potřebuje dostatek času na regeneraci. Před plaváním se krátce rozcvičte (zaběhejte si v plavkách), aby se teplota na povrchu kůže přizpůsobila vnější teplotě. I po plavání se zahřejte delším během a cvičením. Pak se pořádně osušte suchým ručníkem a pomalu se oblečte. Podle možnosti se ale stále pohybujte.

## Jak se otužovat

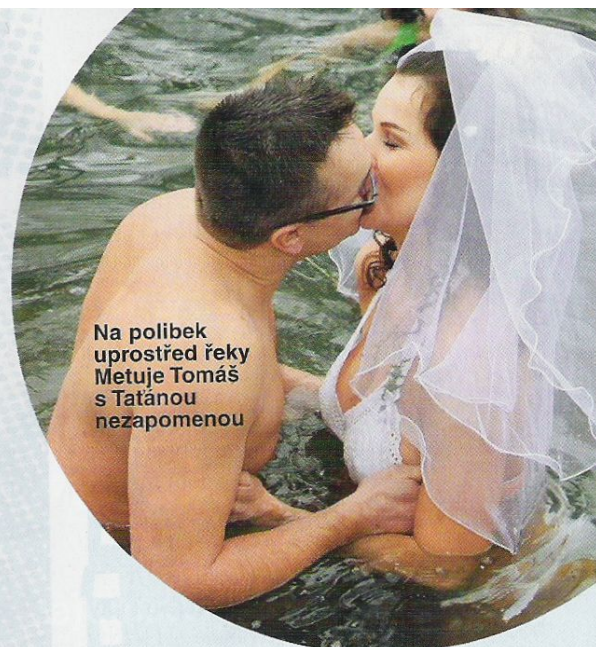
● **Ranní a večerní studená sprcha je účinnou a jednoduchou formou středního stupně otužování. Doporučuje se nejdřív teplá sprcha (lépe smývá pot a tělo se i zahřeje) a následná studená. Úplně stačí 3–5 minut v létě a 1–3 minuty v zimě. Se sprchováním ve studené vodě mohou začít už dvouleté, tříleté děti.**

● **Existují i různé doprovodné formy otužování – chodte častěji oblečení jen nalahko, nepřetápějte domácnost, spěte při teplotě do 18 stupňů.**

● **Sauna patří také mezi formy otužování – pokud z ní skočíte do ledové vody.**

● **Nejvyšším stupněm otužování je zimní plavání v přírodě, ale to už se jedná spíše o sportovní otužování.**

Není vhodné přeskakovat jednotlivé „přivýkací“ stupně. Jednak to může mít zdravotní následky a také se vám může otužování zošklivit. Proto nepřeceňujte své tělo a vůli a začněte postupně a pravidelně.



Na polibek uprostřed řeky Metuje Tomáš s Taťanou nezapomenou

## „Vzali jsme se v řece Metuji“

**Taťána Prokopová otužilkyňe**

**Kdy jste začala s otužováním a proč?**

Začala jsem v 15 letech, kdy jsme se s mámou na Nový rok jen tak z recese rozhodly vykoupat v pražské Hostivařské přehradě. Mně se tato neobvyklá akce zalíbila a udělala jsem si z ní tradici. Od té doby jsem si vždy na Nový rok někde krátce zaplavala. Po novoročním koupání v roce 2009 jsem se rozhodla, že se budu otužovat pravidelně a vstoupím do otužilckého klubu. Tak jsem napsala e-mail řediteli 1. plaveckého klubu otužilců v Praze – Tomáši Prokopovi. (Dnes je Tomáš Prokop manželem Taťány, pozn. red.)

**Účastníte se i otužilckých závodů?**

Ano, účastním se skoro všech závodů. Naše otužilcká sezona začíná v říjnu nádherným závodem v Punkvě, kdy plaveme přímo v Punkevní jeskyni v křišťálově čisté vodě mezi krápníky, a končí v dubnu závodem v Nové Pace.

**Jak teplou vodu máte ráda a kde se v zimě nejraději šploucháte?**

Doma při koupání ve vaně mám ráda hodně teplou vodu a ráda si v ní i hodinu poležím. Zimní koupání má ale



obrovské kouzlo a koupat se v řece nebo rybníce, když jsou kolem bílé závěje sněhu, je opravdu úžasné. Protože máme naši klubovnu v Praze – Braničku, celou zimu každou středu trénujeme ve Vltavě a v sobotu jezdíme na závody po celé republice.

## Jak se tuží otužilec, když skončí chladné dny?

Celoročně chodíme do Vltavy, která je i v parných dnech mnohem studenější než jiné vodní toky nebo nádrže. I v létě má kolem 18 stupňů, což není tak moc, když v ní plavete třeba hodinu. Doma jsou samozřejmě ledové sprchy, kdy musíte být na konci každého koupání alespoň dvě minuty pod ledovou vodou. To praktikuje asi každý otužilec, aby si udržel kondici.

## Máte mezi otužilci nějaký vzor?

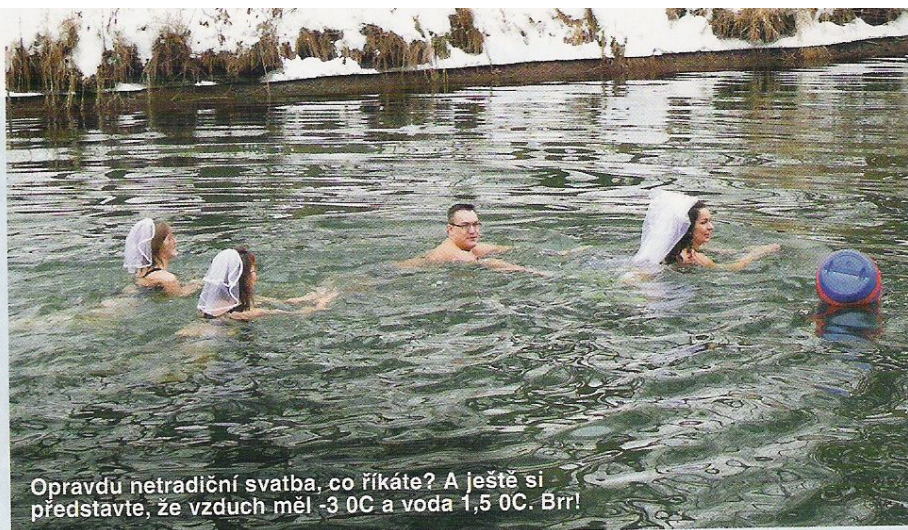
Ráda bych dosáhla takového stupně otužilosti, jaký má můj manžel, který se otužování věnuje už 14 let.

## Jak se cítíte po zdravotní stránce?

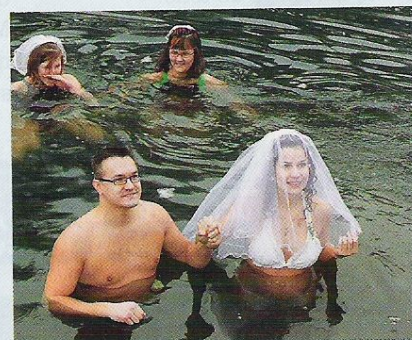
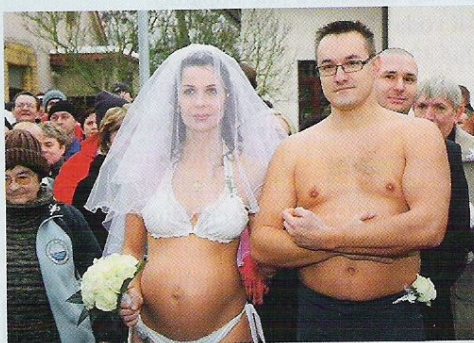
Cítím se lépe než kdykoliv jindy v mém životě. Od té doby, co jsem se začala pravidelně otužovat, nevím, co je to rýma nebo chřipka. Dokonce jsem se po pouhém měsíci a půl otužování úplně zbavila migrén. Léčila jsem se s nimi od svých 15 let a posledních pět let jsem brala denně léky.

## Vášemu muži jste řekla své „ano“ letos v lednu na poněkud kuriózním místě...

S manželem jsem se díky zmíněnému e-mailu s žádostí o přijetí do klubu sezná-



Opravdu netradiční svatba, co říkáte? A ještě si představte, že vzduch měl -3 0C a voda 1,5 0C. Brrr!



mila v lednu 2009. Naši lásku jsme chtěli stvrdit sňatkem právě na roční výročí našeho seznámení. Že v tu dobu budu už v 7. měsíci těhotenství, jsme tenkrát tak úplně nepředpokládali. Ale protože jsem měla naprosto pohodové těhotenství a po celou dobu jsem neprestala trénovat a účastnit se otužileckých závodů, nebyl důvod naše plány měnit. Vzali jsme se tedy letos v lednu na otužileckém závodě v Náchodě v řece Metuji, kde kromě našich příbuzných a přátel byli i všichni naši přátelé-otuzilci. Byla to opravdu krásná svatba.

**„Od té doby, co se pravidelně otužuji, nevím, co je to rýma, chřipka nebo nachlazení.“**

zultovali jsme to také s lékaři a žádný z nich se proti tomu nevyjádřil. Až v 8. měsíci těhotenství se mi najednou do vody přestalo chtít, tak jsem poslechla své tělo a až do porodu ledové koupele vynechala. Miminko se narodilo naprosto zdravé.

**Tušíte, jak dalece je tento koníček**

## oblíbený mezi ženami?

Asi jen pětina až čtvrtina otužilců jsou ženy, takže muži stále vedou. Ale každým rokem nás otužilkyň přibývá a doufám, že to tak půjde i dál.

## Co byste vzkázala ženám, které koketují s myšlenkou otužovat se?

Ať se určitě nedají odradit „dobře míněnými radami“, že z toho budou mít gynekologické potíže, záněty močových cest a další nesmysly. Pokud začnete s otužováním pozvolna, nejlépe tak, že se po skončení léta prostě nepřestanete koupat, tak vám to může jedině prospět. Pokud by vás zajímaly další informace, můžete navštívit naše webové stránky [www.otuzilci-praha.cz](http://www.otuzilci-praha.cz). Je tam na nás i kontakt. Budeme se na vás těšit!

## V březnu se vám narodila dcera. Budete ji také otužovat?

Určitě budeme naši Angeliku otužovat, ale velmi zvolna. Takhle malé děti ještě nemají vyvinutý termoregulační systém, takže ji nebudeme hned nořit do ledové vody, ale začneme s otíráním vlažnou žínkou a s velmi pozvolným ochlazováním vody při sprchování.

## Studenou vodu jste nevynechala ani v době těhotenství. Nebála jste se o miminko?

U nás bohužel neexistuje jediná studie o otužování v době těhotenství, a tak nezbýlo než jednat podle svých pocitů. Kon-

## Výhody otužování

- + Posílení imunity (zmírnění alergií, hypertenze, potlačení nervových a psychických potíží...)
- + Dobré vyrovnávání se s výkyvy tlaku v souvislosti s počasím
- + Zlepšení termoregulace těla, a tím i lepší snášení zimy i tepla
- + Dobrý pocit na těle i na duši, čistá mysl
- + Prodloužení koupací a plavecké sezony v přírodě
- + Úspora peněz za léky