Otužování přináší radost. Začněte s ním hned teď! Radí David Vencl, světový rekordman v plavání pod ledem

21.1.2024 - Patrik Vacek | Česká olympijská

Nejtěžší je vždycky začít. A navíc s něčím, co vás nutí vystoupit z vaší komfortní zóny. A to otužování určitě je. „Často nás zastavuje před otužováním ne naše tělo, ale naše hlava. Pokud tedy nejsme připraveni na otužování mentálně, je lepší začít s koupáním v září a říjnu a pokračovat plynule do dalších měsíců. Nebo můžeme začít ve sprše, když si budete postupně dávat studenější vodu," nabádá Vencl, který je díky svým nedávným potápěčským výkonům pod ledem zapsán i v Guinnessově knize rekordů.

Kdy začít víme, ale je vhodné otužování pro všechny lidi? „Otužovat se může úplně každý. Je to pro mladé, starší i nejstarší. Prostě úplně pro všechny a jsem zastáncem toho, že otužovat se můžete začít hned teď. Není potřeba se speciálně připravovat," říká Vencl, ale vzápětí upozorňuje nováčky, že je dobré o otužování alespoň něco málo vědět.

„Důležité je otužování spojit s vhodným dýcháním. To vám pomůže v tom, že se na otužování dobře koncentrujete, a ještě si to více užijete," radí Vencl. A teď důležitá odpověď, proč to vlastně vůbec dělat. „Otužování posiluje kardiovaskulární systém, nervový systém, hormonální systém, a pro mě je nejdůležitější, že přináší radost. A to je na tom úplně to nejlepší," smál se Vencl chvíli potom, co vylezl z jezera Most, jehož voda měla teplotu dva stupně nad nulou a vzduch měl naopak mínus jeden stupeň.

Druhé nejčistší jezero v republice si 20. ledna s Davidem Venclem vyzkoušel i bobista Dominik Dvořák, který před pár dny ukončil kariéru a z ledového koryta se tak přesunul do ledového jezera. „Rád se otužuji. Mám třeba na zahradě sud, do kterého si vlezu," prozradil dvojnásobný olympionik.

V ten samý den se na jezeře Most pořádal 1. ročník Českého poháru v otužileckém plavání. Závodilo na 120 otužilců z celého Česka na pěti trasách 100, 250, 500, 750 a 1000 metrů a z břehu je sledovalo přes dvě stě fanoušků. „Zaslouží si obdiv. Ve studené vodě se ponořím až po krk, ale plavat už bych nezvládl," dodal Dvořák, který se těší, že jezero Most navštíví letos v létě v rámci Olympijského festivalu 2024. „Zažil jsem atmosféru na Olympijském festivalu v Praze v roce 2021, kde byl velký zájem o náš trenažér a dospělí i děti si zkoušeli všechny možné sporty. Letos jich tady bude dokonce přes padesát."

https://www.olympijskytym.cz/article/otuzovani-prinasi-radost-zacnete-s-nim-hned-ted-radi-david-vencl-svetovy-rekordman-v-plavani-pod-ledem