

Otužování pro začátečníky – Jak se stát ledovým králem nebo královnou

Klíčem je motivace. Proč se vlastně otužovat?

Představ si, že máš nekonečnou energii, skvělou imunitu a žádná rýmička na tebe nemůže. Přesně to nabízí otužování. Kromě toho ti zlepší náladu, pomůže s regenerací po sportu a přidá pár bodů do image drsňáka nebo drsňačky. Kdo by nechtěl vypadat jako Viking, co právě vylezl z ledové vody?

Navíc – jakmile se naučíš zvládat chlad, začneš lépe zvládat i stres. Tvůj mozek pochopí, že když přežiješ ledovou sprchu, zvládneš i náročný den v práci nebo hádku o to, kdo dnes vynese odpadky.

Jak začít, aby ses hned neproklel?

Otužování je delší cesta, ne sprint. Když v tobě budí hrůzu už jen představa, jak skáčeš do díry v ledu a okamžitě umíráš na prochlazení, začni vlažnou sprchou (faktická poznámka – určitě přežiješ 😊)

Studené sprchy jako odrazový můstek

Otužování ti umožní už voda teplá 15 stupňů – tedy teplota běžné kohoutkové vody. Stačí každý den po sprchování teplou vodou na 15 vteřin zavřít teplou vodu a pustit studenou.

1. Když tě děsí i tohle, začni vlažnou.
2. Každý den zchlad' o trochu víc – tělo si zvykne a nebude to takový šok.
3. **Dýchej!** První reakcí těla na studenou vodu je prudké stažení. To je naprosto normální. Křečovitě lapání po dechu nejlépe zvládneš klidnými, hlubokými nádechy nosem.

Sprchování studenou na začátku každého dne tě parádně nakopne. Dobu pod studenou vodou si postupně každý týden prodlužuj, až zvládneš 2 minuty. Udělej si z toho zvyk.

Po pár týdnech už si studenou sprchu budeš dávat automaticky a budeš připravený na další krok.

Chyby, které tě mohou odradit (nebo poslat do postele s rýmičkou)

Přehnané hrdinství

Nejsi lední medvěd, takže žádné hrdinské skoky do ledové vody hned první den. Přejít na otužování by měl být postupný, jinak riskuješ šok pro organismus a totální odpor ke studené vodě.

Každý den je jiný

Někdy budeš mít pocit, že jsi nezníčitelný, a jindy tě od studené vody odradí i mírný vánek. Je to normální. Důležité je se nevzdat a respektovat signály těla.

Špatné dýchání

Když se ponoříš do studené vody a začneš panikařit, tělo se zbytečně stresuje. Klidné a hluboké dýchání ti pomůže udržet tep pod kontrolou a zpříjemní celý zážitek.

Nedostatek zahřátí po otužování

Po ledové koupeli se nespolehej jen na ručník a horký čaj. Aktivně se zahřej – dřepy, kliky nebo dynamický pohyb jsou ideální. Horká sprcha ihned po otužování může paradoxně tělo rozhodit.

Chyby a jak se jim při otužování vyhnout jsou podrobně rozepsány i na [blogu celorocniplavani.cz](https://celorocniplavani.cz), doporučuji přečíst.

Vstup do přírodní vody: Jezero, řeka, moře... nebo sud na balkoně?

Nepotřebuješ nic extra. Ale sám poznáš, že jezero, řeka nebo moře dává úplně jinou energii. Pro influencery je samozřejmě nejdůležitější dřevěný sud na terase nahoře ozdobený krajkou ledu té správné značky, do kterého jednou vlezou.

Pro výběr místa k ponoření je nejdůležitější bezpečnost. Kam chodí místní, tam je to vyzkoušené. Vstup do vody by měl být pozvolný, bez velkých a ostrých kamenů na dně.

U řek bacha na proud, dokáže překvapit. Existuje několik webů jako otuzmista.cz apod, kde si můžeš vybrat nejbližší místo k zimnímu plavání.

Základní pravidla bezpečnosti:

- ✓ **Krátké ponory** – začni na pár sekund, postupně prodlužuj.
- ✓ **Čepice na hlavě** – hlava se ochlazuje nejrychleji, takže si ji chraň.
- ✓ **Nejsi superhrdina** – pokud se necítíš dobře, okamžitě ven.
- ✓ **Nikdy ne sám** – otužování ve dvojici nebo skupině je bezpečnější a zábavnější.

Při vstupu do chladné vody uplatni, co jsi se naučil při sprchování studenou vodou. Hlavní je klidné hluboké dýchání. Jak ho zvládneš, budeš si pobyt ve studené vodě užívat.

Co dál? Jak si udržet motivaci

Najdi si otužileckou komunitu – motivace je snazší, když máš partáky. A v partě je sranda.

Pokud jsi z Poděbrad a okolí, tak se zapoj do naší skupiny na whatsappu. Budeš vědět, kdy kdo zrovna míří na Jezero, nebo jakou akci zrovna holky chystají.

Udělej si z pobytu v chladné vodě rituál – každé ráno 30 sekund a tvůj den začne na 100 %.

Sleduj pokroky – zapisuj si, jak dlouho vydržíš ve studené vodě a jak se cítíš.

Neboj se občas vynechat – není potřeba být otrokem disciplíny, pokud se necítíš dobře.

