

Či už je niekto z Vás športovec alebo nie, tak toto obdobie koronavírusu prežíva doma, v kruhu rodiny. Prišli sme o veľa vecí, čo sme brali ako samozrejmosť. My plavci sme prišli o to, na čo stále nadávame, o miesto, kde sme každodenne trpeli a zároveň si tvorili spomienky na celý život s ľuďmi, ktorých by som dokázala charakterizovať ako druhú rodinu....je to bazén. Kváder dlhý 50 metrov vyplnený chlórovanou vodou. Je to miesto, kde chodím pomaly každý deň už 12. rok.

Iní športovci, ktorí vykonávajú svoj šport na suchu, sú v tejto dobe v menšej výhode oproti nám, ktorí vykonávame šport vo vode. Atléti môžu chodiť behať, cyklisti bicyklovať, ale my plavci nemôžeme plávať, preto nám tréner zadal pár rád, ako sa udržať v kondícii. Ja osobne cvičím 6-krát týždenne po dobu jednej hodiny s vlastným telom cviky ako plank, rôzne typy drepov od klasických cez „sumo“ až po drepy s výskokom, bicepsové a tricepsové kliky,



rôzne brušáky, sklapačky. Cvičím aj s posilňovacou gumou, ktorá kladie odpor podľa toho, ako si ju chytím. Ak ju nemám po ruke, na niektoré cviky sa dá použiť nejaký starý uterák vhodnej veľkosti. Používam tiež fit loptu. Je vhodná na strečing, aj na uvoľňovacie cvičenia na chrbát a chrbticu, ktorá je v týchto presedených dňoch za počítačom veľmi namáhaná. Keď je pekné slnečné počasie, chodievam behať minimálne na 30 minút, prechádzať sa minimálne na hodinu a bicyklovať sa na no-voobjavené trasy. Plavecká federácia nám umožnila množstvo prednášok cez Zoom s rôznymi športovými psychológmi. Odporúčali nám predovšetkým myslieť opti-

misticky, vizualizovať si bazén, preteky, tréningy, ba aj vôňu chlóru. Mali by sme tiež dodržiavať určitý režim dňa. Cez pracovné dni vstávať a chodiť spať v približne rovnakom čase,

vyhradiť si čas na vypnutie internetu a oddychu alebo na šport. Ja sa osobne veľmi snažím všetko dodržiavať, ale nejako sa mi nedarí....

Mnohí z vás si myslia, že každý športovec ma nejakú upravenú stravu. Ja osobne ju vôbec nemám upravenú. Som zástancom toho, že každý by mal jesť to, čo mu chutí alebo to, na čo má chuť v optimálnom množstve a ak, samozrejme, mu to zdravotný stav umožňuje. Priznám sa, aj teraz, keď športujem o čosi menej, mi stále chutí jesť, takže nastal určitý nárast váhy. Aspoň som sama sebe ťažším závažím pri cvičení. Všetko má svoje výhody aj nevýhody

Po veľmi dlhom čase zažívam pocit nudy. Verím, že si na naň nebudem musieť zvyknúť. Našla som si však aj konečne čas pre seba, začala som čítať knihy, pozeráť filmy, ktoré som chcela vidieť v kine a tráviť čas s tými najbližšími.

Prajem Vám všetkým veľa zdravia, využite tento čas hlavne pre veci a činnosti, ktoré odkladáte. Začnite napríklad športovať, predsa nie je nikdy neskoro začať!

AKTÍVNA PLAVKYŇA POČAS KARANTÉNY