

# Na palubě v dobré kondici

Během potápěčské dovolené můžete zkvalitnit své ponory udržováním pružnosti těla a všeobecné fyzické kondice vhodným cvičením. Následující doporučené cviky se snadno provádějí i na palubě a riziko DCS se tím nezvyšuje.

## Správný postoj

Nejdříve si zajistěte správný postoj. Začněte tím, že zvednete ramena k uším, poté je spustíte dolů a několikrát to zopakujete, tím si vyrovnáte záda.

Kdykoliv si sednete, nakrátko vtáhněte břišní svaly, mělo by se to stát pravidelným zvykem.

## Malé kroky, velké výsledky!

K provádění strečinku a jógy není potřeba velkého prostoru, ale musíte být k cvičení odhodláni. Nenechte se zcela pohltit každodenním shonem a najděte si chvilku na procvičení těla např. takto:

### ▪ Strečink a výpady (Fotka 1-2)

Lehněte si na záda, zvedněte se v pase a snažte se rukama dotknout prstů na nohou, v této poloze setrvejte 20-30 vteřin. Poté se překulte na břicho, přitiskněte ruce na podlahu k bokům, přičemž obě kyčle zůstanou v kontaktu s podlahou. Zhluboka dýchejte a uvolňujte každé místo na těle, kde cítíte napětí.

### ▪ “Poloha kobry” (Fotka 3)

1. Lehněte si na břicho. Natáhněte nohy co nejvíce dozadu, nártý se dotýkají podlahy. Ohněte lokty, zvedněte trup a opřete se o předloktí ležící na podlaze. Ruce míří s nataženými dlaněmi rovně dopředu. (Poloha připomíná kobru připravující se u země na útok.)

2. Nadechněte se a tlačte ruce směrem do podlahy a mírně dozadu, jako byste se chtěli po podlaze posunovat dopředu. Poté paže roztáhněte a současně zvedněte trup i nohy několik centimetrů nad podlahu zároveň s nádechem. Stehna jsou mírně natočena dovnitř a napjaté paže pootočené nahoru.

3. Tiskněte kostrč ke stydké kosti a stydkou kost zvedněte směrem k pupku. Zužte kyčle. Zpevněte hýždě.

4. Zatlačte lopatky proti záďům a vytrčte postranní žebra dopředu. Zvedněte hrudní kost, ale netlačte přední žebra dopředu, což zpevní dolní část zad. Dívejte se zpřímá nebo mírně zakloňte hlavu, přitom dbejte, abyste vzadu nestlačovali krk a nenapínali hrdlo.

### ▪ “Poloha střechy” (Fotka 4)

1. Klekněte si na kolena a opřete si ruce o podlahu. Kolena musí být kolmo pod kyčlemi, ruce mírně před rameny. Roztáhněte dlaně, ukazováčky míří rovnoběžně nebo jsou lehce vytočené ven, zatáhněte prsty u nohou.

2. Vydechněte a zvedněte kolena od podlahy. Nejdříve držte kolena lehce pokrčená. Protáhněte kostrč od pánve a mírně ji tlačte směrem k stydké kosti. Proti tomuto odporu zvedněte sedací kosti směrem k obloze a z vnitřních kotníků táhněte vnitřní strany nohou vzhůru ke slabinám.

3. Při výdechu tlačte horní části stehen dozadu a protáhněte paty na podlahu nebo směrem k ní. Zpevněte vnější stehna a horní části stehen mírně pootočte směrem dovnitř. Zužte přední pánevní oblast.

4. Zpevněte vnější paže a tiskněte kořeny ukazováčků k podlaze. Z těchto dvou bodů zvedněte vnitřní paže od zápěstí až k hořejším ramen. Zatlačte lopatky do zad, poté je uvolněte a táhněte směrem ke kostrči. Držte hlavu mezi horními částmi paží, ale nesvěšujte ji.

5. V této poloze setrvejte 1 až 3 minuty. Potom ohněte kolena k podlaze se současným výdechem a odpočiňte si.

**Fotka 1-2** Strečink a výpady

**Fotka 3** Poloha kobry

**Fotka 4** Poloha střechy