

winswim

ZADARMO · 4 MINÚTY ČÍTANIA

3 chyby, prečo sa zadýchaš po 25 metroch

A presne, čo s nimi urobiť — bez kondičky, bez paniky.

Za pätnásť rokov v bazéne som videla stovky dospelých, ktorí vedia plávať — a predsa sa po pár desiatkach metrov zastavia. Takmer vždy z rovnakého dôvodu. Na nasledujúcich stranách ti ukážem tri chyby, ktoré ten dôvod tvoria — a presne, čo s nimi urobiť.

„Vo vode sa konečne nadýchneš.“



Kristína Fusková

certifikovaná trénerka plávania · bronz z M-SR · 15+ rokov v bazéne

— SKÔR NEŽ ZAČNEŠ

Tvoj problém nie je sila. Je to dýchanie.

Za pätnásť rokov v bazéne som videla stovky dospelých plavcov. Ľudí, ktorí vedeli plávať — ale prestávali každých 25 alebo 50 metrov. Lapali dych, držali sa okraja, čakali, kým srdce spomalí. A potom skúšali znova. A znova zastavili.

Takmer vždy to nebol problém kondície ani sily. Bol to spôsob, akým dýchali — alebo presnejšie, akým *nedýchali*.

· DEFINÍCIA ·

Dýchanie vo vode

Kontinuálny výdych nosom a ústami **pod hladinou** (pomalý, plynulý prúd vzduchu) + krátky nádych ústami **nad hladinou**, keď tvár vyjde z vody. Žiadne zadržiavanie. Žiadne lapanie.

Vo vode platia iné pravidlá ako na súši

Na súši	Vo vode
Vdych a výdych sú rovnako dlhé	Výdych je oveľa dlhší ako nádych
Vydýchneš kedy chceš	Vydychuješ celý čas pod vodou — nosom (a ústami súčasne)
Nádych je automatický	Nádych je krátky — len keď tvár vyjde nad vodu

PRAVIDLO Č. 1 — ZAPAMÄTAJ SI HO

Pod vodou = vydychuješ. Nad vodou = nadychuješ.

Nič iné. Nikdy nezadržiavaš dych.

Začneme tým najdôležitejším: dýchaním. Keď sa naučíš správne dýchať, telo sa uvoľní. Keď sa uvoľní, začne splývať. Keď splývaš, prestaneš míňať energiu na boj s vodou.

1 Zadržíš dych. Panika. Lapanie po dychu.

ČO ROBIŠ ZLE

Nadýchneš sa nad vodou, ponoríš tvár — a držíš dych. Až tesne pred ďalším nádychom rýchlo vyfúkneš všetok vzduch a hneď sa snažíš nadýchnuť. Vyzerá to ako „dýchanie“, ale v skutočnosti si v cykle *zadržím dych* → *panika* → *lapanie po dychu*.

PREČO TO NEFUNGUJE

Keď zadržíš dych, v krvi sa hromadí oxid uhličitý. Tvoje telo si myslí, že sa dusíš — a začne panikáriť. Po 25 metroch máš pocit, že nemôžeš ďalej. **Nie si vyčerpaný. Si v CO₂ panike.** Riešenie je jednoduché: nezadržiavaj dych. Vydychuj plynulo celý čas, čo je tvoja tvár pod vodou.

RÝCHLA OPRAVA — CVIČENIE NA 5 MINÚT

Bublíny pri stene. Chyť sa okraja bazéna oboma rukami. Zhlboka sa nadýchni ústami. Ponor tvár. Vydychuj *pomaly a plynulo* nosom (pokročilejší aj ústami súčasne) — vidíš bubliny celý čas. Keď si vydýchol(a) všetok vzduch, vynor hlavu a rýchly nádych ústami. Opakuj 10× plynulo.

Rob to **5 minút na začiatku každého tréningu prvé dva týždne**. Telo sa naučí, že pod vodou je bezpečno — a panika zmizne.

2 Hlavu otáčaš, nedvíhaš. Pri kraule.

ČO ROBIŠ ZLE

Keď chceš nadýchnuť, intuitívne dvíhaš hlavu hore — akoby si vytŕčal(a) nos zo sprchy. Pozeráš sa dopredu alebo nahor. Hľadáš vzduch.

PREČO TO NEFUNGUJE

Kraul = striedavý plavecký štýl s rotáciou trupu. Voda funguje ako páka. Keď zdvihneš hlavu hore, **boky a nohy ti spadnú dole**. Z plynulého splývania sa stáva tvar písmena V — kladieš odpor celým telom. Namiesto toho, aby si sa nechal(a) unášať vodou, bojuješ s ňou. Po 25 metroch si vyčerpaný/á, lebo si spotreboval(a) príliš veľa energie.

RÝCHLA OPRAVA — PRINCÍP ROTÁCIE

Pri plávaní kraulom otáčaš hlavu, nedvíhaš ju. Celé telo rotuje na bok — jedno rameno hore, druhé dole. Hlava sa otočí *spolu s ramenom*, len ako súčasť tohto pohybu. Jedno ucho a oko zostávajú vo vode aj počas nádychu. Keď to robíš správne, máš pocit, že si vo vode skoro „bokom“ — a vzduchu je tam viac, než si čakal(a).

Skús pri stene: stoj v bazéne po prsia, polož líce na hladinu (hlava bočne). Vidiš, koľko priestoru máš na nádych bez toho, aby si dvíhal(a) hlavu? Tento priestor budeš mať aj pri plávaní — keď budeš rotovať telom.

3 Používaš silu, nie rytmus.

ČO ROBIŠ ZLE

Dávaš do plávania veľa sily. Viac kopať. Rýchlejšie ňahať. Akoby si chcel(a) vodu *preraziť*. A vode je jedno, koľko sily do nej dáš. Skúšaš náhodne — a po 25 metroch si vyčerpaný/á a zmätený/á.

PREČO TO NEFUNGUJE

Plávanie je **cyklus**, nie šprint. Záber → záber → nádych → záber → záber → nádych. Telo musí mať rytmus, ktorý si zapamätá — automaticky, bez premýšľania. Bez rytmu prepínaš medzi „plávam“ a „lapám dych“ a nikdy sa nedostaneš do plynulého toku, ktorý ťa unáša bez námahy.

RÝCHLA OPRAVA — BOBBING

Bobbing = drep + výdych + výskok. Stoj v bazéne po prsia. Sprav drep — celé telo ide pod vodu. Pod vodou plynulo vydechuj nosom (pokročilejší nosom a ústami zároveň — bubliny). Odraz sa od dna a vyskoč nad hladinu. V momente, keď hlava vyjde, rýchly nádych ústami. Hneď späť dole. Opakuj **10× bez zastavenia, 3 série, 30 sekúnd pauza medzi sériami.**

Toto cvičenie ti dá *presný rytmus*, ktorý budeš používať pri kraule: **dole = vydechuješ, hore = nadychuješ.** Telo si ho zapamätá za pár tréningov a prestane premýšľať.



Týchto troch cvičení samých o sebe nestačí — poskladáme ich do plánu. Otoč stranu. →



Dvojtyždňový základ — 30 minút, trikrát do týždňa.

Pilier I · Dych — pokladáme základ.

Tieto tri opravy sa neučíš čítaním. Učíš sa ich **opakovaním v bazéne**. Tu je presný plán na dva týždne: pondelok – streda – piatok, vždy 30 minút. Každý tréning má rovnaký rámec: **5 minút rozplávanie · 20 minút hlavný blok · 5 minút vyplávanie**. Nepotrebuješ stopky ani aplikáciu — stačí pokojné tempo a hodinky pri bazéne.

Čo si pripraviť: plavky, plavecké okuliare, voľný úsek bazéna po prsia. Žiaden štipec, žiadne pomôcky navyše.

Deň	Týždeň 1 (30 min)	Týždeň 2 (30 min)
Pondelok <i>DYCH</i>	5 min rozplávanie (voľne, prsia, bez tlaku) · 10 min Bublíny pri stene 5 sérií × 10 nádychov · 10 min splývanie s doskou + plynulý výdych do vody · 5 min vyplávanie	5 min rozplávanie · 10 min Bublíny pri stene 5 × 15 nádychov (predĺžený výdych) · 10 min Bobbing 3 × 10× · 5 min vyplávanie
Streda <i>ROTÁCIA</i>	5 min rozplávanie · 10 min Wall drill rotácie (líce na hladine, 6 × 30 s) · 10 min splývanie na boku s doskou 4 × 25 m · 5 min vyplávanie	5 min rozplávanie · 5 min Bublíny · 15 min 6-1-6 drill (6 kopov na boku → 1 záber → 6 na druhom boku, 4 × 25 m) · 5 min vyplávanie
Piatok <i>RYTMUS</i>	5 min rozplávanie · 15 min Bobbing 3 × 10× s nádychom ústami · 5 min kraul „len si skús rytmus dole/hore“ 4 × 25 m · 5 min vyplávanie	5 min rozplávanie · 5 min Bublíny · 15 min kraul s rytmom 3 záber/nádych 6 × 25 m · 5 min voľne

Pokojné tempo. Ak prídeš o rytmus — zastav, dýchaj, pokračuj. Nie je to preteky, ale stavba telesnej pamäte. Telo si zapamätá to, čo robíš pomaly a vedome — nie to, čo robíš rýchlo a v panike.

Toto by si mal(a) zvládať. Bez premýšľania.

Päť konkrétnych ukazovateľov, že si pripravený/á ísť ďalej.

Po dvojtýždňovom pláne si si neraz povieš: „Asi to nie je ono.“ Toto je päťbodová samokontrola — keď zaškrtnieš všetky body, vieš, že máš základy. Ak ti chýba jeden alebo dva, ešte týždeň opakuj. *To je celé.*

01

Plynulý výdych pod vodou bez paniky.

Vydržiš 15–20 sekúnd plynulého výdychu nosom (a ústami) pri stene, bez nutkania okamžite sa nadýchnuť. Bublíny idú celý čas, nie len na konci.

02

Krátky nádych ústami, nie lapanie.

Tvoj nádych nad hladinou trvá približne sekundu a stačí ti. Neľaháš vzduch zúfalo — len si pýtaš porciu a ideš ďalej.

03

Telo zostáva vodorovne pri otáčaní hlavy.

Pri wall drille a splývaní na boku ti boky neklesajú dole. Cítiš, že voda ťa **nesie**, nie že sa s ňou biješ.

04

Rytmus „dole-vydych / hore-nádych“ je automatický.

Pri bobbingu nemusíš premýšľať, kedy vydychovať a kedy nadychovať. Telo to robí samo.

05

Dvadsaťpäť metrov kraulu pokojne, bez zastavenia.

Nie rýchlo. Pokojne. S vedomím, že stredom plynutia je dych, nie sila. **Toto je tvoj prvý víťazný kruh.**

Ak si zaškrtnol(a) všetkých päť — si pripravený/á na piliere II, III, IV. Ak ti chýba jeden či dva — ešte týždeň opakuj. Plávanie je zručnosť, nie pretek.

Otázky, ktoré dostávam najčastejšie.

Krátke odpovede k tomu, čo tá v hlave zastavuje viac než voda sama.

Je normálne, že mám pocit dusenia po pár metroch?

Áno. Tomuto pocitu sa hovorí **CO₂ panika** — nie je to nedostatok kyslíka, ale prebytok oxidu uhličitého z toho, že si zadržal(a) dych. Cvičenie Bublíny pri stene tento reflex za dva týždne výrazne stlmí.

Stále mi tečie voda do nosa. Mám si dať štipec?

Štipec nie. Voda ti tečie do nosa, lebo nevydychuješ. Keď z nosa neustále plynie prúd vzduchu (bublíny), voda fyzikálne **nemá kadiaľ vojsť**. Štipec problém zakryje, neodstráni — a v rozhodujúcej chvíli ti spadne.

Mám 47 / 55 / 62 rokov. Nie je neskoro?

Nie. Plávacia technika nie je o veku ani sile — je o nervovom systéme, ktorý sa učí nové vzorce v každom veku. Pracujem s ľuďmi od 25 do 70+. Pokrok je pomalší v rýchlosti, nie v technike.

Nemám talent na šport. Dá sa to vôbec?

Talent v plávaní = pohodlie vo vode. To sa dá natrénovať — presne tak, ako sa dá natrénovať šoférovanie alebo cudzí jazyk. Ide o postupnosť, nie o gény.

Bolí ma šija / ramená, keď plávam. Robím niečo zle?

Najčastejšie áno — dvíhaš hlavu namiesto rotácie (Chyba č. 2). Keď začneš otáčať hlavu **spolu** s telom, šija sa uvoľní. Ak bolesť pretrváva aj po dvoch týždňoch správnej techniky, choď k fyzioterapeutovi.

Môžem cvičiť, keď v bazéne nie je voľno?

Áno. Bublíny pri stene a Bobbing potrebujú asi 1 × 1 m priestoru. Vyhľadaj kút bazéna, kde nikto neplynie. Nevhodné je preteky-trénovať v plnej dráhe — ale **základné drilly** sa dajú robiť aj v rušnom bazéne.

Toto sú prvé tri z desiatich cvičení mojej metódy.

*„Naučila som plávať každého, kto ku mne prišiel. Každý dosiahol svoj cieľ
— iný cieľ, iné tempo, iná štartovacia čiara.“*

— Kristína Fusková

Ak budeš poctivo robiť tieto tri opravy a dvojtýždňový plán, pocítiš rozdiel. Ale aby si **odplával(a) najprv 100, neskôr 200 metrov kraul bez zastavenia** a zvládol(a) aj **prsia ako alternatívu**, je dobré poznať celý systém — v presnom poradí, s presným postupom. To je celá *WIN metóda*.

- ✓ **10 video lekcí** so mnou priamo v bazéne (HD + zábery spod hladiny)
3 fázy kraulu (Lekcie 01–08) + 2 lekcie prsia (Lekcie 09–10)
- ✓ **Glosár pojmov a pomôcok** — pochopíš každý plavecký termín
- ✓ **Pracovný zošit PDF**, 13 strán — vezmi si ho k bazénu
- ✓ **6-týždňový plán** s checkpointami pokroku
- ✓ **Bonusové videá**: bilaterálne dýchanie, splývanie na chrbte, prečo je plávanie s dýchaním do vody zdravšie
- ✓ **Podpora od Kristíny v komunite**
- ✓ **Garancia 30 dní** — alebo vrátim peniaze

Celý systém — *Dýchaj a plávaj*

Video kurz s desiatimi lekciami otváram už **čoskoro**. Ako čitateľ tohto návodu máš prednosť — a na poslednej strane aj malé poďakovanie.

10 video lekcí · pracovný zošit · 6-týždňový plán · komunita

— NA ZÁVER

Vo vode sa konečne nadýchneš.

A už nikdy z nej nevyjdeš s pocitom prehry.

Tento návod nie je marketingový materiál. Sú to tri princípy, ktoré používam s každým, kto ku mne príde — od dvadsaťpäťročných až po sedemdesiatnikov. Nikoho som zatiaľ nemusela vrátiť domov.

Plávanie sa nedá uponáhľať. Ale dá sa *pochopiť* — a vtedy sa všetko zmení. Verím, že tieto strany ti dali kúsok toho pochopenia.

Ide nám o tri veci: ľahkosť, kontrolu a radosť vo vode. V tomto poradí. Bez kontroly nie je ľahkosť, bez ľahkosti nie je radosť.

A pretože si to dočítal(a) až sem — mám pre teba malé poďakovanie nižšie.

Never mi — presvedč sa sám(a).

— Kristína



WIN20

Tvoja zľava -20 % na kurz

Keď čoskoro otvorím video kurz *Dýchaj a plávaj*, tento kód ti dá 20 % zľavu. Schovaj si ho — a ozvem sa ti ako prvej.

winswim PILIER I · DYCH · WIN METÓDA

„Bez správneho základu je pokrok iba náhoda.“

© WinSwim Academy · Kristína Fusková · winswim.sk

Tento návod môžeš slobodne preposlať priateľom, ktorí tiež bojujú vo vode.