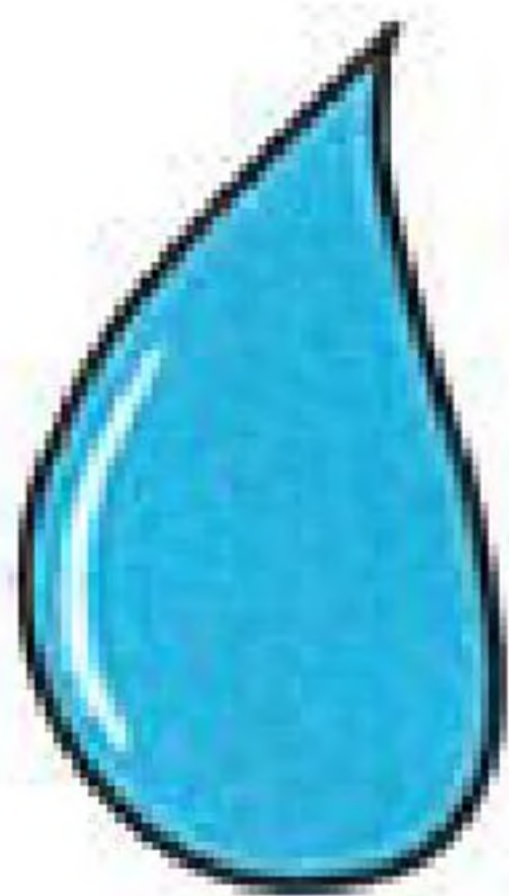


OBSAH

Předmluva	5
Zamyšlení nad současným životním stylem	11
Pozitivní dopady covidu na změnu životního stylu populace	15
Tradiční český způsob otužování vs. Wim Hof	19
 TRADIČNÍ ČESKÉ OTUŽOVÁNÍ - SPRCHOVÁNÍ	23
Jaký způsob otužování je nejlepší a nejzdravější?	24
Jak najít správnou motivaci k otužování?	25
Jaký je správný postup při ranním sprchování?	31
Nemůžu být po sprchování ve studené vodě nachlazený?	32
Kdy je ideální se sprchováním začít?	33
Jak často se musím sprchovat?	34
Kolik času mi sprchování zabere?	35
Jak a proč je třeba se před sprchou zahřát?	36
Musím se začít sprchovat hned studenou vodou a jak mám postupovat?	40
Musíme si sprchovat celé tělo?	42
Není mi dobře a necítím se ve „své kůži“, mám přesto sprchu absolvovat?	42
Je nějaký rozdíl v době pobytu ve sprše při ranním sprchování v létě a v zimě?	43
Je nějaká část těla, které ranní sprcha může uškodit?	46
Co se bude při samotném sprchování a po něm dít a nemůžu omdlít?	47
Několik příkladů, co může pomoci studená sprcha vyléčit	50
Otužování a zimní plavání v průběhu těhotenství	50
Otužování tělesně postižených	51
Je otužování a zimní plavání vhodné pro děti?	52



ZIMNÍ PLAVÁNÍ

55

Historie zimního plavání v tuzemsku 55

Stručně o současnosti zimního plavání v České republice 56

Doporučená výbava pro zimní plavání 59

Tepelné hospodaření těla 77

První pomoc při zimním plavání!!! 81

Výživa při zimním plavání 87

Diving reflex – vstupní brána k zimnímu plavání 89

Otužilecký třes – co to je a proč se to děje? 91

Správná plavecká technika 92

Zimní plavecký plán po jednotlivých obdobích 97

Příprava před vstupem do vody 105

Vizuální kontrola otevřené vody a pozor na počasí 105

Jak vypadá zázemí otužilců a jaká jsou zde pravidla? 107

Výstup z vody včas 114

Zimní plavání – převlékání v přírodě 120

Studie reakcí těla při nestandardních otužileckých situacích 126

Komplexní příprava otužileckých nováčků 138

Nejznámější i méně známé otužilecké akce 148

Jak vlastně tráví otužilci léto? 165

Několik slov na úplný závěr 171

Použité zdroje 173

Poděkování autora 173