

5 JEDNODUCHÝCH TIPŮ,

díky kterým budete okamžitě plavat lépe

1. Uvolněná hlava

Hlavu nechte zcela uvolněnou, "vyvěšenou" ve vodě. Budete se cítit lehčeji a nohy se snáze udrží u hladiny.

2. Trpělivá vedoucí ruka

Vedoucí ruku udržte v prodloužení těla, než je druhá připravená k zasunutí do vody.

3. Sklouznutí

S trpělivou vedoucí rukou v každém tempu prociťte, že se vodou sklouznete.

4. Pohyb ze středu těla

Přenášejte váhu z boku na bok a vnímejte, jak vás každý přenos váhy posune dopředu.

5. Důraz na výdech

Soustřeďte se na výdech - pomalý, plynulý a nosem. S plynulou výměnou vzduchu se budete lépe cítit a vydržíte plavat déle.