

# Jak se otužovat

Kamarádi, otužilci, Hofeři,

následující řádky berte jako shrnutí toho, co jsem se o otužování naučil. Není toho mnoho, ale jsou to nejdůležitější body, které jsem si od lidí mnohem zkušenějších a moudřejších, než jsem já.

Hlavní myšlenky/body/střípky moudrosti:

- Uvolni se - běžná reakce při kontaktu s ledovou vodou je se třást a drkotat zuby. Tělo se tímto způsobem snaží vytvořit teplo. Když potlačíš tuto reakci, tak tělo zrychlí metabolismus a začne vytvářet vnitřní teplo - a to je cílem!
- Dýchej - kontroluj svůj dech, aby byl klidný a kontrolovaný. To ti pomůže se uvolnit.
- Otužuj se pravidelně - každý den.
- Poslouchej svoje tělo.
- Netlač na to.
- Největší užitek ledové vody se pohybuje od 30 sekund do 2 minut.
- Cold shower a day - keep doctors away. Ledová sprcha denně udrží doktory od těla.
- S nikým nesoutěžít - jen sám se sebou. Porovnávat se sám se sebou - od zkušenějších se učit a inspirovat a méně zkušené učit a inspirovat.

## **Jak začít?**

Hlavní je překonat počáteční odpor - stanovit si tak jednoduché otužování, že se donutíš ho udělat.

## **Jak progresovat?**

Existuje několik hlavních faktorů, jak měnit obtížnost:

1. Teplota vody - nejočividnější faktor je teplota vody od teplé, přes vlažnou, studenou až po ledovou.
2. Čas - druhým faktorem je čas, který ve vodě strávíte.
3. Části těla - jako začátečník můžete začít jenom chodidlama a postupně přejít na lýtka, stehna, břicho, hrud', ruce, krk, ramena, záda, obličej, hlava.
4. Proud/pohyb - v proudící řece je mnohem těžší vydržet, protože proud neustále odnáší teplo, které si člověk okolo sebe vytvoří. Naopak ve stojaté vodě je jednodušší odolávat chladu.
5. Střídání teplé a ledové vody/začátek/konec - je jednodušší dát si ledovou vodu po tom, co byl člověk v horké vodě, než s ledovou začít.

Pomocí všech těchto bodů si můžeš poskládat progresi podle svých vlastních možností, preferencí a schopností.

## **Jak na to jde Wim Hof v průběhu 10-ti týdnů:**

### 1. Týden

Začni s teplou vodou a zakonči jí 30 sekundama ledové sprchy.

### 2. Týden

Začni s 30 sekundama ledové sprchy, potom si dej teplou sprchu a nakonec zakonči 30 sekundama ledové vody.

### 3. Týden

Začni s ledovou sprchou na minutu, pokračuj teplou sprchou a zakonči znovu ledovou sprchou na minutu.

#### 4. Týden

Stejný jako třetí týden, ale jeden den v týdnu přijmi výzvu a dej si ledovou sprchu na 10 minut.

#### 5. Týden

Každý den 10 minutovou ledovou sprchu.

#### 6. Týden

- Začni s ledovou sprchou a dýchej po dobu 30-ti sekund
- Nadechni se a zadrž dech na 30 sekund (netlač na to, pokud ucítíš závratě okamžitě přestaň)
- Začni s teplou sprchou a opakuj cvičení - dýchej 30 sekund a zadrž dech na 30 sekund)
- Opakuj kroky jedna a dvě

#### 7. Týden

- Začni dechové cvičení na 30 sekund a připrav se na to, co přijde.
- Zapni ledovou sprchu
- Zadrž dech a na minutu běž do ledové sprchy (netlač na to, pokud ucítíš závratě okamžitě přestaň)
- Přepni na teplou vodu a dýchej po dobu 30 sekund
- Přepni zpět na ledovou a zadrž dech na minutu. Opakuj tyto kroky.

#### 8. Týden

Následující cvičení dělej s dozorem.

- Připrav se na výzvu - koupel ve vaně s ledovou vodou a ledem.
- Soustřeď se, dělej dechová cvičení po dobu 30 sekund
- Vlez do ledové lázně na 10-20 sekund

#### 9. Týden

Cvičení na aktivaci hnědého tuku:

- Sedni si a relaxuj. Dýchej pomalu.
- Nadechni se, zadrž dech a natlakuj svojí páteř a ramena až do hlavy.
- Prociť teplo rozlívajíc se do uší a znovu začni dýchat.

#### 10. Týden

Najdi novou výzvu. Běž si ven zaplavat, zaběhej si jen v kratásech, jdi bos sněhem, dej si ledovou lázeň! Je to jen na tobě.

## **Doplňková cvičení k lepšímu zvládnání chladu:**

### **1. Aktivace hnědého tuku**

Popsána v devátém týdnu.

### **2. Trénink končetin v lavóru s vodou**

Nejvíc na zimu trpí ruce a chodidla. Proto je dobré trénovat je zvlášť. Napust si lavór s ledovou vodou, dej do nich ruku na 2-8 minut. Potom jí vyndej a snaž se jí cvičením zahřát. Opakuj s druhou rukou a oběma nohama.

Toto cvičení tě naučí zvládat bolest spojenou s navracením se krve zpátky do těla. V první fázi se krev stáhne z těla - pohodička. Ve druhé - se krev vrací - bolest a humus. Ve třetí - teplíčko - pohodička. Ve čtvrté - nezvládnutí třesu - prochládnutí. Klíčem je znát a umět poznat tyto fáze. Ukončit otužování na začátku čtvrté fáze nebo dřív. Tento trénink je dokonalý, protože člověka připraví na nejtěžší výzvy a seznámí ho s bolestí.

### **3. Síla představivosti**

Soustřed' se a představuj si ve svém těle kouli tepla/oheň/topení - cokoliv, co v tobě vyvolává představu tepla a nech tuto představu rozlívát se po tvém těle. Tato představa bude pomáhat k vytváření vnitřního tepla.

### **Jak u otužování vydržet?**

Udělat ho jednoduché! I když nemám vůbec žádný čas a jsem absolutně zaneprázdněn, tak si vždycky najdu čas dát si po nebo před teplou vodou ledovou sprchu na 2 minuty. To bohatě stačí - hlavní je pravidelnost.

### **Jak poznat, že mám jít z vody?**

Ve chvíli, kdy nedokážu ovládat třes svého těla, je nejvyšší čas opustit ledovou vodu a zahřát se cvičením.

### **Co dělat po tom, co ukončím otužování?**

Zahřát se ideálně cvičením - kliky, pozice páva, dřepy, běh, tancování, stojka na hlavě, horse stand.

### **Další možnosti otužování?**

Nosit méně vrstev oblečení, spát s otevřeným oknem atd.. Nejlepší je však ledová voda!

### **A co hlavně dělat?**

Užít si to!

Tohle jsou asi takový ty hlavní body, který mám na paměti... Snad někomu z vás pomůžou :)