



Česká asociace Sport pro všechny



Zveme vás na webinář

SPRÁVNÉ A ZDRAVÉ OTUŽOVÁNÍ A ZIMNÍ PLAVÁNÍ Český fenomén, životní styl a generacemi ověřený způsob pro posílení imunity člověka

v úterý 18. října 2022 od 18:00 online

- Pořadatel:** ČASPV ve spolupráci s ČESKO SE OTUŽUJE
- Webinář (online):** Přímý odkaz na „Google meet“ zašleme přihlášeným účastníkům mailem
- Přednášející:** Jan Dvořák, dlouholetý otužilec a registrovaný zimní plavec, osobní a kondiční trenér, absolvent oboru Zapojení zimního plavání a otužování do kondiční a rekondiční přípravy sportovců při FTVS při UK v Praze
- Zahájení:** **18:00 hodin**
- Ukončení:** **20:00 hodin**

Otužování lze chápat jako samostatnou a plnohodnotnou součást zdravého životního stylu. K jeho benefitům patří zlepšení fyzické a psychické odolnosti. Posiluje obranyschopnost organismu, trénuje naši vůli a odhodlání. Je vhodným doplňkem kondiční přípravy pro všechny druhy sportů.

- Program:**
- Co to vlastně je otužování
 - Studená sprcha, základní kámen otužování
 - Co bychom měli vědět před vstupem pod studenou sprchu
 - Jaký je správný způsob sprchování studenou vodou
 - Otužování a zimní plavání (vybavení, kdy začít, vstup do vody, diving reflex, pobyt ve vodě, délka pobytu ve vodě dle její teploty, co dělat po výstupu z vody, tělesné reakce...)
 - Strava a výživa otužilce či zimního plavce
 - Diskuze, otázky a odpovědi

Přihlášky: **do 16. 10. 2022** prostřednictvím <http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/> nebo e-mailem na adresu: mothejzikova@caspv.cz

Cena: **250 Kč**
Účastnický poplatek uhradte **do 17. 10. 2022**
č. účtu: 53437011/0100 VS 00100722
(do zprávy pro příjemce uveďte svoje jméno)

Podmínky připojení: je třeba, aby každý účastník měl vytvořený svůj google účet (mailovou adresu s koncovkou „gmail.com“) na www.google.com, v případě dotazů kontaktujte mothejzikova@caspv.cz nebo +420 777 031 450.