

Vitajte na našich stránkach!

Plávanie je ideálna aktivita ako sa udržať fit po celom živote. Je vhodná pre každé vekové kategóriu. Ľlovek nám zaiska svalovú vytrvalosť a celkovú kondíciu. Je len málo aktivít, ktoré zabezpečia tak komplexný rozvoj celého tela. Tento šport minimálne zaiskuje pohybové štrojenstvo a preto sa dá označiť za ideálneho kandidáta pri redukovanej telesnej hmotnosti. Telo je nadnášané a káby netrpia. Pretekárske plávanie však nie je len o redukcii hmotnosti a zdravom životnom štýle. Je to hlavne o láske k tomuto jednoznačne najkrajšiemu športu. O veľkom sebazaprení, vytrvalosti a pevnej vôli presadiť sa v silnej konkurencii. No dôležitejšie ako medaila a rekordy je prekonať sám seba a pochopiť pravú životnú a športovú hodnoty, akými sú fair play, úcta k súperovi a priateľstvo.

Â

Â