

Ve Žlutých lázních se scházejí otužilci – zájem je velký každý týden jejich počet roste

(Praha, 21. ledna 2019) – Každou neděli se ve Žlutých lázních v pražském Podolí scházejí otužilci. Veřejné otužování tu začalo s příchodem chladných dnů. Z pár nadšenců se ale rozrostlo v desítky plavců, kteří se potápí do studené Vltavy pod vedením profesionálního trenéra. Veřejné otužování začíná každou neděli v 10 hodin a přijít může každý, vstup je zdarma.

„Na první otužování dorazilo šest lidí, udělal jsem fotku a už to jelo, s každým otužováním je nás víc a víc a teď naposledy nás bylo 30! Momentálně už chodí všechny věkové kategorie, najdou se i děti rodičů otužilců a pomalu se přidávají i senioři. Pouštíme si muziku a celé se to odehrává ve velmi přátelské atmosféře,“ popisuje **Jakub Lunga**, profesionální trenér, který v areálu působí také ve venkovním fitness.

Otužilci se sejdou a nejdříve si dají rozcvičku. Hned potom jdou pomalu do vody, kde vydrží každý dle svého tréninku. V případě zkušenějších se celá akce opakuje. Trénink trvá zhruba hodinu. Otužování probíhá za každého počasí. *„Otužování je vhodné pro každého zdravého jedince, nicméně doporučuji začít postupně ledovými sprchami doma, ideálně vydržet 2-3 minuty v ledové sprše po dobu zhruba deseti dnů,“* doplňuje Jakub Lunga.

Otužilci se nejvíc těší na koupání ve sněhu, to se zatím nepodařilo. *„Cítím se dobře, je to skvělý pocit, jakmile se člověk trochu zahřeje pociťuje obrovský nástup euforie a energie,“* říká jeden z otužilců pětadvacetiletý **Tomáš Hrančík**.

Otužování se bude ve Žlutých lázních konat až do odvolání vždy každou neděli od 10 hodin.

Areál je otevřený kromě toho také vždy od pondělí do pátku v době od 11 do 18 hodin k procházkám a občerstvení.

