

Masarykova univerzita v Brně
Fakulta sportovních studií

Stand Up Paddleboarding (SUP)

Mgr. Eduard Hrazdára, Ph.D.

Bc. Erika Musilová

Radek Konečný

Stand Up Paddleboarding (SUP)

Stand Up Paddleboarding (zkráceně SUP, paddleboarding) je poměrně nový dynamicky se rozvíjející vodní sport, jehož popularita během posledních deseti let vzrostla exponenciální řadou. Proto SUP patří mezi globálně nejrychleji se rozšiřující sportovní aktivitu. Tento růst je způsoben velkou variabilitou a všestranností tohoto sportu. Paddleboarding zahrnuje kombinaci surfování a pádlování, kde jedinec stojí na desce (plováku), která se do jisté míry podobá surfovému prknu. Oproti surfovému prknu je však prkno pro SUP delší, silnější a širší. Pohyb je konán pomocí dlouhého pádla s listem, kterým se provádí záběry po stranách. Pokud jezdec střídá držení pádla pravostranné i levostranné, jedná se pak o pohybovou aktivitu, při které se rovnoměrně zatěžuje celé tělo (Schram et al., 2017).

Autoři Waydia a Woodacre (2016) popisují SUP přesněji jako sloučení surfingu a kanoistiky, kde se využívá jedno dlouhé pádlo k pohonu jezdce stojícího na delším, větším a výtlačnějším typu surfovacího prkna k pohybu dopředu.

Kuchyňka (2015) z Kibokoboards uvádí, že při paddleboardingu se kromě rovnoměrného zapojení svalů celého těla zlepšuje i rovnováha, koordinace a také fyzická kondice. Při teplém letním počasí se tedy jedná o ideální sportovní aktivitu pro celou rodinu, jelikož SUP cílí právě na všechny věkové kategorie. Pokud si vybereme plovák správné velikosti, zjistíme, že pohyb na paddleboardu je až překvapivě jednoduchý, a tudíž jízdu zvládne opravdu každý, i naprostý začátečník. Přesněji řečeno, jak udává Experiencelife (2013) – pokud umíte plavat, můžete dělat paddleboarding. Velkou výhodou tohoto sportu je jeho možnost širokého využití na jakékoliv vodní ploše, ať už ve vnitrozemí na jezerech, rybnících či řekách, tak na otevřeném moři, ke klidnějšímu pádlování i k surfování.

Waydia a Woodacre (2016) ve své studii uvádí, že sportovní pádlování na klidné vodě nebo moři je na rozdíl od paddle surfingu poměrně neškodný sport s minimálním rizikem akutního zranění bez ohledu na úroveň zkušeností jezdce. Jako další přínos pro SUP můžeme považovat, že se pádluje ve stoje na bosých nohou. Bylo zjištěno, že toto svalstvo významně přispívá k udržení stabilní základny a slouží jako pevná opora při dynamické aktivitě. Svaly nohy jsou při pádlování na SUP vysoce aktivní ve snaze získat přilnavost a co největší stabilitu. Dalším kladem pádlování naboso na nestabilním prkne je vysoká úroveň propiocepce, díky velkému množství mechanoreceptorů na noze (Tran et al., 2013).

Dále bylo zjištěno, že paddleboarding je ideální pro rehabilitační cvičení vedoucí ke zpevnění a aktivaci středu těla a také vhodným preventivním cvičením i pro věkovou skupinu 50 plus. Ve studii Ruesse et al. (2013) se právě u této věkové kategorie ukázaly nejlepší výsledky a významné zlepšení rovnováhy. Pro tuto věkovou skupinu, trpící artritickými degenerativními změnami DK, je SUP vhodný i z důvodu velmi nízkých nárazů a negativních vlivů na kloubní systém.

Historie a vývoj SUP

Paddleboarding má své kořeny na Havaji, kde domorodí obyvatelé používali surfy již po staletí. Avšak v jisté podobě je zde SUP již po tisíc let. Starověké kultury z Afriky i Jižní Ameriky používaly prkna, kánoe a jiná plavidla, která poháněli dlouhou tyčí, k rybaření, cestování, válčení, a dokonce i sjíždění vln. Například afričtí bojovníci se postavili v kánoích a své oštěpy použili jako pádla, aby se tiše dostali na nepřátelské území. Po dobu téměř 3000 let peruánští rybáři používali "Caballitos de Totorá" – malé plavidlo vyrobené ze svázaného rákosu, které bylo nazváno podle toho, že bylo nestabilní stejně jako jízda na koni. Dlouhý bambus použili jako kajakové pádlo a po celém dni rybaření si ve vlnách užívali zábavu na těchto plavidlech. Ve skutečnosti je docela možné, že se jedná o opravdové kořeny surfování, natož SUP surfingu. (Sup World Mag, 2013).

Zatímco SUP boarding se mohl vyvinout na různých místech po celém světě, moderní tradice surfování má původ v Polynésii. V roce 1778 kapitán James Cook připlul na Havajské ostrovy a jako první Evropan se stal svědkem surfování havajských obyvatel. He'e nalu, jak se nazývá v rodném havajském jazyce surfování, se provádí buď v kánoích, nebo na speciálních, rituálně vyřezávaných deskách ze stromu Koa. Náčelník vesnice dostal největší prkno, které někdy bylo až 5 metrů dlouhé. Ostatní vesničané měli menší prkna kolem 2 až 3 metrů. Vzhledem k mohutnosti a velikosti desek se často používalo pádlo při vyplutí a k jízdě na vlnách (Sup World Mag, 2013). Moderní SUP surfung pochází také z Havaje. Ve čtyřicátých letech (1940) instruktoři surfingu Duke Kahanamoku a Leroy a Bobby AhChoy vzali pádla a postavili se na svá prkna, aby získali lepší přehled o surfařích na vlnách. Čas od času sjížděli vlny sami za pomoci pádla k řízení surfu. Pokud se některý surfař zranil nebo došlo k nehodě, což ho omezovalo v plavání nebo klečení na surfu, pomohli mu s cestou zpět na břeh do bezpečí (Sup World Mag, 2013).

Sup World Mag (2013) uvádí, že jiné moderní počátky SUP se datují již před těmito vynalézavými surfaři z Havaje. V Tel Avivu používali plavčíci metodu stání na prkně zvaném Hassakeh už od první poloviny 20. století. Tento nápad, který je starý stovky let, převzali od rybářů. Jednalo se o prkno široké 5 stop, které poháněli pomocí kajakového pádla. Pozice ve stoji měla výhodu, že plavčík měl neustále přehled a také mohl případně rychle dopádlout k tonoucímu člověku. Přestože prkna nebyla primárně navržena na surfování, občas na nich surfovali při cvičení záchranných akcí (Sup World Mag, 2013).

Hlavní odlišností novodobého paddleboardingu je, široké využití prken nejen na vlnách, ale i na jezerech a řekách. S tímto nápadem přišli Laird Hamilton, Dave Kalama, Brian Keaulana a Rick Thomase kolem roku 2000. Ti paddleboard využívali jako alternativu, když pro surfing nebyly ideální podmínky (Snowboardel, 2013). A tak vznikl SUP jako sport pro všechny. V celé USA a nyní i v Evropě a Austrálii lidé začali využívat paddleboardy jako náhradu za kánoe nebo kajak. (Sup World Mag, 2013).

Jak uvádí Tran et al. (2013) ve své studii, od roku 2009 byl SUP označen za nejrychleji rostoucí pádlový sport v Severní Americe a poté i v ostatních částech světa. Během pouhých osmi let se SUP vyhoupl z okraje zájmu na sport, který má přes 1,9 milionů příznivců po celém světě. V roce 2013 vzrostl zájem o paddleboarding o 29 %, a překonal tak všechny sporty sledované Outsource Industry Association (Anders, 2014).

Vybavení

Paddleboard – plovák

Paddleboardy mají podobné znaky a vlastnosti jako surfovací prkna. Jak uvádí Kuchyňka (2015), paddleboardy dělíme podle použitého materiálu do kategorií na:

- Pevné paddleboardy – obsahují polystyrenové jádro obalené skelnou nebo karbonovou tkaninou s epoxidem, případně duté karbonové speciály. Tato prkna jsou určena především pro závodníky, nebo jezdce se závodními ambicemi a pro specialisty na vlnách.
- Nafukovací paddleboardy – se skládají z polyesterové dropstitch tkaniny, která je potažena vyztuženým PVC. Tato prkna jsou ideální pro běžné uživatele paddleboardu.

Výhodou nafukovacích prken je vysoká odolnost, příznivá cena (oproti pevným prknům) a především snadný transport (vyfouknutý paddleboard se vejde do speciálního batohu a lze jej přenášet na zádech).

Dále se nafukovací i pevné paddleboardy dělí podle využití na:

- Paddleboardy na vlny (wave) - na surfování, jsou určené především pro jízdu na vlnách. Jedná se o prkna nejobratnější, ale zároveň nejmenší a nejtěžší na udržení stability, tedy nejvratší. Výtlak vlnových paddleboardů je od 80 do 180 litrů. Prkna s nejmenším výtlakem se velmi přibližují klasickému surfingu. Naopak prkna s největším výtlakem se dají použít k běžnému pádlování na klidné hladině nebo na řece, kde jsou ovšem o něco pomalejší. Tento typ prkna (na vlny) je velmi oblíbený u dětí, lehčích nebo zkušenějších jezdců.
- Allround boards patří mezi nejuniverzálnější a často nejoblíbenější paddleboardy. Oproti surfovému prknu je tento typ prken širší, silnější a delší. Tento typ prken zvládne v podstatě jakékoli podmínky. Lze jej využít k rekreačnímu pádlování na klidných hladinách přehrad a rybníků, stejně tak dobře i na moři. Nevyhýbá se ani horním tokům řek, a sjíždět na něm lze i menší vlnky. Pro správné fungování allroundových prken je nutné vhodně zvolit jejich velikost-výtlak. Čím větší objem paddleboard má, tím je stabilnější a jízda na něm snazší. S rostoucím objemem však klesá jeho obratnost. Především pro svoji dobrou stabilitu jsou tyto paddleboardy využívány i ke cvičení jógy, nebo k různým dynamičtějším cvičením.
- WindSUPy jsou paddleboardy, které mají možnost uchycení plachty. Tato prkna se sice nikdy nevyrovnají klasickým windsurfovým prknům, ale pro méně zdatné jezdce jde o ideální plovák k zvládnutí základů tohoto sportu, a i rekreačně sportovní jezdci si jízdu užijí.
- Race boardy neboli rychlostní paddleboardy jsou velmi úzké a vratké plováky, které jsou ze všech prken nejdelší. Jsou určeny především pro zkušenější jezdce se závodními ambicemi nebo pro ty, kdo mají rádi ostrou rekreační fitness jízdu. Tato prkna se ještě dále dělí na 2 kategorie:

Podle konstrukce plováku na:

- Pevný skelet (většinou karbonový)

- Nafukovací

Podle maximální délky paddleboardu, která bývá většinou uváděna ve stopách a palcích na:

- Do 12 stop a 6 palců
- Do 14 stop
- Bez omezení.

Cruisery neboli touring boards, jsou paddleboardy určené na delší vyjížďky a výlety, rybaření či objevné expedice. Jedná se o prkna tvarem podobná race boardům, ale jsou mnohem širší, a tudíž i pohodlnější a stabilnější. Jízdní vlastnosti těchto prken jezdci ocení především na delších trasách, jelikož jsou oproti allroundovým prknům rychlejší a díky špičaté přední části snáze drží přímý směr. Tento typ plováku je ideální pro rekreační jezdce, kteří se pravidelně věnují pádlování na delší úseky (Kuchyňka, 2015).

Pádla

Pádla bývají nejčastěji hliníková, karbonová nebo sklolaminátová. Ve spodní části je list, který se při záběru ponořuje do vody a v horní části se nachází rukojeť. Délka pádla je dle potřeb jezdce individuálně nastavitelná, a to díky speciálnímu systému, a pohybuje se v rozmezí 170–220 cm. Správná délka pádla je pak základem pro správnou techniku pádlování. Pádlo by mělo být o 12,5–20 cm vyšší než jezdce. Pro lepší znázornění se pádlo snadno nastaví podle výšky vzpažené paže jezdce. Šířka listu pak bývá 15–25 cm a je dána tím, na jaký druh vody se pádlo používá. Rozlišují se pádla na stojatou vodu, pádla na sjíždění vln anebo allround pádla, která jsou univerzálnější. Pádla mohou být jednodílná, dvoudílná a třídílná. Vícedílná mají samozřejmě výhodu spočívající v možnosti rozložení a v následném jednodušším převozu při transportu. Tyto parametry se však liší podle výrobců a podle toho, k jakému účelu se používají (Suping, 2014). Jednodílná pádla jsou často využívána závodními jezdci jednak z důvodu efektivity při záběru, a jednak, a to především, pro jejich minimální hmotnost. Dvoudílná nastavitelná pádla jsou pak ideální pro SUP surfing, jelikož optimální délka pádla se mění v závislosti na velikosti a typu vlny, výtlačku paddleboardu a stylu jízdy. Dvoudílná pádla jsou na rozdíl od třídílných pevnější a v případě pádu do vody se pomaleji naplní vodou. Jediná nevýhoda voudílných pádel spočívá v tom, že je nelze umístit do batohu určeného na

paddleboard. Karbonové pádlo většinou využívají náročnější jezdci se závodními ambicemi a vyznavači kondičního pádlování, kteří ocení velmi malou hmotnost pádla, kolem 600 gramů. Sklolaminátové pádlo je lehké, odolné a oproti karbonovému i cenově dostupnější. Bývá doporučováno především pro ženy a lehčí jezdce. Jeho váha se pohybuje kolem 900 gramů. Hliníkové pádlo má hmotnost přibližně 1050 gramů, je tedy nejtěžší, ale v porovnání s ostatními pádly nelevnější. Pro rekreační jezdce je to tedy nejvhodnější varianta (Kuchyňka, 2015).

SUP závody

SUP závody jsou stále populárnější, což dokazuje i studie autorů Schram et al. (2017), která zdůraznila nárůst účasti na SUP závodech ve Spojených státech v rozmezí let 2010 až 2014 o 155 %. Tento nárůst byl způsoben hlavně zvýšením zájmu o fyzické aktivity a snahou zvyšujícího se počtu lidí zlepšit svou tělesnou kondici. Závodníci se mohou účastnit závodů v kategoriích pádlování na vzdálenost, nebo pádlování na vlnách. Tyto soutěže se pořádají po celém světě a jsou schváleny mezinárodní surfingovou asociací (Internacional Surfing Association). Jak uvádí Česká Federace Stand Up Paddle (2017), hlavní disciplíny na závodech SUP jsou surfing vlny, technický závod, závod na dlouhou vzdálenost a závod na tekoucí vodě.

SUP surfing vlny se neaplikuje v České Republice, z důvodu nevhodných podmínek. Jedná se o závod, který probíhá v rozmezí 20 až 30 finálových minut, během kterých se počítají 2 nejvýše bodované vlny do součtu závodníka. Bodování je založeno na provádění manévrů, vytváření síly a rychlosti a získávání uzavřením úseků podobným způsobem jako tradiční surfování (Schram et al., 2017).

SUP technický závod (technical race) je nekontaktní závod technických dovedností a obratnosti závodníků. Závod začíná hromadným startem ze břehu, z vody nebo z mola a je rozdělen na jednotlivá kola. Celá trať je vyznačena bójkami, kolem kterých se závodník musí otočit. Pokud to podmínky a situace dovolují, je každé kolo zakončeno krátkým přeběhem po břehu o vzdálenosti přibližně 10 metrů, minimálně s pádlem v ruce. Poslední kolo je zakončeno během do cíle o délce 15–20 metrů. Cíl je třeba proběhnout opět alespoň s pádlem v ruce. Jelikož se jedná o nekontaktní závod, veškeré nebezpečné chování během závodu, které může ostatní

závodníky ohrozit, nebo dokonce způsobit zranění, je posouzeno a následně je možné obdržet penalizaci nebo diskvalifikaci.

SUP závod na dlouhou vzdálenost (long distance) – jako v technickém závodě, i tady platí stejná pravidla o nekontaktním závodě. V této disciplíně se na maximum prověřuje závodníkova fyzická a psychická odolnost. Závod dlouhý minimálně na vzdálenost 10 km začíná hromadným startem ze břehu případně z vody či mola. Oficiální doporučená vzdálenost podle ISA je však 18–20 km. Během tohoto závodu je samozřejmě potřeba počítat s provozem i jiných plavidel.

White water SUP (závody na divoké – tekoucí vodě) - je závod na tekoucí vodě s peřejemi, ať už v prostředí přírodní řeky či umělé slalomové dráhy. SUP závody na divoké vodě se dělí na:

Sprint – jednokolový závod proti času – time trial - je závod, který prověří závodníkova výbušnost, maximální zrychlení a anaerobní dovednosti. Nejrychlejší závod by měl trvat od 60 do 120 sekund. Závodníci startují každý individuálně podle startovní listiny. Závod se startuje buď z vody, nebo ze břehu naskočením na prkno. Cíl je řešen protnutím cílové linie na vodě, tedy bez výběhu na břeh. Na trati se můžou vyskytovat otočky kolem bójek i krátké oběhnutí překážky na břehu. Podle dosažených výsledků sprintu se dále nasazují závodníci do vyřazovacích bojů – board crossu.

Slalom vychází z kanoistického vodního slalomu a jedná se o nejtechničtější disciplínu v paddleboardingu na divoké vodě. Úkolem závodníka je projet trať, která je vytyčená slalomovými brankami (zelené – povodné, červené protivodné). Minimální počet branek je 10, z toho minimálně 4 musí být protivodné. Závod se jede jako dvoukolový a počítá se lepší dosažený čas. Při dotyku branky je závodníkovi přičtena penalizace 2 sekundy a při neprojetí penalizace 50 sekund. Start probíhá stejně jako u sprintu z vody nebo naskočením na prkno ze břehu. Cíle je opět dosaženo při protnutí cílové linie na vodě.

Zásady bezpečného surfování

Počítejte s tím, že minimálně v začátcích se budete muset namočit. Proto byste měli zhodnotit své plavecké schopnosti a případně využít například plovací vestu. Zásadním pravidlem číslo jedna je nikdy nenechávat plovák samovolně plavat na vodě. Pokud například při pádu ztratíte

pádlo, vždy se nejprve vraťte k plováku, se kterým si pro ztracené pádlo můžete dopádlovat ručně. Proud nebo vítr vám totiž může samotný plovák rychle odváť. Můžete také využívat bezpečnostní lanko, kterým si svůj plovák připnete například ke kotníku. (Technika jízdy, [online])

Desatero bezpečné plavby dle Marka (1988):

1. Naučte se základní pravidla provozu na vodě a respektujte je, jezděte ohleduplně, tak abyste neomezovali ostatní uživatele vodní plochy.
2. Předem si zjistěte co nejvíc o vodě, na kterou se vydáváte: změny směry větru, mělčiny, lodní cesty a sílu proudu.
3. Vyjíždějte za podmínek přiměřených vašim technickým dovednostem a tělesným schopnostem.
4. Surfovat se nesmí tam, kde jezdí vodní lyžaři.
5. Vyhýbejte se plážím a místům, kde jsou plavci.
6. Vyhýbejte se lodním cestám.
7. Zkontrolujte si před jízdou výstroj.
8. Užívejte plovací vestu
9. Chraňte se před prochladnutím. Prochladnete-li, jste bezmocní.
10. Nikdy neopouštějte plovák, je to váš záchranný vor.

Aleš Kuchyňka na svých stránkách KibokoPaddleboards také popisuje několik zásad při surfování upravených pro paddleboarding:

- „Při jízdě na paddleboardu vždy používejte plovací vestu.
- *Nepádlujte sami! Na vyjížděky vyráždějte nejméně ve dvou! Je to zábavnější a především bezpečnější.*
- *Při používání plováku dbejte jak na svoji bezpečnost, tak na bezpečnost svého okolí. Nevyjíždějte do bezprostřední blízkosti plavců a osobních plavidel. Vždy respektujte místní pravidla pro bezpečný pohyb na vodní hladině.*
- *Při použití na řece doporučujeme použít vodáckou helmu. Na řece se připoutání plováku k noze nedoporučuje vzhledem k možnému zachycení spojovacího lanka (leash).*

- *V případě pádlování na moři si zjistěte informace o přílivu a odlivu. Nepodceňujte vlny, vítr a místní mořské proudy. Na moři používejte lanko (leash), zabrání uplávání a ztrátě plováku. Jízdu ve vlnách doporučujeme zkušenějším jezdcům. Dodržujte pravidla surfingu.*
- *Při paddleboardingu se můžete stejně jako u ostatních vodních sportů dostat do velmi nebezpečných a životu ohrožujících situací. Před vyplutím důkladně zvažte všechna možná rizika okolního prostředí a zohledněte svůj zdravotní stav.“ (Kuchyňka, [online])*

Metodika a možnosti využití

Postav se a pádluj!

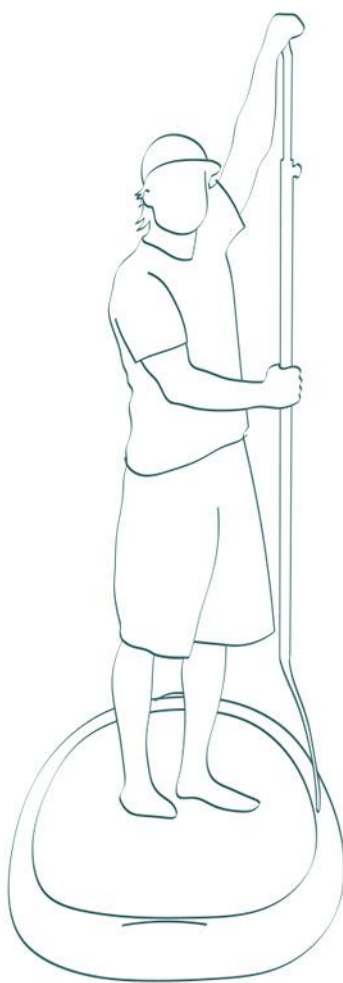
V závislosti na typu paddleboardu se liší i jejich vlastnosti a některá prkna jsou pro začátečníky vhodná více než ostatní. Při pádlování se tolik nenahýbají ze strany na stranu a patří mezi ně většina nafukovacích plováků nebo allaround SUP. Oproti tomu rychlostní SUP kladou na stabilitu, techniku jízdy a pádlování vyšší nároky. (Technika jízdy, [online])

Na souši si nejprve nastavíme výšku pádla podle naší postavy. Podle (Technika jízdy, [online]) je správná délka pádla základem jeho správného používání. Běžně platí pravidlo, že by pádlo mělo převyšovat výšku svého majitele přibližně o 12,5 až 20 cm. Pokud stojíte na prkně, držíte pádlo jednou rukou na rukojeti a druhou přibližně v jedné třetině od horního konce. Umístění rukou se střídá v závislosti, na jaké straně zabíráte.

Kibokopaddleboards popisuje jak začít pádlovat následovně:

Ideálními podmínkami pro začátek jsou klidná hladina a bezvětří s bezpečným přístupem do vody.

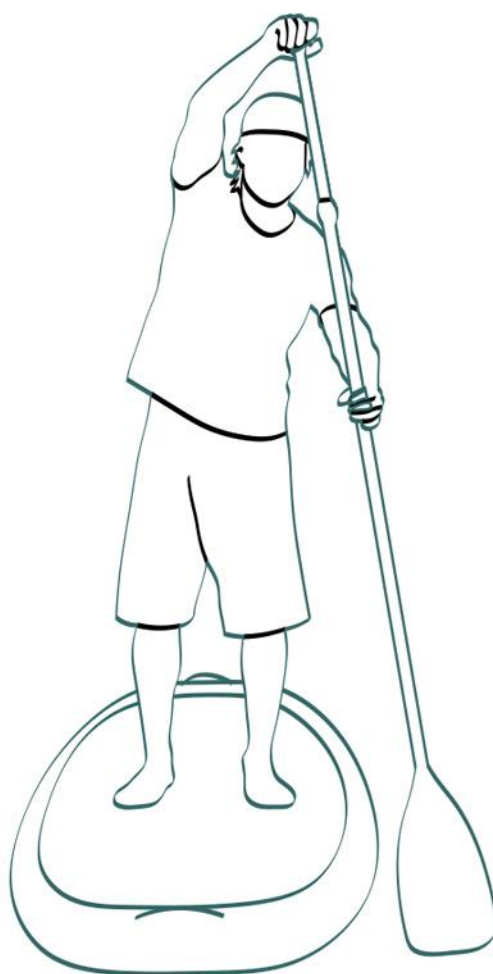
Před vyplutím nastavte délku pádla – hlavu pádla držte v mírně pokrčené paži nad hlavou.



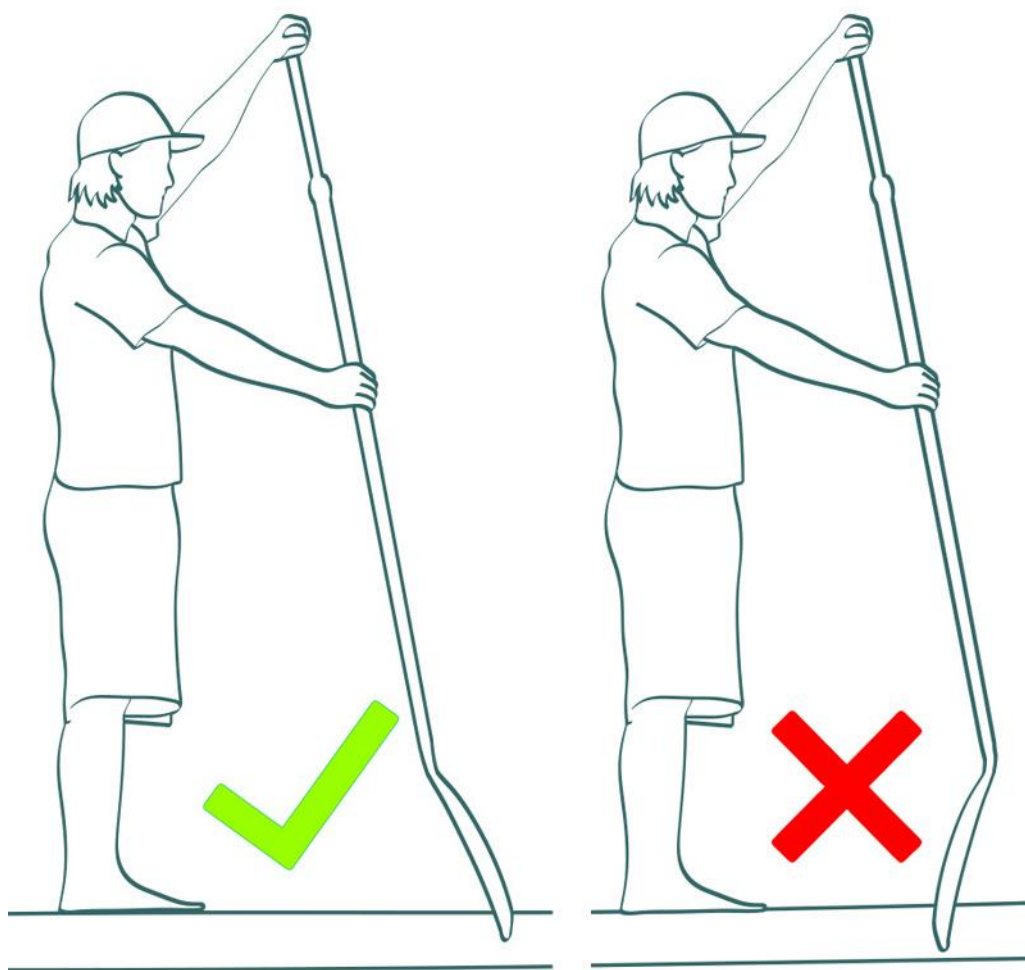
Po odrazu od břehu poklekněte do střední části plováku a udělejte několik záběrů pádlem, abyste při případné ztrátě rovnováhy padali do dostatečné hloubky.



V bezpečné vzdálenosti od břehu přejděte do základního postavení – rozkročte se uprostřed plováku na šíři ramen s mírně pokrčenými rameny. Dívejte se před sebe ve směru jízdy.



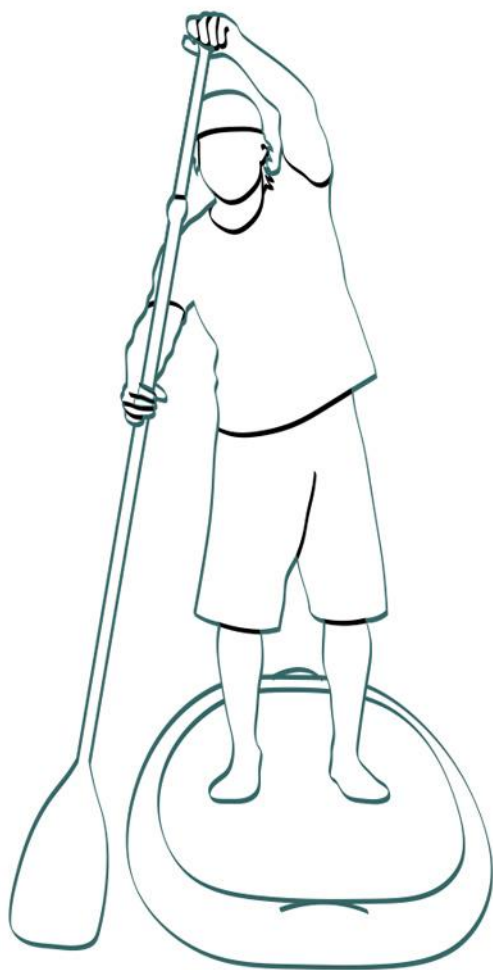
Upozornění: Pádra pro paddleboarding se vyznačují ukloněným listem. Ujistěte se, že držíte pádlo listem směřujícím dopředu.



Základní záběr vychází z napnutých paží. Abyste plovák udrželi v přímé jízdě, směřujte pádlo kolmo do vody držením horní ruky nad spodní.



Pokud držíte pádlo pravou rukou za hlavou, pádlujte podél levé strany plováku a naopak. Pravidelně střídejte záběrovou stranu, abyste rovnoměrně zatížili horní polovinu těla.



Nejsnazším způsobem změny směru je plynulý záběr pádlem v co největší vzdálenosti od plováku směrem k jeho přední či zadní části.,,



(Kuchyňka, [online])

Obr. 13-18: Postav se a pádluj! (staženo z <http://www.kibokoboards.cz/o-paddle-boardech/jak-na-to>)

Dle (Technika jízdy, [online]) pádlo držíme jednou rukou na rukojeti a druhou přibližně v jedné třetině od horního konce. Umístění rukou se střídá v závislosti, na jaké straně zabíráme. Začneme tím, že se pokusíme listem pádla dosáhnout na špičku svého paddleboardu. Držíme pádlo ve výšce horního okraje plováku a zabereme podél pohybem horní ruky směrem dopředu. Při pádlování se pádlo noří do vody jednu nebo dvě stopy před jezdcem, zdvih vzadu. Nesnažíme se protahovat zdvih příliš daleko za nohy. Úhel pádla tak způsobuje noření zadní části příliš do vody a zpomaluje nás. Existují dva hlavní důvody, proč je čepel pádla zahnutá dopředu. Ohyb listu jednak činí pádlo více stabilnější ve vodě a jednak umožňuje snazší vytáhnutí. Příliš dlouhé záběry tento efekt znemožňují. Pádlujeme ze strany na stranu, abychom korigovali náš kurz. S tím, jak se bude naše technika zlepšovat, budeme schopni udělat více záběrů, aniž bychom museli měnit strany.

Stojíme uprostřed prkna. Budeme-li stát příliš vepředu, bude se nám potápět před. Pokud na druhou stranu stojíme příliš vzadu, bude se nám potápět zád. Oboje zpomaluje. Obvyklý postoj na stojaté vodě je s nohama u sebe, což nám umožňuje i snáze střídání pádlování po obou stranách. Pokud však sjíždíme řeku nebo rozrážíme vlny, stojíme rozkročmo s dominantní nohou mírně dopředu podobně, jako při surfování.

2.4 Sup jóga

„Za nejstarší doklad o existenci jógy se považuje tzv. Protošiva z vykopávek v Mohendžo Daró zobrazený na destičce zhruba 4600 staré.,“ (Dostálek, 1996, p.15)

„Slovo jóga pochází ze sanskrtského slova „judž“, což znamená sjednocení nebo spojení. Jóga je znovusjednocením individuálního vědomí s vědomím kosmickým, ve kterém má svůj původ. Písemné záznamy o józe existují více než 4000 let.“ (Buzková, 2006, p.7)

Dle Buzkové (2006) fitness jóga je cvičení pomalejšího charakteru, které vzniklo teprve nedávno, ale čerpá ze základů tradiční jógy. Dynamická jóga je mladým odvětvím jógy a jedním z nejpopulárnějších trendů na světě. Jóga se dostává postupně do podvědomí lidí, a to především prostřednictvím různých workshopů a seminářů.

A tak se objevila paddleboard jóga, která získává u moře a u dalších vodních ploch stále rostoucí oblibu. V několika posledních sezónách je to velmi patrné i u nás. Nemáme sice moře a tolik jezer jako v alpských zemích nebo ve Skandinávii, zato je u nás velmi mnoho lidí, kteří

se pouští do nejrůznějších rekreačních sportů často i s větší vášní a dychtivostí, než obyvatelé těch oblastí, kde mají moře a jezera. Prostě ideální podmínky pro hrátky na vodě.

Není vůbec jasné, koho, kde a kdy poprvé napadlo se na paddleboardu pokusit o jógovou pozici. Již samo balancování a pádlování ve stoje na vodě může být nahlíženo jako jógová praxe, neboť vyžaduje plné soustředění, práci s rovnováhou, dechem, středem těla. Protože mezi surfery je spousta jogínů, patrně je prostě občas napadlo zkusit nějakou ásanu a rychle se to ujalo a rozšířilo.

A tak vzniklo i SUP prkno speciálně pro jógu. (Paddleboard jóga dnes, [online]) Dle Buzkové (2006) jógová praxe tělu dodává vyváženost síly a pružnosti, prohlubuje vědomé inteligentní používání středu těla, prohlubuje cit pro rovnováhu. Také posiluje ochablé svaly a protahuje svaly zkrácené. Dochází k formování postavy zeštíhlením, k úbytku podkožního tuku uvolněním energetických drah v těle a především k mentálnímu uvolnění a získání soustředěné mysli.



Obr.20: SUP jóga (staženo z <http://www.snowboardel.cz/paddleboard-joga-dnes>)

Podle (Paddleboard jóga dnes, [online]) z pohledu zapáleného jogína přináší paddleboard jóga příležitost daleko přesněji vnímat své tělo. Také nás učí pracovat s jeho těžištěm při zaujímání polohy a poté při setrvávání v poloze. „Cvičící se v jednotlivých polohách učí poznávat a ovlivňovat své tělo pomocí jednoduchých pohybů“ (Dobešová a Dobeš, 2006, p.3). Je to jeden

z neefektivnějších způsobů, jak trénovat střed těla a jeho velmi přesné a vytrvalé zapojování. Navíc pokud budete provozovat jógu v přírodě, budete ji vnímat všemi smysly. Možná vám přinese novou silnou zkušenost vnímání šumění nekonečného vlnění vodní hladiny na pozadí šumění vašeho dechu. Zjistíte, že musíte pohyby provádět daleko přesněji a daleko efektivněji používat sílu. Voda vám zkrátka nic nedaruje. Každé přestřelení a vybočení z optimální dráhy pohybu uhýbající voda zesílí, a pokud chceme výkyv vyrovnat, dá nám to pořádně zabrat. (Paddleboard jóga dnes, [online]) Pro paddleboard jógu se vyrábí SUP yoga board (obr.21). Plovák je trochu širší a tedy stabilnější než klasický paddleboard, takže je pro zkoušení jógových pozic o mnoho vhodnější.



Obr. 21: SUP Yoga board (staženo z <http://www.snowboardel.cz/paddleboard-joga-dnes>) „SHARK Yoga 10' 34" je nafukovací SUP plovák určený zvláště pro stále oblíbenější provozování jógy na vodě. K tomu je plovák speciálně přizpůsoben – důraz je kladen na stabilitu a komfort při cvičení- šířka 34" a tloušťka 6" zaručuje stabilitu přímo excelentní, přitom má plovák stále dobrou manévrovatelnost. Dále je plovák vybaven úchyty vepředu, vzadu a také na každé straně, kterýkoliv z úchytů lze použít současně jako držák pádla, pokud cvičíte jógu, tak do něj pádlo odložíte a nemusíte se o něj starat.“ (Paddleboard jóga dnes, [online]).

Zdravotní přínos

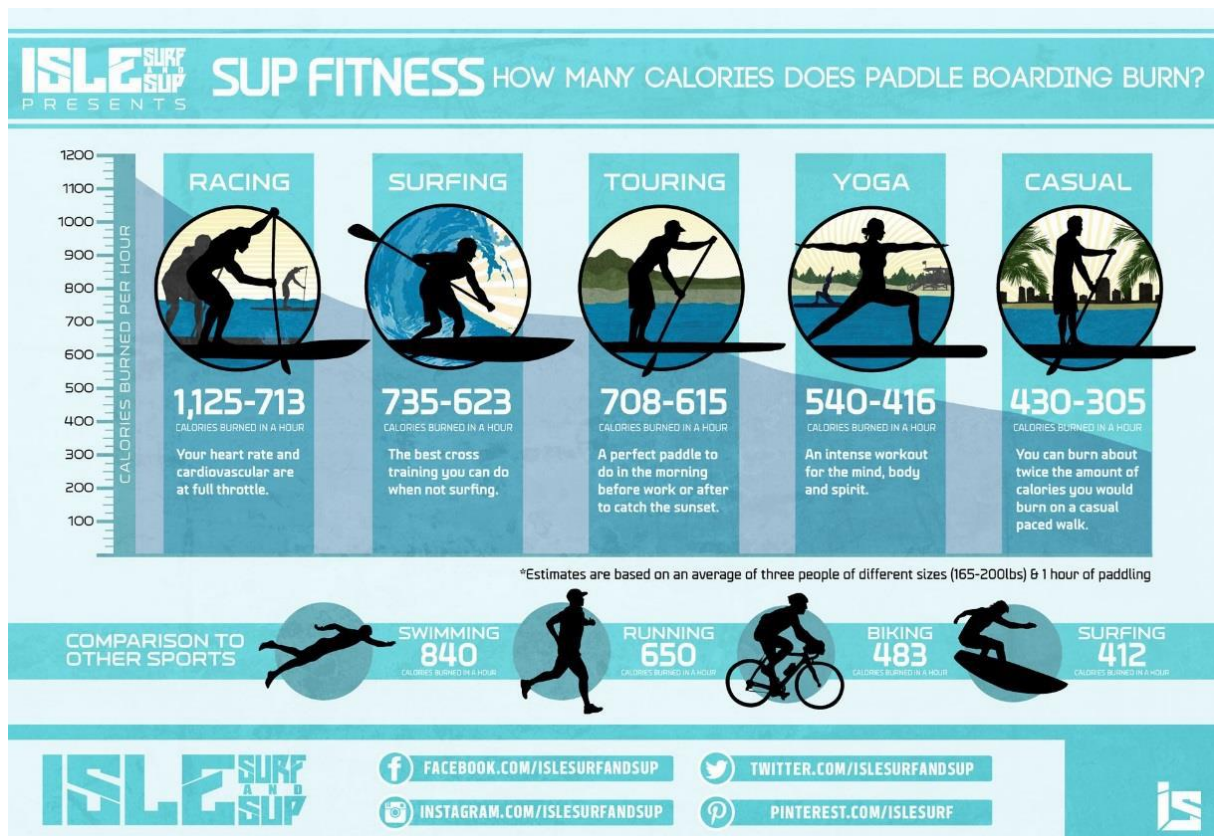
Pohyb je z jednou ze základních a nejdůležitějších vlastností živé hmoty. Je přirozenou a biologickou potřebou života a základem jeho aktivní činnosti. V současné době je populace negativně ovlivňována rozvojem technické civilizace. Výrazný technický pokrok nám sice usnadňuje život, ale zároveň sebou přináší negativní vlivy. Pohybová činnost člověka je minimalizovaná, mluví se o tzv. sedavém životním stylu. Nedostatek pohybové aktivity je spojen se vznikem celé řady zdravotních problémů. Proto je přiměřená pohybová aktivita

nezbytným předpokladem harmonického procesu růstu i vývoje člověka (Dostálová a Miklánková, 2005).

Stand up paddleboarding nabízí zábavné a relaxační aktivity, které většinou zvládají všichni a je to také jedno z nejlepších cvičení venku. Lidé všech tělesných tvarů, velikostí a věkových kategorií jsou zapojeni do Paddleboardingu, jako do zábavné fitness aktivity. Mnoho lidí dnes už ví, že, SUP je nejlepší trénink pro kompletní tělesné cvičení. SUP je nenáročné cvičení, které je kombinací rovnováhy, síly a vytrvalosti, které jsou trénovány, ať už když pádlujete nebo jen balancujete na prkně na místě. Je to nejen vynikající cvičení na střed těla, ale také posilujete záda, břicho, ramena, paže, nohy a prsty u nohou. Všechny tyto skupiny svalů pracují společně (Cox, 2015).

Je velice důležité na prkně stát rovně, abychom vyloučili negativní dopady na náš pohybový aparát. *„Základní pohybový prvek, kterým se lišíme od živočichů, je vzpřímený postoj. Přirozenými polohami našeho těla jsou práce ve stoje a odpočinek v lehu. Tomu je přizpůsoben pohybový aparát, který zajišťuje vzpřímené držení těla. Udržení rovnováhy a orientace těla v prostoru jsou dány složitým systémem reflexů.“* (Muchová a Tománková, 2009, p.24). *„Správné držení těla působí přirozeně a harmonicky, nevyžaduje žádné úsilí a není bolestivé.“* (Barfussová, 2003).

Jelikož při SUP zapojujeme velké množství svalstva pohybového aparátu, je výdej tělesné energie docela vysoký a z toho důvodu také při SUP spalujeme poměrně hodně kalorií (1 cal = 4,185 J).



Obr.22: Kolik kalorií se spálí při SUP (staženo z <http://www.supworldmag.com/sup-fitness-how-many-calories-does-paddle-boarding-burn/#prettyPhoto>)

Na obrázku č. 22 můžeme vidět hodnoty spálených kalorií při různých disciplínách SUP za jednu hodinu. Výsledky v této tabulce jsou zprůměrované výsledky měření na třech různých lidech ve váhové kategorii 72,5 – 90 kg. Z obrázku je také patrné, že jakákoli SUP aktivita se dá porovnat s běžnými sportovními aktivitami jako je cyklistika, běh nebo plavání.

Spálené kalorie při SUP podle Coxe (2015):

SUP závody

Závodění je nejintenzivnější kategorie paddleboardingu, kde si v podstatě neodpočineme a naše srdce a kardiovaskulární systém pracuje naplno. Spalování kalorií záleží na intenzitě záběrů, rychlosti větru a vodních podmínkách. Při našem experimentu jsme zjistili, že účastníci spálili 713 – 1 125 kalorií.

SUP turistika

SUP turistika znamená pádlování na dlouhou vzdálenost s mírným tempem a bez zastavení. Účastníci testu hodinu pádlovali v zátoce rychlostí 6,5km/h a hodnoty se dostaly na 615 – 708 spálených kalorií.

SUP jóga

Testování při SUP józe spálili něco mezi 416 – 540 kalorií za hodinu.

Rekreační pádlování

Nejběžnějším typem Paddleboardingu je rekreační pádlování, čímž se rozumí, lehké a pomalé pádlování na stojaté vodě bez proudů a bez poryvu větru tempem srovnatelným s chůzí (4km/h). Při takovém pádlování spálíte asi dvakrát více kalorií než při normální chůzi. Při takové činnosti můžete tedy spálit 305 – 430 kalorií.

Zatížení při SUP

Při paddleboardingu se jedná o kontinuální typ zátěže se střední až maximální intenzitou zatížení. Výkon trvá podle disciplíny od několika minut až přibližně po 2 hodiny, v závislosti na délce trati. Co se metabolického krytí týče, jedná se o zabezpečení výkonu především pomocí anaerobní glykolýzy a aerobní fosforylace. Zatížení při paddleboardingu je do jisté míry ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory. Mezi vnější můžeme zařadit teplotu okolí, relativní vlhkost, směr a sílu větru a při pádlování na moři potom příliv a mořské proudy. Vnitřní faktory zahrnují techniku, aerobní a anaerobní zdatnost jezdce, rovnováhu a závodní dráhu vybranou jezdce. Čím rozdílnější jsou vnější faktory, tím více je výsledný čas těmito faktory ovlivněn. Pádlování na obou stranách způsobuje nelineární pohyb plováku, tudíž směr paddleboardu během závodu může být tímto ovlivněn. Strana pádlování je často ovlivněna vnějšími podmínkami, které se vyskytují během závodu, a to především směr a intenzita větru a proudů (Schram et al. 2017). Stejně jako u rychlostní kanoistiky se díky SUP zvyšuje anaerobní i aerobní kapacita, hypertrofují svalová vlákna především horních končetin a vaskularizují svaly. Dochází k rozvoji explozivní síly, aerobní i anaerobní vytrvalosti, koordinaci, a to rytmické, rovnováhové i synaptické a rozvíjí se flexibilita především ramenního kloubu (Bernaciková et al., 2010).

Při pádlování závisí schopnost pohánění paddleboardu vpřed především na svalové činnosti horní části těla. Při SUP se provádí bilaterální pohyb pádlem, a tím se zabraňuje svalové nerovnováze spojené s jednostranným pádlováním. Navíc díky pozici stoje při pádlování se snižují smykové síly působící na páteř, které jsou například spojené s rotačními pohyby při pádlování v kajaku. K problémům může vést samozřejmě ale také špatná technika, která může spočívat v bederní flexi a otáčení nárazových pozic ramene (Schram et al., 2016).

Jak uvádí Ho et al. (2009), pádlování při SUP zahrnuje podobnou biomechaniku jako při pádlování na dračích lodích, kde je mechanika záběru stejná. Během tažné fáze, kdy je pádlo ponořeno a taženo ve vodě je síla, kterou jezdec působí přes list pádla, větší než odpor vzduchu

a vody, a proto vytváří pohon prkna. Toto pádlování vyžaduje rytmické střídání pádla, které pohání plovák. Záběr končí ve chvíli vytažení pádla z vody a pokračuje plynule v dalším záběru tím, že se pádlo vrátí zpět do výchozí pozice. Jezdec drží pádlo za rukojeť ve tvaru T opačnou rukou, než je strana, na níž provádí záběry (pádluje se do kříže) a záběry provádí tím, že prodlužuje rameno i trup. Po zachycení záběru se jezdec vytáčí trupem a tlačí se dopředu k listu, který ukončuje záběr u nohy. Krátké záběry pádlem jsou určeny pro maximální zrychlení, ale nejsou tak efektivní jako dlouhé záběry. Při tomto pohybu dochází k izometrické kontrakci celého trupu, hýžděových svalů a svalstva dolních končetin, jež vyrovnávají rotační síly z tahu každého záběru.

Studie Ruesse et al. (2013) ukázala, že úroveň zatížení začátečníků na SUP se pohybuje pod úrovní anaerobního prahu, a to kolem 60–80 % SFmax, což je považováno za ideální pro vytrvalostní trénink. U závodníků je to však jiné. Začátečníci totiž nemají za cíl pádlovat co nejrychleji, ale především bezpečně a pomaleji, aby se vyhnuli případnému pádu. Vzhledem k nízkému riziku úrazu při SUP se ukázal paddleboarding jako ideální vytrvalostní trénink pro lidi s nadváhou a pro starší osoby. Závodníci SUP v kategorii Elite podávají aerobní výkony podobné jiným vodním sportům, jako jsou surfing, dračí lodě nebo kanoistika. Dokonalá technika pádlování a větší síla umožňují sportovcům dosáhnout vyšší účinnosti při provádění záběru (Schram, 2015).

Jak bylo zjištěno ve studii *The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding*, SUP má pozitivní vliv na kardiovaskulární a muskuloskeletální systém a díky pravidelné činnosti SUP dochází i k psychickému zlepšení – jedná se o zdravotní a kondiční výhody SUP (Schram et al., 2016).

Citovaná literatura:

Barfussová, R. (2003). *Jóga při bolestech zad*. Střílky: DNM.

BERNACIKOVÁ, Martina. Fyziologie sportovních disciplín: Faktory sportovního výkonu [online]. 2013 [cit.2017-11-14]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/fyziologie/factory.html>

Bernaciková, Martina, Kateřina Kapounková, Jan Novotný a kol.: Fyziologie sportovních disciplín: Rychlostní kanoistika [online]. Brno: Fakulta sportovních studií, 2010 [cit. 2017-10-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/voda-kanoer-rychlo.html>

Bernaciková, Martina, Jan Novotný a Damjan Siriški. Praktická cvičení z fyziologie [online]. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, 2014 [cit. 2017-10-17]. ISBN 978-80-210-7693-8. Dostupné z: <https://publi.cz/books/159/04.html>

Buzková, K. (2006). *Fitness jóga*. Praha: Grada Publishing.

Cox, A. (2015). SUP Fitness – How many calories does paddle boarding burn? *Sup world mag*.

Dobešová, Petra a Dobeš, Miroslav. (2006). *Základy zdravotního cvičení*. Valašské meziříčí: Domiga.

Dostálek, C. (1996). *Hathajóga*. Praha: Karolinum.

Dostálová, Iva a Miklánková, Ludmila. (2005). *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex.

HO, Sarah R., Richard Smith a Damien O'meara. Biomechanical analysis of dragon boat paddling: A comparison of elite and sub-elite paddlers. *Journal of Sports Sciences* [online]. 2009, 27(1), 37-47 [cit. 2017-11-14]. ISSN 02640414. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=8&sid=b9446e7c-7740-4c6a-baef-018906c828bc%40pdc-vsessmgr01&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLGNvb2tpZSx1aWQmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcY1saXZlInNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=35854918&db=s3h>

Muchová, Marta a Tománková, Karla. (2009). *Cvičení na balační plošině*. Praha: Grada Publishing.

Ruess, C., K. H. Kristen, M. Eckelt, F. Mally, S. Litzenberger a A. Sabo. Science Direct: Stand up Paddle Surfing-An Aerobic Workout and Balance Training [online]. 2013 [cit.2017-10-08]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877705813010837?via%3Dihub>

SCHRAM, Ben. Stand Up Paddle Boarding: An analysis of a new sport and recreational activity [online]. Faculty of Health Science and Medicine, 2015 [cit. 2017-10-27]. Dostupné z: <http://epublications.bond.edu.au/theses/133/>. PhD Thesis. Bond University.

Schram, Ben, Wayne Hing a Mike Climstein. The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. BMC Sports Science, Medicine [online]. 2016, 8, 1-9 [cit. 2017-10-27]. ISSN 20521847. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=e40b9702-eef1-4948-ab46-63adbc6a278a%40sessionmgr102&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLGNvb2tpZSx1aWQmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcY1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=118839274&db=s3h>

Schram, Ben L., Wayne A. Hing, Mike Climstein a James W. Furness. A performance analysis of a Stand-Up Paddle board Marathon race. Journal of Strength [online]. 2017, 31(6), 1552-1556 [cit. 2017-11-14]. ISSN 10648011. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27806014>

Tran, Tai T., Lina Lundgren, Sophia Nimphius, G. Gregory Haff, Robert U. Newton a Jeremy M. Sheppard. Physical profiles of an elite Stand-Up Paddleboard surfer: A case study. Journal of Australian Strength [online]. 2013, 88-90 [cit. 2017-10-07]. ISSN 18357644. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=0ad102dd-b763-4830-8803-8c9938b323be%40sessionmgr104&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLGNvb2tpZSx1aWQmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcY1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=88031626&db=s>

Waydia, SE. a T. Woodacre. Paddle-boarding: Fun, New Sport or an Accident Waiting to Happen? Trauma Monthly [online]. 2016, 21(3), e19299 [cit. 2017-10-10]. DOI: 10.5812/traumamon.19299. ISSN 22517464. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=6&sid=b9446e7c-7740-4c6a-baef-018906c828bc%40pdc-vsessmgr01&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLGNvb2tpZSx1aWQmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcY1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=28180114&db=mdc>

Internetové zdroje:

Andriola, M. (2012 [online]). *The History Of Stand Up Paddle Boarding*. Načteno 4.10.2016 z Kos, F. (2015 [online]). *O sportu*. Načteno 21.10.2016 z Supping.cz: <http://www.suping.cz/paddleboarding-informace/>

Česká federace stand up paddle. Pravidla stand up paddle (SUP) závodů v české republice [online]. 2017, 1-7 [cit. 2017-10-17]. Dostupné z: <http://cfsup.cz/pravidla-zavodu/>

Kuchyňka, A. [online]. *O paddleboardech*. Načteno 1.11.2016 z Kiboko paddleboards: <http://www.kibokoboards.cz/o-paddle-boardech/>

Plachá, Š. (2010 [online]). *Surfování - způsob života?* Načteno 2.9.2016 z http://dspace.upce.cz/bitstream/10195/37301/1/PlachaS_Surfovanizpusob_TP_2010.pdf *ČFSUP*. [online]. Načteno 5.11.2016 z <http://cfsup.cz/>

Paddleboard jóga dnes. [online]. Načteno 8.10.2016 ze Snowboardel:
<http://www.snowboardel.cz/paddleboard-joga-dnes/>

SNOWBOARDEL: SUP – paddleboarding [online]. 2013 [cit. 2017-10-03]. Dostupné z:
<http://www.snowboardel.cz/portfolio-item/sup-paddleboarding/>

SUP WORLD MAG: The History of Stand up Paddling [online]. 2013 [cit. 2017-10-01].
Dostupné z: <http://www.supworldmag.com/the-history-of-stand-up-paddling/>

Technika jízdy. [online]. Načteno 29.11.2016 z Suping: <http://www.suping.cz/paddleboarding-informace/>