

TAŘÁNA PROKOPOVÁ

OTUŽILKYNĚ, MANŽELKA TOMÁŠE PROKOPA

JAK ČASTO BÝVÁM NACHLAZENÁ

Jednou za rok dostanu rýmu, která je za tři dny pryč, ale jinak mi otužování neuvěřitelně pomohlo. Bývala jsem silný migrenik, dvakrát denně jsem brala léky, ale po šesti týdnech pravidelného plavání v ledové vodě jsem se migrén zbavila a žádné léky dávno neberu.

PROČ JSEM SE ZAČALA OTUŽOVAT

Bylo mi patnáct, když mamka na Silvestra řekla: „Pojď, vykoupeme se v hostivařské přehradě.“ Souhlasila jsem – v té době jsem chodila i v zimě stokilometrové dálkové pochody, mráz mi nevadil. V přehradě jsme udělaly deset temp tam a zpátky, ale mně se to tak zalíbilo, že jsem si z toho udělala každoroční tradici.

CO MĚ NA TOMÁŠOVI ZAUJALO

Jednou jsem četla článek o klubu otužilců a napadlo mě, že se přihlásím. V tom článku citovali ředitele otužilců JUDr. Tomáše Prokopa a já měla automaticky pocit, že to bude nějaký šedesátiletý tatka. Chtěl se kvůli mé přihlášce sejít na kafi, což mě pobavilo, „aha, pán viděl fotky, tak je zvědavý“, ale najednou přišel krásnej mladý chlap v obleku... Byla jsem vdaná, ale Tomáš mě za rekordní jeden měsíc úspěšně rozvedl.

JAK VZPOMÍNÁM NA SVATBU

Na břehu Metuje byly minus tři, voda měla jeden a půl stupně, a když jsem si všimla, že má pan oddávající dlouhý papír s proslovem, který budeme poslouchat v plavkách, celkem jsem se lekla. Ale nakonec to byl takový adrenalin, že zima nebyla. Ani na břehu, ani ve vodě, kde jsme si řekli „ano“ a pak si zaplavali svatební kolečko.

JAK SE OTUŽOVAT V TĚHOTENSTVÍ

Doktoři říkali: „Chovejte se podle svého pocitu, mimino je v plodové vodě, k tomu se chlad nedostane.“ Až měsíc před porodem mě vždycky na plavání v ledové vodě přešla chuť – ale vrátila se okamžitě po něm.

CO MĚ PŘI OTUŽOVÁNÍ OMEZUJE

Teď kojím a studená voda zaráží tvorbu mateřského mléka. Proto při sprchování vynechávám hrudník a při závodech počítám s tím, že potrvá zhruba hodinu, než se mléko zase rozproudí.

KDO Z NÁS JE ZIMOMŘIVĚJŠÍ

Já. Zpočátku se mi do vody nikdy nechce, bolí mě to, v první chvíli se zastaví dech. Jenže vím, že to za chvíli přejde. A že se dostanu do euforie.

JAK DOBŘE HO ZNÁM

Na co se Tomáš těší, když leze na břeh: Myslíte, že třeba na teplý čaj? Ne – na výsledkovou listinu. Hned chce zjistit, kdo jak zaplavál.

Tomáš: To jo, zajímají mě výsledky plavců našeho klubu. Ale poslední dva roky se těším taky na děti, které mě na břehu čekají.

* 17. KVĚTNA 1977 V PRAZE

Dříve se věnovala závodní chůzi, dodnes soutěží ve střelbě z pistole, zároveň je úřadující českou Miss zimního plavání. Řídí společnost, která na český trh dodává francouzskou hotelovou kosmetiku. S rodinou žije v pražských Horních Počernicích.

TOMÁŠ PROKOP

OTUŽILEC, MANŽEL TAĀNY PROKOPOVÉ

KDO MĚ DO OTUŽOVÁNÍ ZASVĚTIL

Nikdo, začal jsem sám. Před osmnácti lety jsem měl přítelkyni, která byla otužilejší než já, takže když jsme měli přes noc otevřené okno, ráno mě škrábalo v krku, a když jsme zavřeli, ze suchého vzduchu škrábalo v krku ji. Přemýšlel jsem, jak to vyřešit – a začal jsem se sprchovat studenou vodou.

CO MÁM NA OTUŽOVÁNÍ RÁD

Je toho hodně. Líbí se mi třeba jara a podzimy, kdy jedu neznámou krajinou a najednou vidím hezký rybník nebo jezero. Voda má nějakých dvanáct stupňů, pro otužilce je příjemná. V opuštěné přírodě si člověk krásně zaplave.

JAK VYPADAJÍ MÉ TRÉNINKY

Každý den si dám na závěr teplé sprchy minutu a půl ledové vody a k tomu dvakrát týdně plavu zhruba čtvrt hodiny v řece. I v létě mívá Vltava okolo sedmnácti stupňů, takže se to dá považovat za trénink.

KDY JSEM SE SEZNÁMIL S TAĀOU

Před třemi lety, kdy jsem žil jako vytížený právník, mi přišel nepracovní mail, na který jsem v tu chvíli neměl čas. Naštěstí jsem se k němu o víkendu vrátil a byla to jakási Táňa, že se chce přihlásit do klubu otužilců. Otevřu přílohu, ve které jsou její fotky, a říkám si: „Tak pěkná holka! Snad se už nepřihlásila někam jinam...“ Ty fotky byly z plavání, takže na nich vynikala celá její krása. Hned jsem navrhl setkání v kavárně, že tam tu přihlášku probereme.

PROČ JSME SE VZALI V LEDOVÉ VODĚ

Na tom, že budeme mít otužileckou svatbu, jsme se dohodli už po pár týdnech chození. Řekli jsme si, že studená voda nás spojila, a tak bychom se v ní měli i vzít. Do roka a do dne od seznámení byla svatba v Metuji.

JAK OTUŽUJEME DVOULETOU DČERU

Moc to nepřeháníme. Na závěr normální koupele Angeliku osprchujeme trochu studenější vodou, což se jí líbí. V létě se koupala ve čtrnáctistupňové Vltavě, a když jsem ji chtěl vytáhnout na břeh, dostala skoro hysterický záchvat, že se jí ven nechce.

JAK DLOUHO VYDRŽÍM V LEDOVÉ VODĚ

V jednostupňové jsem byl přes půl hodiny, ale nechci dělat rekordy. Při závodech máme pravidlo, že po dvaadvaceti minutách musí člověk z vody ven – pak už by mohla být nebezpečná.

JAK DOBŘE JI ZNÁM

Na jakém místě by si Táňa ráda zaplavala: Asi v nějakých severských zemích, protože tam jsme zatím nebyli. Anebo v Rusku?

Tatána: Na Bajkale. Přitahuje mě od doby, kdy jsem se o něm dozvěděla více, což bylo období státnice z ruštiny.

* 11. ČERVNA 1975 V MOSTĚ

Úspěšný právník, předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha, ředitel vánoční soutěže ve Vltavě u Národního divadla. Před třemi lety dostal mail od dívky, která se chtěla přihlásit do klubu, dnes mají dvouletou Angeliku a osmiměsíční Beatrici.