Sportujeme na vodě

Kanoistika a kajakářství

České řeky nabízejí pro kanoistiku různorodé prostředí a několik úrovní obtížnosti. **Můžete si zapůjčit kánoe, kajak nebo raft a projet se po divoké vodě nebo si vybrat klidnější části řek pro relaxační výlet.**

Vltava je jedním z nejpopulárnějších toků. Úseky mezi Vyšším Brodem a Českým Krumlovem jsou obzvláště oblíbené pro své malebné scenérie a mírnější proudění, proto se hodí pro rodinné vyjížďky. Na druhé straně zde v sezóně může být skutečně přelidněno. Hojně využívaná je také Sázava, pomalejší tok obestoupený nádhernou přírodou. Pro klidnější vyjížďky se doporučuje také Lužnice nebo Ohře. Pokud naopak hledáte divokou řeku pro adrenalinové sjezdy, vyrazte brzy z jara na Jizeru, Metuji nebo Kamenici.

Windsurfing

Jestli máte rádi pocit vlasů vlajících ve větru, rozhodně vyzkoušejte windsurfing. Česká jezera a vodní nádrže nabízejí ideální podmínky pro tento sport. **Název vznikl z anglických slov wind (vítr) a surf (příboj) a přesně vystihuje, oč běží – rychlá jízda po vodě na prkně s plachtou.**

Pomáhá posilovat svaly celého těla, zlepšuje stabilitu, vytrvalost a koordinaci. Může být také relaxační aktivitou, zejména pokud si vyberete klidné počasí a místo bez silného větru. Windsurfing můžete vyzkoušet téměř v každém koutě republiky. Za zmínku stojí nádrž Nové Mlýny, Nechranická přehrada nebo vodní nádrž Slezská Harta.

Stojící veslování

Stand-up Paddleboarding (zkratka SUP) je stále populárnější sport, který si můžete vychutnat na klidných vodních plochách. **Stačí si koupit nebo pronajmout paddleboard a vydat se na vodu. Pádlování ve stoje kombinuje prvky surfování a jízdy na kajaku.** Zapojujete při něm všechny svalové skupiny, přitom ale **není tak náročný jako windsurfing**.

Začátečníci by si měli nejprve paddleboard půjčit a vyzkoušet, jaký typ prkna jim bude vyhovovat. Kromě jízdy na paddleboardu se nabízí i lekce paddleboardové jógy či fitness cvičení. Tyto zážitky už jsou v Česku široce rozšířené, nejsou ani finančně náročné, takže si je může vyzkoušet skutečně každý.

Vodní cyklistika

Ano, čtete dobře. Nadcházející řádky budou věnované jízdě na kole po vodní hladině. Vodní cyklistika je skvělou volbou pro ty, kteří mají rádi výzvy a chtějí si užít spoustu legrace. Stačí si pronajmout vodní kolo a projíždět se po jezerech a vodních nádržích. Pravda, zatím se nejedná o příliš rozšířenou aktivitu. Tento sport můžete vyzkoušet třeba na Lipně. Začátek bude ale pozvolný. **Lekce začínají trénováním rozjezdu z mola a následují vyjížďky na kratší vzdálenosti.** I kvůli fyzické náročnosti se první lekce doporučuje v rozsahu 20-60 minut.

Vodní lyžování

Na některých vodních nádržích a jezerech lze vyzkoušet vodní lyžování. Tato aktivita je ideální pro adrenalinové nadšence, kteří hledají zábavu na vodě. **Jezdec může být zapřažený za tažným člunem nebo využít vleku.** Výhodou vleku je individuální přizpůsobení podle jezdce. Nevytváří se vlny jako za tažným člunem a po pádu je možné ihned navázat na jízdu. Proto se hodí **i pro děti a méně zkušené sportovce**.

Kromě vodního lyžování se začínají v areálech objevovat i kurzy wakeboardingu, tzn. jízdy na prkně podobajícím se snowboardu. Jízdu ve vodním ski areálu si můžete vyzkoušet třeba na přehradě Seč, Brněnské přehradě, Máchově jezeře nebo na Slezské Hartě.

Flyboarding

Pro skutečné adrenalinové fajnšmekry se v posledních letech objevují lekce **flyboardingu – létání nad vodní hladinou**. Používají se k tomu **speciální flyabordové boty poháněné proudem vody**. **Díky nim se můžete dostat až čtyři metry nad hladinu.** Zkušenější sportovci s nimi dokážou i různé triky. Jedna lekce trvá 10-20 minut a podle časové náročnosti vás vyjde zhruba na dva až pět tisíc korun. Za tímto zážitkem se můžete vydat třeba do České Lípy, na Slapy, Lipno nebo do Vraného nad Vltavou.