

COSMO & GARNIER
HLEDAJÍ FUN
FEARLESS
FEMALE

KDO JE TATO ŽENA

Jméno: Jarmila
Slovenčíková
Věk: 29 let
Odkud pochází: ze Zlína
Co dělá: je mistryní světa
ve freedivingu

UMÍ DÝCHAT!

■ Před pěti lety se akční fyzioterapeutka zúčastnila kurzu potápění s dýchacími přístroji, ale zkusila si tam i ponor jen se zadržným dechem. „Najednou jsem zažila úžasný pocit volnosti, takže s přístroji jsem po zkouškách skončila.“ Jarmila totiž zjistila, že pod hladinou dýchat nepotřebuje. „Vždycky mě bavilo pod vodou jen tak svištět, což ale padesát kilo výstroje neumožňuje.“ Léčí vodní žena „Při freedivingu jsem rychlá a můj dech neplaší ryby. Před očima se mi tak otvírá nerušený podvodní svět.“ Jarmila

však v hlubinách hledá ještě víc. „Jakmile se potopím, nechávám celý svět za sebou, užívám si stavu beztlíže a ticha.“ Vydržet pod vodou bez dechu vyžaduje výbornou fyziku, již si potápěčka buduje běháním a jízdou na kole. Zároveň brousí dechové techniky z jógy a užívá autogenní trénink. Dosáhla až na titul mistryně světa ve freedivingu, který bude brzy obhajovat! Bez dechu a pohybu vydrží pod vodou 4 minuty a 49 sekund. Bez ploutví pak na jeden nádech doplave do hloubky 50 metrů a vzdálenosti 135 metrů. ©

*Oděte taky
pod hladinu*

„Nikdy se ale nepotápějte sami, upozorňuje Jarmila. „Ztráta vědomí a utopení vám hrozí stejně v bazénu jako doma ve vaně.“ Toužíte-li po stavu beztlíže a absolutním tichu, připojte se k freediverům ve svém okolí. Kontakty naleznete na www.aida-czech.cz. Oslovit můžete i Jarmilin tým ve Zlíne, www.czechapneateam.eu.

**KDO VYHRAJE SOUTĚŽ
O FFF 09? Rozhodnete vy
v hlasování na konci roku
a 107 z vás získá dárky
od GARNIER! Vítězná FFF
dostane celoroční péči od
GARNIER v hodnotě 9999**