

JEDINÝ MĚSÍČNÍK O BĚHÁNÍ

RUN

the world magazine

VYHRAJTE
1 pár bot NIKE
každý týden až do konce roku

**Začněte se otužovat
a můžete běhat
i v zimě**

Berlín 2009

Šampionát jednoho muže
Pohled do zákulisí atletické elity

Běžecké boty do terénu
Nové modely pro podzimní běh

✓ začátečníci
✓ pokročilí

Velký test

12 TÝDNŮ K NOVÉMU TĚLU

Kolik tuku ztratíte, když začnete opravdu běhat? >> Výsledek na straně 46

Bílkovinová kůra pro vaše svaly



Extrém: Co dělají vaše nohy při běhu v horách

Trénink: Jednoduchý plán pro vyšší rychlost

Záchranka: První pomoc při závodech

říjen 2009
49 Kč, předplatné 41 Kč



www.run-magazine.cz

Studená sprcha

BLANKA GOLOBOVOVA, FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



**Řekněte sbohem
virózám:
otužujte se!**

Blahodárný vliv otužování na imunitu by se při každodenním sprchování studenou vodou měl projevit za dva až tři měsíce, při zimním plavání už po měsíci

Děsíte se toho, že vás v průběhu nastupujícího podzimu a zimy bude zase pronásledovat jedna viróza za druhou a nestačíte tak naběhat plánované objemy? Pomoc je jednoduchá: začněte se otužovat.

„Každý, kdo začne s pravidelným otužováním, po nějaké době zjistí, že se jeho tělo dokáže mnohem lépe bránit infekcím.“ říká JUDr. Tomáš Prokop, předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha. „Něznamená to samozřejmě, že by otužilci nikdy ne onemocněli, stává se jim to ale mnohem méně často, jejich nemoci mají mnohem lehčí průběh a rychleji se zotavují. Já sám, když jsem se začal otužovat, jsem prvních pět let byl absolutně zdravý. Od té doby se u mě párkrát lehčí onemocnění vyskytlo, vždycky ale bylo rychle pryč.“

Imunita však není jediný důvod, proč se otužování věnovat. Tím neméně podstatným jsou pro řadu lidí pocity euforie způsobené endorfiny, které se do těla

vyplavují jako reakce na extrémní situaci. „Snad žádný otužilec vám neřekne, že by v něm ledová voda po fyzické stránce vyvolávala extra příjemné pocity.“ podotýká Tomáš Prokop. „Řada z nich dokonce nadává, kdykoliv do ní lezu. Na euforii a pocitech nadšení poté, co ji opustí, se však shodují prakticky všichni.“ Endorfiny, i když samozřejmě v menší míře, se navíc vylučují i při pobytu pod studenou sprchou.

Pokud pravidelně běháte i v zimě, určitě oceníte i fakt, že při blízkém kontaktu se studenou vodou se zlepšuje adaptace na chlad i u sliznic dýchacího ústrojí, takže se pak pravidelných tréninků nebudete muset vzdávat ani ve chvílích, kdy venkovní teplota klesne hodně pod nulu.

Sprcha je vše, co potřebujete

Nejdostupnější a velmi efektivní prostředek k otužování představuje studená sprcha. Teoreticky je sice možné využít i působení chladného vzduchu, voda má ale 24x vyšší tepelnou vodivost než vzduch, takže k dosažení stejného efektu tak stačí pobýt v ní mnohem kratší dobu – nehledě na to, že když budete v zimě běhat nazí po ulici, vzbudíte přece jen nežádoucí pozornost.

Podle otužilce Tomáše Prokopa je také mnohem lepší využít sprchu než koupel. Otužování je totiž příjemnější, když při něm může vaše tělo produkovat teplo svalovou prací. A zatímco pod sprchou můžete alespoň přešlapovat, vana vám prakticky žádný pohyb neumožní.

Ostatně ani při sportovním otužování ve vodě nejste pasivní, ale plavete. Pokud tedy koupel, tak spíše venku, třeba v bazénu na zahradě.

Studená voda vás nabudí

V návodech na otužování se většinou píše, že studenou sprchu bychom měli absolvovat ráno, hned po probuzení. Pokud je vám však nevolno už při pomýšlení, že byste z vyhřáté postele měli hupnout pod ledovou vodu, rozhodně to neberte jako dogma. „Tento postup bývá doporučován především proto, že kontakt s chladnou vodou značně nabudí organismus,“ vysvětluje Tomáš Prokop. „Studená sprcha večer tak může někomu způsobit problémy s usínáním, jinak je ale její účinnost stejná.“

„Většinou bývá doporučováno postupovat pozvolna, tedy z teploty, na kterou jsme zvyklí, každý den trochu ubrat, až skončíme u úplně studené,“ říká sportovec Prokop. „U nás ale voda z kohoutku většinou není ani v zimě tak ledová, aby ji zdravý člověk nesnesl. Pokud to tedy dotyčnému zásadně nevádí, může začít rovnou se studenou, nejdříve třeba jen nějakých patnáct vteřin celotělního otužování a postupně tuto dobu prodlužovat na dvě až tři minuty. Příjemnější je také nejdříve ochladit ruce a pak postupovat od spodku nohou vzhůru. Hlavu přitom můžete vynechat – zde se nachází jen minimum tuku, a proto se otužuje jen velmi obtížně. Dokonce i zimní plavci mají v pravidlech povoleno nošení neoprenových čepic.“

Zahřátí vám pomůže

Působení studené vody lépe snášíme v okamžiku, kdy jsme zahřátí. Proto také bývá k otužování často doporučována sauna. Dobrou službu vám ale prokáže

i to, když se pod sprchou nejdříve normálně umyjete v teplé vodě, anebo si před vstupem do vody krátce zacvičíte. První příznivé účinky otužování na imunitu by se při každodenním sprchování studenou vodou měly projevit přibližně za dva až tři měsíce, při zimním plavání možná už po měsíci. Zároveň je ale vhodné se začít i o něco méně oblékat a snížit teplotu v místnostech, kde se během dne pohybujete. V obývacím pokoji či kanceláři bohatě stačí 20 °C, v ložnici pak maximálně 17 °C, ale klidně i nějakých 12 °C.

Z otužování se netlouste!

Lidé se občas bojí toho, že jim studená voda způsobí přibývání tukové tkáně. Je sice pravda, že záběry ze zimního plavání, které se občas objeví ve zprávkách, se štíhlými těly zrovna nehemží, přesto neplatí, že zimní plavec rovná se tlouštík (a důchodce k tomu). Ostatně sám Tomáš Prokop je mladý muž štíhlé postavy.

Je sice pravda, že součástí adaptačních mechanismů na chlad je tvorba vrstvy podkožního tuku, většinou jde ale jen o milimetry, takže na celkové hmotnosti a tvaru postavy se to projeví jen minimálně (a při otužování jen pomocí sprchy to nehrozí prakticky vůbec). Termoregulační mechanismy, které se při pobytu v chladné vodě spouští, navíc spotřebovávají velké množství energie – za jedinou minutu to může být i více než 1500 kJ! Pokud se tedy nepřejídáme, funguje otužování v rámci redukčních kúr spíše

Co s vámi dělá ledová voda

Pro udržování tělesné teploty je nutné, aby tvorba tepla a jeho výdej byly v rovnováze. Pokud je tělo silně ochlazováno, dochází jednak k zintenzivnění metabolických pochodů, při nichž vzniká teplo, a jednak k omezení průtoku krve v podkoží a v končetinách. Tyto pochody jsou řízeny centry v hypothalamu a mozkovém kmeni.

Při sprchování v řádu několika minut k žádným podstatnějším tělesným změnám nedochází. Při plavání v ledové vodě se omezení krevního průtoku v končetinách projeví nejprve „kroucením“ prstů. Do krve se začne vylučovat adrenalin, zvyšuje se krevní tlak a tepová frekvence (proto je také základní podmínkou pro otužování zdravé srdce). Organismus také omezuje všechny funkce, které momentálně nejsou nezbytné, a proto dochází i k určitému psychickému útlumu – otužilci lezoucí z vody se většinou dokáže soustředit jen na to, aby se usušil a oblékl. Po určité době zvýší tělo metabolickou aktivitu ve svalích a to se projeví třesem. V tomto okamžiku již hrozí podchlazení a dochází k rychlému vyčerpávání glykogenních zásob ze svalů, jater i srdeční tkáně, proto je nutné studenou vodu neprodleně opustit.

Třes, který vzniká až po usušení, je přirozený, protože tělo se při zahřívání paradoxně ochlazuje. Jakmile totiž znovu začne krev plně proudit do studených končetin, ochlazuje se a následně způsobuje i ochlazení tělesného jádra.



Součástí adaptace na chlad je tvorba podkožního tuku, většinou jde ale jen o milimetry

Otužování jako sport

Většina lidí si v případě otužování vystačí s koupelnou a odměnou je jim zlepšení imunity. Pokud ale chcete víc, můžete se zaměřit na sportovní zimní plavání. Soutěže Českého poháru probíhají po celou zimu a plave se v nich na tratích od sta metrů do jednoho kilometru. A nejde o žádná pomalá tempa stylem „paní starostová“ – plavci dosahují jen asi o 10 % pomalejších časů než v bazénu, což je při teplotách vody lehce nad nulou skutečně obdivuhodné. Češi navíc v tomto směru patří k absolutní světové špičce. Více informací najdete třeba na stránkách www.otuzilci-praha.cz.

A pokud před sebou potřebujete mít nějaký cíl, můžete se zkusit připravit na nejstarší otužilecký závod u nás, Memoriál Alfreda Nikodéma. Otužilci se při něm na Štěpána (26. 12. v 11 hod.) ponoří do ledové Vltavy u pražského Národního divadla již po třiašedesáté. Pokud s otužováním začnete ihned, mělo by být ve vašich silách se na nejkratší, stometrovou trať připravit.

Pokud se jako běžci v plném tréninku rozhodnete do otužování pustit, musíte mít na paměti, že pobyt v ledové vodě vyčerpává zásoby svalového glykogenu, a proto vyžaduje následnou regeneraci.