

ZDRAVÝ POHYB MÁ SVÁ PRAVIDLA

Únava po náročném dni je normální, stejně jako bolavé svaly po tréninku. Co když ale spíte hůř než dřív, z běžné zátěže se vzpamatováváte stále déle a do dalšího pohybu se vám vůbec nechce? Tělo vám tím nejspíš naznačuje, že už nestíhá. Které signály byste neměli přehlížet?

TEXT: VALERIE SEKRETOVÁ

Možná to znáte. Ještě před pár měsíci jste druhý den po běhání nebo čase stráveném ve fitku fungovali zcela bez problémů, teď se ale cítíte celí rozlámaní. Ráno se budíte unavení, jako byste skoro ani nespali, do tréninku se musíte nutit a během dne máte potíže se soustředěním. Každý z těchhle projevů může mít mnoho příčin. Jestliže se však potíže začnou opakovat nebo se jich sejde několik najednou, stojí za to zpozornět a zkusit se na vše podívat v souvislostech. Podobné změny totiž můžou být známkou takzvané maladaptace na tréninkovou zátěž, kdy se tělo už nedokáže dál dostatečně přizpůsobovat zvýšeným nárokům.

Pokud organismus dlouhodobě nezvládá kompenzovat fyzické vypětí potřebnou regenerací, může se dostat do stavu takzvaného nefunkčního přetížení neboli NFOR (Non-Functional Overreaching). Výkon pak místo zlepšování stagnuje nebo klesá a návrat do běžné kondice trvá podstatně déle. Jednoduše řečeno, když hodně trénujete, nestíháte odpočívat, jste věčně pod tlakem nebo nedáváte organismu tolik energie, kolik skutečně potřebuje, proces regenerace se zpomaluje a únava se může postupně hromadit. Většinou to však nepřijde ze dne na den – tělo nejprve vysílá varovné signály. Pojďme si připomenout pět nejčastějších.

1. BOLEST, KTERÁ PŘETRVÁVÁ

Je běžné, že po větší námaze „cítíte“ všechny svaly v těle. Pokud ale bolest trvá nezvykle dlouho, opakuje se nebo postupně nabývá na intenzitě, je načase zbystřit. Podobně jako v případě, kdy běžná zátěž náhle vyžaduje mnohem větší úsilí než dřív. Při intenzivním pohybu totiž dochází ve svalech k drobným poškozením (takzvaná mikrotraumata), která tělo během odpočinku opravuje a zároveň doplňuje vyčerpané energetické zásoby. Pokud nemá dostatek času na regeneraci, únava se kumuluje, bolest se vrací a zvyšuje se rovněž zánětlivá aktivita.

2. PROBLÉMY SE SPÁNKEM

Usínáte bez problémů, ale probouzíte se vyčerpaní? Nebo naopak nemůžete dlouho zabrat a několikrát za noc se budíte? „Spánková dysregulace, jejímiž typickými projevy jsou nespavost, fragmentace spánku a ranní únava, je jedním z nejspolehlivějších ukazatelů přetížení autonomního nervového systému. Nedostatečný spánek vede k poklesu výkonu, zhoršené regeneraci, hormonální dysbalanci a zvýšené náchylnosti k infekcím,“ říká Zdeněk Vilikus, tělovýchovný lékař Ústavu preventivního a sportovního lékařství.

FOTO: SHUTTERSTOCK

3. SNÍŽENÁ MOTIVACE

Přetížení se často projeví i změnou nálady, kdy je člověk podrážděný, bez energie, ztrácí motivaci či ho přestávají bavit aktivity, na které se dřív těšil. Tělo a psychika totiž fungují jako spojené nádoby. Jestliže organismus dlouhodobě nemá dostatek prostoru na zotavení, neprojeví se to jen únavou svalů. Může se vám zhoršit nálada a máte pocit, že se do všeho musíte nutit. I tahle zdánlivě bezdůvodná apatie nebo ztráta motivace můžou být signálem, že je potřeba ubrat na tempu.

4. DELŠÍ ČAS NA ZOTAVENÍ

Dřív vám stačil jeden volný den, zatímco dnes se ze stejného výkonu vzpamatováváte půlku týdne? „Prodloužená regenerace, přetrvávající únava nebo opakované drobné úrazy naznačují, že organismus není schopen adekvátně kompenzovat tréninkový stres. Jde o typický projev NFOR, kdy dochází k narušení svalové obnovy, energetického metabolismu i imunitní funkce," vysvětluje Zdeněk Vilikus. V takové chvíli další trénink (ve snaze „pořádně zabrat" nebo „to rozcvičit") rozhodně ničemu neprospěje – naopak může únavu ještě prohloubit a oddálit návrat do formy.

5. PORUCHY POZORNOSTI

Horší soustředění si se sportem spojuje asi málokdo. Přesto se přetížení může projevit i sníženou pozorností nebo horší koordinací. Někdy se právě tyhle změny objeví dřív než propad fyzického výkonu. Můžou však představovat významný signál systémové únavy.

VŠEHO S MÍROU

Je vám něco z toho povědomé? První, co vás možná napadne, je dát si od sportu načas pauzu. Podle Kristýny Pastrňákové, ředitelky Ústavu preventivního a sportovního lékařství (ÚPSL) a specialistky na pohybovou intervenci a prevenci, ale není cílem pohyb vyřadit. Důležité je zjistit, jaká zátěž je pro vás vhodná a co vaše tělo potřebuje změnit: „Jednou z největších chyb je vnímat pohyb pouze jako prostředek ke zlepšení vzhledu či sportovního výkonu. Správně dávkovaný pohyb je jedním z nejdůležitějších nástrojů prevence. Ovlivňuje kondici srdce a cév, metabolické zdraví, množství svalové hmoty, funkci pohybového aparátu, kvalitu spánku i psychickou odolnost." Rozhodující je přitom právě ono „správně dávkovaný".

„Stejně jako u jiné intervence ale záleží na tom, komu, kdy a v jaké dávce pohyb doporučujeme. Jiný pohyb potřebuje zdravý třicetiletý sportovec, jiný člověk po operaci, jedinec s bolestmi zad nebo pacient, který se po několika letech sedavého způsobu života rozhodne začít sportovat. Cílem proto není říkat pouze ‚víc se hýbejte', ale zjistit, jaký pohyb je pro konkrétního člověka bezpečný, efektivní a dlouhodobě udržitelný," zdůrazňuje Kristýna Pastrňáková.

KONDICE POD LUPOU

Sportovní diagnostika přitom nespočívá jen v měření výkonu. „Může mít stejně velký význam pro člověka, který běhá několikrát týdně, připravuje se na svůj první závod, vrací se ke sportu po zranění nebo chce prostě vědět, v jaké kondici jeho organismus skutečně je. Preventivní sportovní prohlídka může pomoci posoudit zdravotní předpoklady ke sportovní zátěži," říká Kristýna Pastrňáková. „Zátěžové vyšetření může ukázat, jak organismus reaguje při intenzivnějším výkonu. Fyzioterapeutické vyšetření se zaměřuje na pohybový aparát a funkční omezení. Výsledkem by ale neměla být jen sada čísel a lékařských zpráv. Nejdůležitější je získané poznatky převést do konkrétního doporučení pro každodenní život a pohyb." A právě na propojení jednotlivých odborností staví ÚPSL, kde se potkává sportovní a preventivní medicína, fyzioterapie, zátěžová diagnostika, spánková medicína i nutriční terapie. „Díky tomu můžeme hledat nejen odpověď na otázku, co člověka právě bolí či omezuje, ale hlavně: Proč se to děje? Co můžeme ovlivnit? A jak postupovat dál?"

Zásadní je především odhalit případné potíže včas: „Ve zdravotnictví jsme zvyklí řešit problémy ve chvíli, kdy se objeví diagnóza. Budoucnost ale stále více patří medicíně, která dokáže riziko zachytit dřív. Právě fyzická kondice, pohybové schopnosti, regenerace, spánek a životní styl poskytují velké množství informací o tom, jak organismus skutečně funguje."

OD DIAGNÓZY K ŘEŠENÍ

Odhalením problému to ale nekončí. „Smyslem je zasáhnout ve chvíli, kdy lze ještě relativně jednoduchou změnou pohybu, tréninku, regenerace, spánku anebo výživy významně ovlivnit další vývoj," vysvětluje Kristýna Pastrňáková. „Pohyb pak není posledním doporučením na konci lékařské zprávy. Je součástí samotného terapeutického a preventivního plánu. U někoho může znamenat postupné budování aerobní kondice, u jiného cílené posílení svalů, návrat ke sportu po zranění, úpravu tréninkové intenzity nebo kombinaci pohybu s fyzioterapií a změnou životního stylu."

A jak zjistit, jestli toho po sobě chcete příliš? Kristýna Pastrňáková navrhuje položit si jednoduchou otázku: Zvládá moje tělo to, co po něm každý den chci? „Pokud ne, není cílem přestat se hýbat. Naopak. Cílem je zjistit, jak se hýbat správně, bezpečně a tak, aby pohyb pracoval pro naše zdraví," dodává. ●

zdenka.sekretova@mafra.cz

INZERCE ▼

