



FITNESS 14. 09. 2016

## Jaká je správná regenerace svalů po cvičení?

**Nejčastěji se s nadměrným zatížením svalů setkáváme u začátečnicků. Začátečníci často nemají dobrý odhad toho, jakou zátěž jejich tělo zvládne. Při...**

Každý, kdo sportuje, asi někdy zažil stav, kdy to s tréninkem přehnal a pocítil to ve svých svaích. Pokud svaly zatížíme příliš, mohou bolet klidně i tři, čtyři dny a tato bolest je velmi nepříjemná. Bolest je způsobena malými trhlinkami ve svalových vláknech, která byla přetížena. Svalstvo reaguje namožením, bolestí, otokem nebo svalovou horečkou. Takto poškozený sval musí zregenerovat, aby jej bylo možno vystavit bez rizika další námaze.

### Kdy dochází k nezdravému přetížení svalů?

Nejčastěji se s nadměrným zatížením svalů setkáváme **u začátečnicků**. Začátečníci často nemají dobrý odhad toho, jakou zátěž jejich tělo zvládne. Při cvičení, běhání či posilování se cítí skvěle, mají pocit, že vše zvládnou a s nadšením překonávají sami sebe. V následujících dnech se pak nestačí divit reakci jejich těla. Přetrénovat se však mohou i zdatní a profesionální sportovci. Není na tom nic neobvyklého. Stačí zařadit nový cvik nebo zvýšit zátěž.

Nadměrné **přetížení svalů není prospěšné ani efektivní**, protože bolesti svalů nás mohou vyřadit na několik dní z provozu a musíme přerušit trénink. Několik dní se místo dalšího cvičení povalujeme na gauči, což pravděpodobně nebylo naším záměrem.

Zdravá svalová zátěž by měla být pravidelná a postupná. Pohybové aktivity bychom měli přizpůsobit tomu, co naše tělo a svaly snesou. Když už ale svaly bolí, měli bychom jim pomoci, aby **regenerace**

**svalů po cvičení** proběhla co nejrychleji a zdravě.

## Namožení svalů a svalová horečka

V praxi mohou nastat tři různé stupně svalové zátěže:

### Mírné namožení svalů

Je v podstatě příjemná záležitost, která nám připomíná, že jsme cvičili, a že jsme pro své svalstvo něco udělali. Svaly „cítíme“, ale není to nepříjemné. **Mírné namožení svalů je zdravé** a není problémem mírně namožený sval zatížit klidně i druhý den znovu. Nezapomínejte svaly před cvičením vždy lehce rozehrát a protáhnout. V takovém případě není nutné se speciální regeneraci svalů po cvičení věnovat. Na vhodnou stravu a pitný režim bychom neměli zapomínat nikdy.

### Bolestivé namožení svalů

Nepříjemná bolest svalů nás upozorňuje na to, že jsme to se svalovou zátěží přehnali a že naše svaly žádají o pomoc. V takovém případě se o své tělo a svaly postarejte dle našich rad a nechejte svaly chvíli odpočívat. Dopřejte jim čas na regeneraci. Správná regenerace svalů po cvičení by měla **kombinovat jak aktivní, tak pasivní regeneraci.**

### [Svalová horečka](#)

Projevuje se tak, že další dny po námaze nemůžeme ani vstát z postele, svalstvo intenzivně a velmi nepříjemně bolí. Bolest může být vrtavá, ostrá, může nás v noci budit ze spánku a horší je paradoxně v klidovém stavu. Tento stav může doprovázet někdy i zvýšená teplota. Teplota se objevuje proto, že v extrémně přetížených svalech se objeví **zánět jako reakce těla na nadměrnou zátěž**, která rozhodně zdravá a prospěšná není. Tělo pak spotřebuje spoustu energie na to, aby se ozdravilo. V takovém případě dopřejte svalům to nejlepší, co můžete.

### NÁŠ TIP:

Víte, [jak se správně protahovat, tedy jaké jsou základní zásady strečinku?](#)

## Jak správně regenerovat svaly?

Správná regenerace svalů po cvičení by měla zahrnovat aktivity a procedury, které hojení svalů zdravě podporují. Jsou to:

**Lehká pohybová aktivita** je velmi prospěšná! Je omyl domnívat se, že ležení a úplná svalová pasivita urychlí regeneraci. Naopak, bolesti mohou být větší a mohou trvat déle. Svaly, které bolí, se nesmí přetěžovat, ale procházka, **protážení svalů** nebo plavání regeneraci urychlí.

**Chlazení svalů** – další výtečná možnost, jak ulevit bolavým svalům. Extrémně namožená místa je možné zaledovat.

**Sprchování** - pokud nás bolí celé tělo, je skvělým pomocníkem „kontrastní sprcha“, tzn., střídání proudu teplé a chladné vody.

**Masáže** – perfektní pro uvolnění svalů a celkovou relaxaci. Pokud jsou svaly namoženy tak, že je masáž bolestivá a sval se stahuje, nebude masáž prospěšná. V takovém případě si dopřejte saunu.

**Dostatek tekutin** - nezapomínejte hodně pít, regeneraci podpořte i zvýšeným příjmem tekutin. Vhodné jsou minerální vody.

**Vhodná strava** - doplňte bílkoviny. Bílkovina je stavební kámen svalové hmoty, přičemž bílkoviny se v těle neukládají do zásoby. Proto je nezbytné po cvičení nebo tréninku bílkoviny doplnit! Správnou stravou regeneraci svalů urychlíte. Více o důležitosti bílkovin pro sportovce najdete v našem článku o [bílkovinách pro sportovce](#).

**Spánek** - ve spánku dochází ke svalové regeneraci, proto si po větší zátěži dopřejte delší spánek.

## **Nejčastější chyby po nadměrné svalové námaze**

### **Předčasná zátěž**

Bolavé, nedostatečně zregenerované svaly, nezatěžujte příliš. Dopřejte jim čas a další pohybové aktivity přizpůsobte své fyzické kondici. Nepřiměřená fyzická zátěž zvyšuje i riziko zranění pohybového aparátu.

### **Úplná fyzická pasivita**

Regeneraci svalů neurychlí. Správná regenerace svalů po cvičení zahrnuje vhodnou kombinaci aktivní a pasivní regenerace.

### **Alkohol**

Zatěžuje organismus a zpomaluje regeneraci svalů. Dehydruje a tělo musí bojovat s toxickými látkami a nemůže efektivně regenerovat svalstvo. Alkohol navozuje rychlé uvolnění a bolest svalů ustoupí, to vše ale jen dočasně. Celková doba regenerace se zbytečně prodlužuje, neboť dochází i k vyplavení důležitých minerálů z těla.