FYZIS
LUKÁŠ VANĚČEK

TĚLO & MYSL

OTUŽOVÁNÍ
PRAKTICKÝ E-BOOK

CHLAD JAKO „NEPOSTRADATELNÝ PŘÍTEL ČLOVĚKA“

V dnešní době pohodlí a komfortu jsme si odvykli vystavovat tělo přirozeným výzvám. Otužování – pravidelné vystavování se chladu – je návratem k přirozenému způsobu života, který naše tělo zná po tisíce let. Studená voda nepředstavuje jen nepříjemný šok, ale tzv. hormetický stres – pozitivní zátěž, která spouští ozdravné procesy, posiluje imunitu, zvyšuje psychickou odolnost a pomáhá nám lépe zvládat stres každodenního života. V přírodě nic neexistuje bez důvodu – i chlad má svou roli. Když se naučíme s ním pracovat, může se stát našim silným spojencem na cestě k lepšímu zdraví, rovnováze i klidu mysli.

Pravidelné otužování navíc přináší i zcela praktické výhody – lidé, kteří se mu věnují, často uvádějí snížení nemocnosti, rychlejší regeneraci po fyzické námaze a zlepšení kvality spánku. Kromě fyzických přínosů má kontakt s chladem i hluboký psychologický rozměr: překonávání vlastní komfortní zóny posiluje sebedůvěru a disciplínu. Každé ponoření do studené vody je malým vítězstvím nad pohodlností a strachem, což se postupně přenáší i do dalších oblastí života. Otužování se tak může stát nejen nástrojem pro zlepšení zdraví, ale i cestou k osobnímu růstu.

FYZIS
LUKÁŠ VANĚČEK

Chlazení rukou v oblasti kolem zápěstí a nohou pod kotníky má na zbytek těla mnohem větší efekt než chlazení jiných částí. Tato část ruky má totiž vyšší inervaci než jakákoliv jiná část končetiny a většina ostatních částí těla. Výjimkou je jenom obličej, který má hustou síť nervů. Díky tomu, že se hustá nervová síť v dlaních (nebo například obličeji) setkává s chladem, pronikají skrze ni signály do zbytku těla – díky otužování například rukou se potažmo otužujeme celí!

VHLED DO HLAVY - ZÁKLADEM JE MYŠLENÍ

Co se Vám honí hlavou, když je Vám zima? Odolnost proti zimě je o organismu a hlavě zároveň, ale dovolit si se s pocitem zimy kamarádit, je o myšlení.

„DOVOL SI TO"

CVIČENÍ:

Před otužováním je dobré se krátce rozcvičit, aby se zahřálo tělo a připravilo na chlad. Můžeš provést:

1. Krátkou kardio aktivitu (běh na místě, skákání, rychlá chůze) na 5–10 minut.

2. Dynamické strečinkové cviky, jako jsou výpady nebo kroužení rukama a nohama.

Po otužování je důležité tělo zklidnit a opět zahřát:

1. Lehký kardio trénink (chůze, běhání na místě) na 5 minut, aby se prokrvil celý organismus.

2. Statické protažení pro uvolnění svalů a zlepšení flexibility.

Celkově jde o to, aby před otužováním došlo k prokrvení a po otužování k uvolnění.

DÝCHÁNÍ:

Správné dýchání je důležité při otužování, protože pomáhá tělu lépe se přizpůsobit chladu a zvládat stres způsobený nízkými teplotami. Zde je několik základních tipů, jak správně dýchat při otužování:

1. Hluboké a pomalé dýchání:

- dýchejte hluboce a pomalu, abyste zajistili dostatečný přísun kyslíku do těla. Rychlé nebo mělké dýchání může způsobit paniku a zvýšit stres.

- snažte se o pravidelný rytmus: nádech nosem a výdech ústy. Tento způsob dýchání Vám pomůže zůstat klidní a soustředění.

2. Dýchání bránicí (do břicha):

- zaměřte se na dýchání bránicí, což znamená, že se vaše břicho při nádechu mírně zvedá a při výdechu klesá. To je hlubší a efektivnější způsob dýchání, který pomáhá relaxovat a snižuje stres.

3. Kontrola dechu při vstupu do studené vody:

- když vstoupíte do studené vody, může to způsobit „šokový" nádech. V této chvíli se snažte zůstat klidní a ovládat svůj dech.Pomalu se nadechujte nosem a soustřeďte se na pravidelný, kontrolovaný výdech.

- mějte na paměti, že je normální, že první nádech může být rychlý a povrchní, ale snažte se to co nejdříve uklidnit.

Poznámka na závěr:

Po vystavení chladu nebo po otužování, jakmile opustíte studenou vodu nebo prostředí, opět se soustřeďte na pomalé, hluboké dýchání, aby se vaše tělo vrátilo do klidového stavu.

DLE VÝZKUMŮ UŽ PO 20s SE ZVÝŠÍ HLADINA DOPAMINU A NORADRENALINU O 200-300%.

TO NAM DAVA VÍCE SÍLY, ENERGIE A DOBRÉ NÁLADY

- Zlepšení kardio-vaskulárního systému
- Snížení chronického zánětu
- Posílení imunitního systému
- Lepší metabolismus a spalování tuků
- Zlepšení psychické odolnosti
- Zvýšení termoregulace

Není zima špatná na klouby?

Babičky často varovaly před chladem, ale měly pravdu jen částečně. Lehký vítr v létě může způsobit nepříjemný pocit zimy, ale to není totéž jako otužování. To, pokud je pravidelné, může naopak pomoci zmírnit problémy s pohybovým aparátem.

Základní pravidla otužování jsou:
Vědomé - Dobrovolné - Časově vymezené

To znamená, že si uvědomuji, že jsem v chladu za účelem trénování, a vystavuji se mu plánovaně. Otužování je efektivní nástroj pro snižování chronického zánětu a bolesti, včetně zánětlivých nemocí kloubů.

JAK DLOUHO MÁM BÝT VE STUDENÉ VODĚ? 8 MINUT? 5 MINUT? 2 MINUTY?

Tolik minut, kolik má voda stupňů? Ani jedno z toho. První základní pravidlo chladové terapie je, že každý jsme jiný. To znamená, že jakákoliv obecná rada na délku chladové expozice (jako „tolik minut, kolik má voda stupňů“) se bude míjet účinkem. Spolehlivá vědecká evidence ukazuje, že už po 20 sekundách celotělového ponoru ve vodě o 4,4 °C se zvyšuje hormon soustředění a dobré nálady norepinefrin a dopamin o 200–300 %. Na shledanou, mýte o dvou minutách...

Ze začátku je mnohem důležitější dělat tolik a tak, aby vás to motivovalo pokračovat. Zahoďte tedy zbytečné mainstreamové pověry, nastavte si proces svého „chlazení“ podle sebe. To platí hlavně, pokud s otužováním začínáte. A pamatujte, málo stačí. Málo je nejen mnohem lepší než nic, navíc je ještě skutečné efektivní!

TIP NA ZÁVĚR: Vytvořte si doma nebo v kanceláři ledový kyblík – jde o jednoduchou a účinnou metodu pro zlepšení soustředění a zvýšení energie během dne. Napusťte kyblík studenou vodou a přidejte kostky ledu. Nejprve si ponořte ruce a následně, pokud to podmínky dovolují, i nohy. Stačí 20 sekund, abyste pocítili osvěžení. Nejde o rekordy, ale o to, jak se cítíte – buďte svěží a plní energie.

Lukáš Vaněček, manuální terapeut a tvůrce programu FYZIS **+420 734 429 456**