



FITNESS 14. 12. 2016

## Zdravý spánek jako základ regenerace po cvičení

**Mysleli jste si, že ke krásnému tělu vám pomůže jen dieta a drastické cvičení? Omyl! Možná vás potěší, že k vysněnému zevnějšku je zapotřebí i velmi...**

V dnešní době se čím dál více lidí snaží žít zdravě, správně jíst a pravidelně se hýbat. O tom, co jíst, co nejíst a jak účinně cvičit se dnes dočtete na každém rohu. Mnohdy se ale bohužel zapomíná na další nezbytnou součást zdravého životního stylu, a sice na kvalitní spánek. Zdravý spánek je totiž nejen naprostým základem regenerace po cvičení, ale je také nezbytný pro zdraví člověka a jeho psychickou pohodu. Aby ale působil opravdu tak, jak má, je potřeba dodržovat několik základních pravidel. Chcete vědět, jaké to jsou? Čtete dál.

### Zdravý spánek je součástí účinného cvičení

Mysleli jste si, že ke krásnému tělu vám pomůže jen dieta a drastické cvičení? Omyl! Možná vás potěší, že k vysněnému zevnějšku je zapotřebí i velmi příjemná činnost - **zdravý spánek**. Ten si tedy můžete, nebo dokonce musíte, užívat bez výčitek a s chutí.

Je důležité si uvědomit, že i kdybyste cvičili pravidelně a správně, ale nedopřáli svému tělu odpočinek, nikdy nedosáhnete výsledků, které očekáváte. **Regenerace po cvičení** je totiž pro vaše svaly a celé tělo neméně důležitá, než samotný pohyb. A právě spánek má nejlepší regenerační účinky a do veliké míry ovlivňuje lidské zdraví, výkonnost a duševní pohodu.

Chcete **nabrat svaly a posílit tak své tělo**? Pak je zdravý spánek také nepostradatelný. Právě v době, kdy spíte, se totiž v těle tvoří růstový hormon, který má za důsledek regeneraci svalů, a tím i jejich růst. Pokud tedy nedopřejete svému tělu dostatečný odpočinek, vaše snaha se nejspíše zcela mine účinkem.

Pokud chcete **správně zhubnout**, bez dostatečného spánku se také neobejdete. Je vědecky prokázáno, že pokud člověk trpí nedostatkem spánku, ubývá na váze nezdravě. To znamená, že ztrácí svaly místo tuků. Osoby, které si naopak vedle cvičení dopřávají i zdravý spánek, mají dobře nakročeno k hubnutí tuků a růstu svalů.

## Zdravý spánek musí být pravidelný a dostatečně dlouhý

O tom, kolik hodin by denně měl člověk spát, se neustále vedou debaty. Někdo tvrdí, že mu bohatě stačí šest hodin, někdo by nejraději prospal půl dne. Záleží na věku, fyzické aktivitě a řadě dalších faktorů.

Nicméně pokud bereme spánek jako součást regenerace po cvičení, měli bychom mu věnovat **8-9 hodin denně**. Devítihodinový spánek je ideální proto, že 9 hodin (tedy 540 minut) je dělitelných 90-ti minutovými úseky bezzbytku. A právě 90 minut zpravidla trvá, než se **vystřídají všechny spánkové fáze**. Pokud se probudíte na konci fázového cyklu, budete více svěží, než když vám budík zazvoní v jeho středu. Je ale nutné si uvědomit, že u každého člověka se lehce liší délka času spánkových fází. Nejlepší je tedy na sobě vysledovat, po kolika hodinách spánku je tělo svěží a připraveno bez problémů vstát, a na tuto dobu si pravidelně nastavit budík.

Důležitá je i **pravidelnost spánku** a doba, kdy si jej dopřáváme. Lidský organismus je uzpůsobený tak, aby byl aktivní přes den a v noci odpočíval. Zdravý spánek totiž vyžaduje nejen klid, ale i tmu. Ideální tedy je zvyknout si chodit spát zhruba ve stejnou dobu a ve stejný čas následně ráno také vstávat. Podle výzkumů je spánek kvalitnější před půlnocí, než po ní. Ideální je tedy usínat okolo desáté hodiny.

Pokud ale máte ve zvyku zdřímnout si navíc na chvíli i po obědě, nic tím rozhodně nepokazíte, ba naopak. **Krátký odpolední spánek** je velice prospěšný, a to zvláště pro děti, sportovce a starší osoby.

## Správná regenerace po cvičení chce nejen čas, ale i klid

Regenerace po cvičení je stejně důležitou součástí, jako samotné cvičení. Jedno bez druhého zkrátka nefunguje. Je proto důležité vyhradit si na ni nejen **dostatečný čas**, ale i **správné podmínky**. Jednou z nich je i klid. Zdravý spánek se bez něj bohužel neobejde. A není řeč jenom o tichu, ale i o psychické pohodě.

To, že by člověk měl spát někde, kde mu celou noc kolem hlavy nejezdí tramvaje a nehučí lednička, asi ví každý. **Ticho** je pro klidný spánek a úplnou regeneraci a odpočinek organismu zkrátka potřeba. Na hlučné prostředí během noci si sice člověk za čas zvykne, ale hloubka a kvalita spánku za doprovodu hlučných elementů nikdy nebude stoprocentní.

Velice důležitým faktorem pro zdravý spánek je ale i **psychická pohoda**. Aby se člověk dobře a správně vyspal, je potřeba jít do postele beze stresu. Před usínáním je proto dobré uvolnit se například poslechem relaxační hudby, četbou příjemné knížky či klidným hovorem s někým milým. To, co prožíváme před usnutím, má veliký vliv na samotný spánek. Je tedy dobré zaměřit se na příjemné věci, hezké či neutrální myšlenky a nenamáhavé činnosti. Dělat pozdě večer cokoli fyzicky i

psychicky náročného by mělo být naprosto vyloučeno.

## Nepřejídejte se před spaním

Další věcí, kterou byste měli před spaním omezit, nebo i zcela vyloučit, je jídlo. Především těžká jídla by se večer neměla konzumovat vůbec. Lehká, dobře stravitelná jídla by člověk měl jíst **naposled asi dvě hodiny před usnutím**. Vyhnout byste se těsně před spaním měli také alkoholu a povzbuzujícím prostředkům, jako jsou cigarety či kofein.

Existuje řada **doplňků stravy**, které mají přispívat k dobrému spánku. Jedná se například o hořčičk či L-theanin. Jejich konzumaci byste měli však konzultovat s lékařem. Klidnému spánku napomáhá ale i řada **přírodních preparátů**, jako je meduňkový čaj či sklenice teplého mléka s medem.

## Prostředí, ve kterém spíte, má na regeneraci organismu velký vliv

Na kvalitu spánku má vliv samozřejmě i **prostředí**, ve kterém se odehrává. Pokud má regenerace po cvičení proběhnout správně, je potřeba zaměřit se také na samotný pokoj, kde spíte.

V místnosti, ve které odpočíváte, by v žádném případě nemělo být přetopeno. **Nižší teploty** (cca 18-20 stupňů) jsou pro spánek vhodnější. Optimální by měla být i **vlhkost vzduchu**. Pokud máte v pokoji sucho, umístěte do něj na noc například mokré ručníky, nebo si poříďte zvlhčovač vzduchu. Před spaním byste si měli vždy vyvětrat, abyste měli na noc v pokoji čerstvý vzduch.

Dále je pro zdravý, klidný a nepřerušovaný spánek nepostradatelná kvalitní, prodyšná, pevná **matrace**, která dokáže kopírovat tvar těla. Nepodceňujte ani **rošt**. Dobrý lamelový rošt zajistí správnou oporu matrace a prodlužuje její životnost.

**Polštáře z paměťové pěny** také dovedou značně zpříjemnit spánek. Nic není totiž protivnější, než to, když se v noci pořád budíte, protože se vám leží nepohodlně a nemůžete najít správnou polohu ke spaní. Zvolit musíte i optimální přikrývku, pod kterou vám nebude ani zima ani horko. Při volbě materiálů pamatujte na své alergie. Neustálé smrkání vám klidný spánek také neumožní.

V neposlední řadě je důležité i **oblečení**, které máte v noci na sobě. Volte příjemné, měkké materiály a pohodlné, volnější střihy. Předjete tak zbytečnému probouzení v důsledku toho, že vás něco tlačí, řeže, nebo že vám táhne na záda.

## Zdravý spánek je nenahraditelný

Lidé, kteří spí v nevhodných podmínkách, musí chodit na noční směny, nebo se často a rádi oddávají nočnímu veselí, mají problémy. Svému tělu totiž nedopřávají zdravý spánek, což může mít za následek nejen narušení biorytmů, ale často také chronickou únavu, bolesti hlavy, deprese, nespavost, značné oslabení imunity, podrážděnost či celou řadu dalších zdravotních komplikací.

Zdravý spánek tedy není jen **nepostradatelnou součástí regenerace po cvičení** a prostředkem pro zvyšování výdrže, ale i podmínkou pro zdravý a spokojený život každého člověka.