



ZDRAVÍ A KRÁSA 09. 09. 2014

Na otužování není pozdě v jakémkoliv věku

Při otužování dbáme na jeho postupnost. Začínáme od méně intenzivních prostředků, až poté pokračujeme k prostředkům intenzivnějším a postupně...

Cílem otužování je zlepšování tělesné zdatnosti a upevňování zdraví a také pevné vůle. Otužování může být prováděno na úrovni rekreační, ale i sportovní.

Otužování působí především jako prevence nachlazení, chřipky, angíny, proti vysokému krevnímu tlaku i při bolestech zad. Otužování není vhodné pro osoby trpící srdečními chorobami, ani v průběhu i mírnějšího onemocnění, například při nachlazení, není vhodné se otužovat. Mírnější formy otužování lze doporučit dětem i starším lidem, avšak co se týká otužování například formou zimního plavání, je vhodné toto konzultovat nejprve s lékařem a zvážit aktuální zdravotní stav člověka.

Jak začít s otužováním

Při otužování dbáme na jeho postupnost. Začínáme od méně intenzivních prostředků, až poté pokračujeme k prostředkům intenzivnějším a postupně zvyšujeme i dobu otužování.

U otužování platí a je důležité, snad více než kde jinde, postupovat po malých krůčcích, být vytrvalý a svědomitý, jinak bychom mohli dosáhnout pravého opaku, než který těmito aktivitami zamýšlíme a namísto posílení zdraví prochladnout a onemocnět.

Ideálním obdobím, kdy s otužováním začít, je jaro nebo léto. Nejedná se však pouze o sprchování se studenou vodou nebo koupání a plavání ve studené vodě. Otužování může být mnohem variabilnější. Jednou z možností je třeba i ranní rozcvička při otevřeném okně. Dalším (a velice zdravým)

způsobem je spánek v nevytápěné místnosti o teplotě 18 - 20°C.

Při prvním otužování sprchováním studenou vodou to rozhodně nepřehánějte. Jsou hlavní dvě možnosti, jak začít:

1. Nejprve si pustíte vodu relativně teplou, nikoliv však horkou, zkrátka takové teploty, aby vám byla příjemná, a vodou svažíte celé svoje tělo. Poté skokově přidávejte více vody spíše studené na úkor té teplé. Opět osprchujte veškerou svou kůži na těle. Takto postupujte několikrát, až do chvíle, kdy je teplota vody nižší než příjemná a sprchujte se tak dlouho, jak to vydržíte (maximálně však jednu až dvě minuty. Takto se sprchujte a postupujte každé ráno, a snažte se o to, aby vaše počáteční teplota vody při sprchování měla sestupnou tendenci.
2. Začněte se sprchovat rovnou studenou vodou. V takovém případě je však vhodné dodržet několik postupů a doporučení. Studenou vodu si nejprve nastavte na předloktí do proudu a zkuste vydržet několik desítek vteřin. Tak si otestujete, že voda pro Vás není příliš studená a její teplota je snesitelná. Potom osprchujte předloktí obou horních končetin, poté i obě svoje paže. Dolní končetiny osprchujte směrem od spodu nahoru, tedy nejdříve studenou vodou osprchujete nártu, holeně a nakonec stehna. Méně příjemné a krizovější je obvykle sprchování horní části těla. Nepříjemný pocit lze zmírnit tak, že studenou vodu nejprve nabere do dlaní a postupně ji rozetře po břicho, hrudníku, krku a horní části zad. Pak celý trup osprchujte, nezapomeňte na záda, krk, obličej i ramena. Zpočátku by Váš pobyt ve sprše neměl přesáhnout dvě až tři minuty. Nesnažte se celý proces násilně prodlužovat, naopak, proveďte jej nejrychleji, ale důkladně, jak je možné. Důležité je, nevynechat v tomto procesu žádný den, a sprchovat se skutečně pravidelně. I když se Vám zrovna nebude chtít, zkuste se překonat, sami uvidíte, že za pár dnů či týdnů už se na tento ranní rituál budete těšit.

Otužování - čeho se vyvarovat

V začátcích s otužováním to nikdy s dobou, po kterou necháte studenou vodu působit, nepřehánějte. Výsledkem by totiž namísto utužení Vašeho zdraví a imunity mohlo být [řádné nachlazení](#). Než jdete pod studenou sprchu nebo do studené vody, nikdy byste předtím neměli být rozehřátí. Také nikdy nezačínajte se sprchováním studenou vodou od hlavy, ale od nohou. Neotužujte se ani krátce po sportovním výkonu. Nepobývejte v přetopených místnostech ani se zbytečně neoblékejte do více vrstev oblečení, než je nutné. Ihned po otužování se vždy řádně osušte a oblečte. Nikdy se neotužujte ve vaně naplněné ledovou vodou, ve vaně máte omezený rozsah pohybu, a to není přínosné ani příjemné. Otužujte se pravidelně, každá přestávka zapříčiňuje pokles otužilosti. Po delší přestávce v otužování je třeba začít celý proces od začátku.

Pokud Vás zajímá, v jakém věku začít s otužováním, pak odpověď je prostá - prakticky v jakémkoli. Nikdy není příliš brzy a nikdy není příliš pozdě s otužováním začít. Důležité je však zvolit vhodnou formu a postup otužování pro daný věk.

Prospěšné a léčivé účinky otužování

- posiluje imunitní systém
- působí jako skvělá prevence proti veškerému nachlazení, angíně i chřipkovým onemocněním
- upevňuje psychiku a podporuje psychickou pohodu jedince
- příznivě působí proti nejrůznějším alergiím
- působí proti vředovým chorobám,
- působí proti vysokému krevnímu tlaku,
- umožňuje lépe se přizpůsobit teplotním výkyvům okolí
- posiluje celý imunitní systém, čímž pomáhá lépe zvládat veškeré nemoci

- může být doplňkem pro léčbu některých nervových onemocnění a slouží také jako prevence vředových chorob
- pomáhá proti bolestem zad
- onemocní-li otužilec, průběh nemoci je mnohem lehčí než u neotužilců

Pro koho není otužování vhodné

Otužování se nedoporučuje lidem nemocným a především lidem s onemocněním srdce či srdečními obtížemi. Děti a starší lidé by se měli otužovat mírněji. V případech pochybností či nejistoty se obraťte na svého lékaře.

Otužování dětí

Schopnost dětí udržet svoji vnitřní teplotu je nižší, než je tomu u dospělých. Reakce na chladové podněty jsou teprve ve vývoji, stejně tak i schopnost dokonale udržet svoji tělesnou teplotu. To je také důvodem, proč se malé děti v případě nevhodného oblečení, či pobytu v přetopeném nebo chladném prostředí rychle a snadno prohřejí, či naopak prochladnou. Cíleným trénováním tepelně regulačních mechanismů dětí je možné postupně dosáhnout jejich vysoké adaptační schopnosti na chlad a nepřímo tak zvyšovat jejich odolnost.

Stejně jako je tomu u dospělých, je třeba postupovat pozvolna. Základní zásadou, která by měla být bezpodmínečně dodržena u každého dítěte, je zábrana zchoulostivění přetápěním místnosti, nedostatečným pobytem na čerstvém vzduchu a nadměrným oblékáním.



Dobrym začátkem při otužování dětí je zprvopočátku tzv. **otužování vzduchem**. Otužování při spaní je jednou z těchto možností. Naučte svoje dítě spát při pootevřeném nebo otevřeném okně, a to i v chladnějším počasí. Velmi důležité však je, jednotlivému ročnímu období přizpůsobovat lůžkoviny - materiál, počet apod. Ani přes den doma zbytečně nevytápějte, teplota v místnosti během dne by měla být do 22 °C, teplota na spaní tak kolem 18 °C. S dětmi chodte často na procházky, a to i v chladném a mrazivém počasí. Pokud venkovní teplota dosáhne -10 °C, pak je nejvhodnější vypravit se na procházku kolem poledne, kdy bývá nejtepleji. S novorozencem vyražejte na procházky maximálně do -5 °C.

Veškeré **otužovací procedury** je nutno provádět tak, aby je děti prožívaly s radostí nebo alespoň bez nelibosti. V žádném případě neotužujeme dítě přes jeho odpor. Postup upravujeme vždy podle reakce dítěte. Zvláštní opatrnost je nutná u dětí, které se soustavným otužováním začínají. Důležitá je i vhodná motivace: vyložíme jim, že otužování přispěje k tomu, aby byly zdravé, odolně a výkonné. Mezi sourozenci nebo v dětských kolektivech je možno k posílení motivace využít i prvek soutěživosti.

Co se týká dětí a otužování vodou, i tento způsob je možný. Nejprve však omyjte dítě žínkou, kterou namočíte do vlažné vody. Začínáme mírnější formou - smáčením celého těla vodou, zpočátku příjemně vlažnou (mezi 30 °C a 34 °C tak, aby byla dítěti teploty vody příjemná a bez problémů ji snášelo). Navlhčenou a mírně vyždímanou žínkou se svlažují postupně jednotlivé části těla (obličej a krk, horní končetiny, trup, dolní končetiny) a ihned se vždy dobře vysuší třecím ručníkem. Koupání se provádí každodenně, nejlépe ráno po rozcvičce. Teplota vody se vždy po několika dnech snižuje zhruba o 1 °C, během 1 - 2 měsíců přejdeme postupně k teplotě 20 °C. Na této úrovni je pak možno setrvat nebo přejít ke sprchování.

Poněvadž ochlazení těla je při sprchování pronikavější, začíná se znovu vodou příjemně teplou

(kolem 30 °C) krátkým prohrátím těla po dobu asi 1 minuty, pak přejdeme na chladnější vodu příslušné teploty. Voda má stékat rovnoměrně po celém povrchu těla po dobu 2 minut, potom se pokožka dobře vysuší a promasíruje a dítě se ihned obleče. Teplota vody se obdobně jako při smáčení postupně snižuje vždy po několika dnech zhruba o 1 °C až ke 20 °C. Po dosažení této úrovně již na ní obvykle setrváváme. Během každého postupu k nižším teplotám důsledně dbáme na pocity dítěte, případně můžeme i ponechat na dítěti samotném, aby si teplotu vody i délku sprchování ovlivňovalo.

Zimní plavání

Speciální otužileckou disciplínou je tzv. zimní plavání. Zakladatelem a průkopníkem zimního plavání a sportovního otužování v Československu byl Alfred Nikodém. Poprvé veřejně plaval Praze ve Vltavě o Vánocích roku 1923, v roce 1928 už ho následovala šedesátka dalších zimních plavců. I dnes existují kluby zimního plavání, nejen v Praze, kde je možné se v rámci skupiny zimního plavání věnovat a od zkušenějších zimních plavců zjistit i veškeré informace, jak nejlépe na tuto aktivitu a jaká jsou případná rizika, čeho se vyvarovat apod.

Kryoterapie

Jedná se rovněž o metodu otužování, která spočívá v krátkodobém pobytu ve velmi nízkých teplotách, které se pohybují od -120 do -150°C. Chladícím médiem v kryokomorách je tekutý dusík. Kryoterapie je unikátní metoda, která způsobuje velmi intenzivní prokrvení kůže, podkoží, vaziva i šlacho-svalového aparátu jedince.

Kryoterapie má rozsáhlé účinky na lidské zdraví. Snižuje svalové napětí, tiší bolesti, zvyšuje imunitu, působí proti celulitidě, má pozitivní vliv na zvyšování libida u mužů i žen a má i pozitivní vliv na potenci, celkově urychluje regeneraci organismu a pomáhá při prevenci i léčbě nejrůznějších sportovních úrazů, působí pozitivně na svalovou výkonnost, kterou zvyšuje. Celotělová kryoterapie je skvělým pomocníkem a doplňkem při léčbě a rehabilitaci při nemocech ortopedických, revmatismu měkkých tkání, napomáhá řešit pooperační stavy při operacích nosných kloubů, stavy po operacích výhřezů plotének, nemoci kožní (např. lupénku) a některé poúrazové stavy. Kryoterapii může využít každý, kdo netrpí akutní chorobou nebo závažným chronickým onemocněním. Není vhodná pro těhotné ženy, pro jedince pod vlivem drog nebo alkoholu, pro jedince s neléčeným vysokým tlakem a pro jedince trpící onemocněním srdce a oběhu.