

Svalové křeče v cyklistice a jak jim předcházet

text Petr Havlíček foto archiv

SVALOVÉ KŘEČE, SNAD KAŽDÝ SE UŽ V ŽIVOTĚ S TÍMTO NEPŘÍJEMNÝM STAVEM SETKAL! A NEZÁLEŽÍ NA TOM, ZDA DĚLÁTE CYKLISTIKU PROFESIONÁLNĚ NEBO REKREAČNĚ. SVALOVÁ KŘEČ JE STAV, KTERÝ DOKÁŽE ZNEPŘÍJEMNIT POHODOVÝ RODINNÝ VÝLET, ALE I NÁROČNÝ CYKLISTICKÝ ZÁVOD. A PŘITOM STAČÍ DODRŽET NĚKOLIK ZÁSAD A RIZIKO VZNIKU SVALOVÝCH KŘEČÍ JE ELIMINOVANÉ NA MINIMUM. MEZI TYTO ZÁSADY PATŘÍ DODRŽOVÁNÍ SPRÁVNÉHO PITNÉHO REŽIMU, DOPLŇOVÁNÍ ENERGIE A POSTUPNÉ ZATĚŽOVÁNÍ A ZVYŠOVÁNÍ ZÁTĚŽE.



Co je to svalová křeč?

Svalová křeč je nefyziologický stav, kdy dochází k dlouhodobému nebo nadměrnému stahu kosterní svaloviny. Jedná se o vůlí neovlivnitelný, reflexní stah. Mechanismus vzniku křečí je velice složitý, od špatného zásobení svalů krví a energií (dehydratace a hypoglykémie), přes nadměrný úbytek některých minerálů (sodík a draslík), až po narušení inervace svalů. Křeč kosterních svalů je sice velmi nepříjemná a má většinou za následek přerušení sportovního výkonu.

Jak svalovým křečím předcházet?

Základní podmínkou je dodržování zásad správného pitného režimu a doplňování potřebného množství energie. Podceňování těchto pravidel je více než cokoliv jiného spolehlivou cestou ke svalovým křečím. I když obsah svalové buňky tvoří zhruba ze 70 % voda, pít pouze čistou vodu nestačí. Navíc tato ztráta tekutiny vede i k úbytku minerálů, především chloridu sodného (soli). Základní prevencí proti křečím je tedy doplňovat tekutiny každých 15 až 20 minut pomocí sportovních iontových nápojů (např. ISODRINX).

Problematika minerálového hospodářství se rozhodně nedá zúžit pouze na deficit sodíku způsobený zvýšeným pocením. Důležité je i množství vápníku, které hraje rozhodující roli ve svalové kontrakci. Deficit draslíku při dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny nebývá obvyklý, a proto ani jeho nemůžeme obviňovat za jednoznačného „pachatele“ svalových křečí. Nakonec tedy minerál, který si ve vztahu ke svalovým křečím zaslouží naši největší pozornost. Je jím hořčík. Prvek, který se účastní desítek biochemických reakcí spjatých s metabolismem živin a produkcí energie a velice významnou roli hraje při fungování nervového systému, kde reguluje přenos vzruchu k pe-

riferním nervům. A vzhledem k tomu, že křeče úzce souvisí s inervací svalů a nervovým podrážděním, je dostatek hořčíku jako prevence křečí více než jasný.

A jaké jsou nejlepší zdroje hořčíku?

Pro milovníky čokolády dobrá zpráva – je jim kakao, ale i celozrnné výrobky, banány, brambory, pomeranče, špenát aj. Ovšem na druhé straně jsou potraviny, které ztěžují využití hořčíku ze stravy: bílé pečivo, uzeniny a například i alkohol. Důležité je zachovat rovnováhu v příjmu hořčíku a vápníku. Pokud konzumujeme velké množství mléčných výrobků, tak bychom zároveň měli zvýšit příjem hořčíku. Pokud máte jakékoli pochybnosti o dostatečném příjmu hořčíku, doporučujeme MAGNESLIFE. Ve velmi dobře vstřebatelné organické a tekuté formě je vynikajícím zdrojem hořčíku, který působí okamžitě v případě projevů svalových křečí. A nejenom to, obsahuje i vitamin B6, jehož nedostatek velmi často kopíruje příznaky nedostatku hořčíku a tyto příznaky se dají jen velmi těžko od sebe rozeznat.

Není ovšem nad prevencí. Ke křečím během sportovního výkonu by nemělo dojít vů-

bec. Zástupce sportovní výživy ANTICRAMP obsahuje všechny výše zmíněné minerály (sodík, vápník, draslík a hořčík) v optimálním poměru a má ještě něco navíc ... carnosin, který pomáhá snižovat hladinu odpadového produktu metabolismu – kyseliny mléčné (laktát).

Proto abychom udělali maximum pro předcházení a zabránění křečí, musíme provést ještě jedno důležité opatření, než sedneme na kolo: být plní energie! Svalové buňky musí být co nejvíce naplněny glykogenem (zásobním cukrem), jehož velmi omezené množství nám slouží jako základní zdroj energie. A jeho množství je bohužel pro náš výkon limitující. Jakmile se začíná hladina glykogenu povážlivě snižovat, blíží se vyčerpání svalů a křeče na sebe nenechají dlouho čekat. Když už k této situaci dojde, je třeba okamžitě dodat energii v podobě rychle vstřebatelných cukrů. Doporučujeme energetický gel CARBOSNACK.

Pokud budete dodržovat výše uvedené zásady o suplementaci, tak převládnu při jízdě na kole radostné pocity nad nepříjemnými stavy spojené s vyčerpáním svalů a případnými křečemi.



Potravina určena pro zvláštní výživu



Doplňek stravy