



# Zmiernite zápal a buďte lepším športovcom

Nech už sa venujete akémukoľvek športu, ak sa vám podarí zmierniť chronický zápal, môže to mať obrovský vplyv na váš športový výkon.

Text Hana Kucharovičová  
Foto isifa/shutterstock

**B**udete behať rýchlejšie a dvíhať ťažšie činky. V hociktorom športe, ktorý je vášmu srdcu blízky, sa vždy nájde spôsob a priestor na zlepšenie. Je však čosi, čo vám môže stáť v ceste, a to je chronický zápal. Intenzívna fyzická záťaž a určitá miera zápalu idú ruku v ruku. Ak ste už niekedy mali deň alebo dva po tréningu svalovicu (veď kto nemal), bol to vlastne zápal. Podstatné je však to, ako intenzívne ju zažívate a ako dlho.

Zápal je odpoveďou imunitného systému, ale nie je nevyhnutne zlý. Vyváženú, zdravú úroveň zápalu v tele potrebujeme. Pomáha nám totiž bojovať s vírusmi, pomáha pri liečení rán a je potrebný na obranu ľudského tela pred infekciami. Takže ak je mierny, zohráva veľmi dôležitú úlohu. Keď sa zápal vymkne spod kontroly, môže nastať problém. Rovnako je problémom aj chronický zápal.

Nie je to žiaden žart. Zápal v tele sa totiž spája s vážnymi zdravotnými problémami, ako sú srdcovocievne ochorenia, cukrovka, rakovina, infarkt a ďalšie. Navyše môže zasahovať do športového výkonu, prípadne vás môže v obľúbených aktivitách obmedziť. Je teda nad slnko jasnejšie, že dostať zápal pod kontrolu stojí za vynaložené úsilie. Ak máte v tele menej zápalov, cítite sa lepšie, podávate lepší výkon a máte väčšiu šancu na úspech v tom, čomu sa venujete. Vysvetlíme vám, ako sa po zmiernení zápalu stanete budete lepším športovcom, a ukážeme vám stratégie, ako to doceliť.

## Ako sa vďaka zmierneniu zápalu stanete lepším športovcom

### Budete silnejší a rýchlejší

Keď zmiernite zápal, máte celkovo viac energie. Zvýši sa váš výkon. Budete mať viac síl na cvičenie. Keď to rozmeníme na drobné, ak máte chronický zápal v konkrétnej časti tela, napríklad v členku alebo v kolene, táto časť tela je s veľkou pravdepodobnosťou kompromitovaná, čo znamená, že v nej prebieha určitá patológia. Keď sa s týmto problémom vysporiadate a chronického zápalu sa zbavíte, môžete podať lepší výkon.

Keď dostane športovec zápal v danom mieste pod kontrolu, pravdepodobne sa bude môcť venovať rôznorodej škále pohybov a vykonávať viaceré aktivity v rámci svojho športu bez obmedzení.

Ak zažehnáte zápal v tele, budete schopní lepšie bežať, venovať sa cyklistike, pilatesu, čomukoľvek, na čo budete mať chuť.

Výskumy okrem toho naznačujú, že chronický zápal môže súvisieť s menším objemom a silou svalovej hmoty, čo je presný opak toho, čo potrebujeme na zlepšenie športových výkonov.

### Zotavíte sa účinnejšie

Športovec, ktorý sa zotavuje pomocou výživy, príkladania ľadu, tlaku, odдыхu alebo jemného pohybu, sa zotaví účinnejšie, takže následne podá lepší výkon. Ak sa športovec presilí, neeliminuje stres a zápal a nedopraje si optimálny čas na zotavenie po

aktivite, môže to viesť k zraneniu.

Cvičenie vyvoláva zápalovú reakciu, ale akútnu, nie jej škodlivý chronický typ. Mikrotrhliny vo svaloch z fyzickej námahy počas náročného tréningu spôsobujú dočasné zapálenie daného miesta, telo sa následne pri odpočinku zotavuje. To je dôvod, prečo vás občas nepríjemne bolí telo, keď vyskúšate nový šport, zdvíhate ťažšie činky alebo sa pustíte do akejkoľvek novej výzvy.

Keď sa zotavujete viac premyslene, vyhnete sa chronickým zápalom, podáte lepší výkon pri nasledujúcom tréningu a vyhnete sa zraneniam, ktoré by vás obmedzovali. Zotavenie po tréningu sa po zmiernení zápalu exponenciálne zlepší, takže telo sa zo škôd po tréningu dostane rýchlejšie.

### Cítite sa sebedomejšie

Keď chronický zápal spôsobí oslabenie alebo nerovnováhu, v úsilí ochrániť danú časť tela sa vyhýbate tomu, aby ste išli do športu naplno. Ak sa začnete vyhýbať požiadavkám športu na vaše telo, prípadne ak sa začnete vyhýbať konkrétnym pohybom, pretože sa obávate bolesti a chcete si zachovať stabilitu, nabalí sa to a nepodáte optimálny výkon.

Bez zápalu a kompromisov, ktoré preň musíte robiť, sa môžete naplno oddať pohybu a vedieť, že telo to vydrží. Keď sa môžete pohybovať bez obmedzení a menej sa obávať opuchu, podáte lepší výkon.

### Je to väčšia zábava

Väčšina z nás je lepšia v aktivitách, ktoré nás bavia, takže dáva zmysel, že ak nachádzate viac potešenia v športe alebo športoch, ktoré si vyberiete, prinesie vám to lepšie výsledky.

Mnoho ľudí sa venuje športu so zaťatými zubami, lebo je to v móde, alebo preto, že si chcú niečo dokázať či schudnúť. Pravda je taká, že ak sa cítite dobre vo svojom tele, namiesto toho, aby bol šport vyčerpávajúcou záležitosťou, cez ktorú sa musíte nasilu prehrýzť, skutočne si ho užijete.


A ako bonus si oveľa viac vychutnáte aj blažený pocit po tréningu. Keď nemáte chronický zápal, vyplavenie dopamínu z cvičenia a pozitívny vplyv na náladu sa prejaví veľmi výrazne. Keď máte väčšiu motiváciu trénovať a cítite sa lepšie aj po tréningu, je väčšia pravdepodobnosť, že budete dôslední a že sa budete zlepšovať.

### Celkovo sa cítite lepšie

Okrem intenzívnej svalovnice, takej, ktorá zasahuje do každodenných aktivít, sa môže chronický zápal prejavíť aj ako vyhorenie alebo letargia, časté prechladnutie, problémy s trávením, poruchami nálady, ako sú úzkosť a depresia. Keď zápasíte s niektorým z týchto problémov, určite nepodávate najlepší výkon, ak ste vôbec schopní športovania. Zvládanie zápalu pomáha cítiť sa lepšie fyzicky aj psychicky, takže môžete do svojho vybraného športu vložiť všetko.



„Zápal v tele sa spája s vážnymi zdravotnými problémami, ako sú srdcovocievne ochorenia, cukrovka, rakovina či infarkt. Navyše môže zasahovať do športového výkonu.“

 Keď ste preťažení prácou alebo emocionálnym stresom, vášmu telu môže chýbať **glykogén**, ktorý je palivom pre svaly a **zabraňuje zápalu**.

