

Otužování (vodní terapie, chladová terapie) je nejúčinnější metodou k posilování imunitního systému.

Prolog

K napsání tohoto e-booku vedlo jednoduché rozhodnutí. Otužování vidím všude kolem sebe, stalo se poslední dobou velmi populární a



moderní. Pravidelně plní první místa na sociálních sítích, všude vidím spousty fotografií a videí lidí v ledové vodě.

Spousta z těchto pokusů o otužování vznikne díky návodu z internetu, často se ale jedná o chybný návod, chybný postup. Dochází ke zdravotním komplikacím nebo ukončení celého otužování, někdy i skepsi.

A právě proto jsem se rozhodl napsat ebook, kde popisuji vlastní zkušenost s otužováním jako coach, praktické návody jako otužilce. Věřím, že si zde každý najde co potřebuje a můj e-book pomůže úspěšně zdotat začátky otužování, případně vysvětlí různé procesy (nebo chyby) již pokročilým otužilcům.

co je vlastně otužování

Polévání těla studenou vodou, je známo již od dob starého Říma, systém v Evropě je znám od 19. století (Sebastian Kneipp) a můžeme ho zařadit do takzvané vodní terapie. Stejně tak se ale otužování řadí do terapie chladem, jejímž nejznámějším propagátorem současné doby je Nizozemec s přezdívkou “The Iceman” Wim Hof. Dále v roce 1990 proběhl výzkum Eduarda Ernsta v oblasti termoregulace (saunování).

Shrnuli to, otužování je trénink těla, který si klade za cíl naučit jej reagovat na tepelné výkyvy (termoregulace), při kterých dochází v těle k chemickým reakcím a tělesným jevům. Tělo se naučí zvyšovat produkci tepla a omezovat teplotní ztráty. V praxi to znamená, že se zlepší prokrvování periferních částí, případně částí těla pro Vás problematických, dojde k prokrvení podkoží, k navyšování podílu hnědého tuku (který chrání tělo před chladem), ten naopak snižuje procento bílého tuku. Dále dochází ke snížení vysokého tlaku, chlad navíc výborně regeneruje svalstvo, je podnětem pro rozpohybování lymfatického systému (celulitida). Otužování se dále výrazně podílí na snižování stresu, ovlivňuje kvalitu spánku, pomáhá při kardiovaskulárních a respiračních potížích (zde je nutná konzultace s lékařem). A konečně po stránce chemické, dochází k navyšování hladiny leukocytů (bílých krvinek), cytokinů, tělo vyplavuje endorfiny a adrenalin.

Říkám si, nezapomněl jsem na nic? Ale ovšem ... otužování není jen posílení těla, ale také posílení ducha. V tomto případě se jedná o vnitřní poznání sama sebe, překonávání osobních limitů, trénink trpělivosti, vytrvalosti, pevné vůle. Otužování je doprovázeno meditací, dechových cvičením, kde celá věc nabere zcela jiný náboj a energii.

Já sám jsem začal s otužováním díky paddleboardingu, kterému se věnuji na závodní úrovni. Za svých mladých let mne velice často trápil zánět močových cest při sebemenším prochladnutí. Například si po závodění (v chladnějších dnech) nechat delší dobu mokré plavky a problém byl na světě. Přesně takové věci otužování řeší (dnes již takové problémy nemám).

Základní druhy otužování:

- A. Vzduchem
- B. Vodou
- C. Ledem

Zde je první část chyb a omylů, kterých se lidé začínající s otužováním dopouští. Vybrat správný začátek je klíčové jak z pohledu dalších postupů, tak úspěšnosti celého procesu otužování (zda bude mít daný přínos a zda celý proces dokončíte).

Vtip je v tom, že každý z nás je originál, každý člověk je jiný. Každý bude postupovat jinak rychle a každému bude vyhovovat jiná technika.

To, co je naprosto zásadní

1. Otužování se praktikuje vždy **v naprosto uvolněném stavu**. Nikdy nesmíte cítit zaťatý stav těla (svalstva), velký odpor k prováděné činnosti a je jedno o kterou techniku se jedná.
2. Další věcí je říci si po pravdě a reálně, jaký jsem typ člověka (zásadně to ovlivňuje celé otužování).

- spíše teplomilný (otužování půjde pomaleji)
- spíše miluji zimu (otužování bude hračka)

3. Pokud se pro otužování rozhodnete, je zásadní Váš aktuální zdravotní stav. Pokud trpíte závažnými zdravotními problémy, vždy to konzultujte s lékařem.

Otužování vzduchem

Pokud jste milovník tepla a už teď máte pocit, že otužování je věc nad Vaše síly, doporučuji začít například chladnějším vzduchem. Klasickým způsobem otužování vzduchem je procházka v zimě bez bundy či s menší (až minimální) mírou oblečení. Obalování těla do několika vrstev teplého oblečení nás dělá více zranitelnějšími (zhýčkanými). Snadněji se pak nachladíme a podléháme rychleji virům i bakteriím. Nebo můžete začít tím, že půjdete vynést smetí v mikině. Já si například každé ráno vypiji svůj čaj na balkóně (pouze ve spodním prádle). **POZOR**, metoda otužování vzduchem není jen pro začátečníky ... pokročilý otužilec sáhne po mnohem tvrdší technice, může se například jednat o několika kilometrový výšlap v horách do půl těla a podobně (vždy se musí jednat o výkon, který jsem schopen zvládnout).

Faktory ovlivňující tuto techniku otužování jsou:

- míra obnažení těla
- čas strávený v chladném vzduchu

Oba faktory postupně stupňujte.

Jak funguje otužování studeným vzduchem? Vzduch je vodič stejně tak jako voda, jen díky svým fyzikálním vlastnostem odvádí z lidského těla teplo pomaleji než voda. Z tohoto důvodu bude pro Vás studený vzduch daleko snesitelnější než voda o stejné teplotě (např. 1 stupeň). Pokud jste s otužováním v naprostém začátku, nedoporučuji praktikovat chladný vzduch po koupeli, ale v suchém stavu a nejlépe nebýt ve stavu rozpaření (po vroucí koupeli).

Osobně si stojím za názorem, že otužování vzduchem má smysl, pokud teplota klesne pod 10 stupňů celsia.

Sice se jedná o techniku otužování řekl bych nejméně náročným způsobem, nicméně i zde je nutné mít se na pozoru, vyvarovat se tak nebezpečným situacím, komplikacím a zraněním (podchlazení organismu, ischemické poškození periferních nervů a podobně), které si podrobně popíšeme v kapitole Zranění.

Samotný postup otužování:

Měl by být naprosto stejný jako u ostatních technik. Tedy začít je nutné zahřátím těla a kloubních spojení (provádím stále v oblečení). V místnosti, případně ve venkovním prostoru proveďte pár fyzických cviků, alespoň dvakrát po sobě (10 kliků, 10 dřepů, 10 poskoků), následně rozhýbejte (rotací) kloubní spojení (zápěstí, lokty, klouby ramen, kolena).

Na řadu přichází dechové cvičení (hyperventilace), které je možné vykonávat už bez oblečení.

Provádí se deset rychlých nádechů nosem, deset rychlých výdechů úst. Na konec této dýchací série s posledním výdechem zadržíte dech na cca 10 vteřin. Tento postup dýchání opakujete alespoň 2x (což na otužování, které Vás čeká postačí), v případě chladné vody je více opakování.

Po celou dobu dýchání si představíme nejkrásnější místo na zemi, naprostý klid a vyrovnanost (lehké nastavení mysli).

Nyní je čas na to, se vrhnout do náruče chladného vzduchu. Časový interval, který doporučuji je od 2 do 5 minut (dle Vašich osobních pocitů). Při otužování je důležité se cítit po celou dobu uvolněně, bez tenze. Ve chvíli, kdy je Vám cokoliv nepříjemné, začnete se třást, drkotat zuby, je čas otužování ukončit.

Oblečte se a znovu proveďte zahřátí organismu fyzickou aktivitou (zacvičím si),
dechové cvičení se již neprovádí.

Po žádné z uvedených metod otužování se neprovádí koupel či sprchování v
teplé vodě, nepodávají se alkoholické nápoje!