



Běhání pro ženy s běhej.com

Gabriela Gaudlová

VČETNĚ běhání v pubertě, těhotenství,
s kočárkem, po porodu, po přechodu...

C PRESS

BĚHÁNÍ PRO ŽENY

Gabriela Gaudlová

**CPress
Brno
2015**

OBSAH

Poděkování	4	10 • Jak začít	58
Úvod	5	Zatočte s výmluvami	59
O autorce	5	První běžecké kroky a jak na ně	59
1 • Rozdíly mezi muži a ženami	6	11 • Běžecký styl	63
2 • Běhání a menstruace	9	Jak poznat svůj běžecký styl	63
3 • Běh a těhotenství	14	Jak by měl správný běžecký styl vypadat?	65
Těhotenství trimestr za trimestrem	20	12 • Běžecká abeceda	66
4 • Běh a kojení	26	13 • Trénink	70
5 • Běhání s kočárkem	29	Typy běhů	70
Jak vybrat kočárek na běhání	29	Tréninkové plány	73
Technika běhání s kočárkem	30	Vzorové tréninkové plány podle Josefa Smetany	75
6 • Běhání dětí	33	Běžecké povrchy	86
Batolata a malé děti	33	14 • Tréninkový deník	88
Školáci	34	15 • Protahování	90
Dospívající	36	Protahování od hlavy až k patě	92
7 • Běžkyně 50+	38	16 • Závody	105
Jak běhat po padesátce	38	První závod	105
Je možné začít s běháním i s pěti křížky na krku?	39	Jak zrychlit na pěti a desetikilometrové trati?	109
Menopauza	39	Půlmaraton	110
8 • Běžecké vybavení	42	Maraton	113
Funkční materiály	42	Ultramaraton	114
V čem vyběhnout?	43	Závody a věk: jaký čas je dobrý?	115
Měření vzdálenosti	52	17 • Časté chyby žen	116
9 • Bezpečnost	54	18 • Plánování času	119
		Ráno, nebo večer?	121

19 • Doplnkové sporty	125	Domácí iontové a proteinové nápoje	143
Jízda na kole	125	Časový harmonogram jídel podle denní doby běhu	145
Kolečkové brusle	126	Snídaně	145
Plavání	127	Svačiny	145
Chůze	127	Obědy	146
Běžecké lyžování	128	Večeře a druhá večeře	148
Sjezdové lyžování a snowboard	129	22 • Běh a hubnutí	149
Jóga a pilates	129	Kolik kalorií denně spálím?	149
Tanec	129	Kdy je hubnutí na místě?	150
Posilování	130	Tipy pro efektivní hubnutí	151
20 • Zdravotní problémy a zranění běžkyň	131	Poruchy příjmu potravy	153
Jak předcházet zranění	131	23 • Otázky a odpovědi	154
Nejčastější běžecká zranění	132	24 • Zdroje	158
Rekonvalescence po zranění	135	O spolupracovnících	159
Nemoci	136		
21 • Běžecká strava	138		
Sacharidy	139		
Tuky	139		
Bílkoviny	140		
Stopové prvky	141		
Tekutiny	141		
Doplňky stravy	142		

Poděkování

Děkuji
nakladatelství CPress za možnost tuto knihu napsat,
všem ženám, které se mnou sdílely své pocity, zážitky a zkušenosti,
Janě Kaštovské, Dagmar Mostecké, Marii Skalské a Pepovi Smetanovi za cenné odborné rady,
Vaškovi Bacovskému za trpělivé focení,
TJ Sokolu Michle za poskytnutí prostor,
Danče a Luce za pozorné korektury a připomínky

a především děkuji celé svojí rodině, že mi vytvořila podmínky, aby tato kniha vůbec mohla vzniknout.

Úvod

Milé běžkyně,
jsem ráda, že každý den přibývá žen, které na toto oslovení slyší. Přesto v parcích, na silnicích, v lesích nebo na běžeckých závodech stále převažují muži. Sen o tom, že jednou bude běhat stejně žen jako mužů, není otázkou emancipace nebo feminismu. Je to přání, aby co nejvíce žen odhodilo předsudky, že běhání je sport jenom pro mladé a zdatné, a našlo cestu k lepší fyzické kondici, pevnějšímu zdraví, vyššímu sebevědomí a spokojenějšímu životu.

Z tohoto důvodu vznikla první česká kniha o běhání pro ženy. Jejím cílem je přivést k běhu další ženy, motivovat začátečnice, ale také poradit těm zkušenějším. Ženské běhání je relativně nový sport. Má spoustu specifík, kterým zatím nebyl v české literatuře věnován prostor – a právě to se snažím touto knihou změnit. Odpovídám v ní na všechny otázky, na které jsem v souvislosti s ženským běháním narazila. Důraz je kladen na čistě dámské záležitosti: fyziologické rozdíly, hormony, menstruaci, těhotenství nebo kojení. Ženy také více než muži řeší běhání dětí, skloubení času na běh s rodinnými povinnostmi nebo bezpečnost a stravu, a proto nechybí ani tato témata. Samozřejmě jsou informace o běžeckém stylu, tréninku, závodech nebo častých chybách žen. Chtěla bych, aby se tato kniha stala pro ženy průvodcem a rádcem, ve kterém najdou doporučení, inspiraci a hlavně motivaci.

Při psaní této knihy jsem se i já spoustu věcí dozvěděla a naučila. Mluvila jsem s odborníky, načítala českou i zahraniční literaturu a časopisy o běhání, sbírala zkušenosti běžkyň ve svém okolí i vyhledávala na internetu. Ze záplavy informací jsem se snažila vždy vybrat ty nejpodstatnější, nejzajímavější a hlavně praktické. Doufám, že vás čtení této knihy bude bavit stejně tak, jako mě bavilo ji pro vás psát.

Mnoho naběhaných kilometrů vám přeje

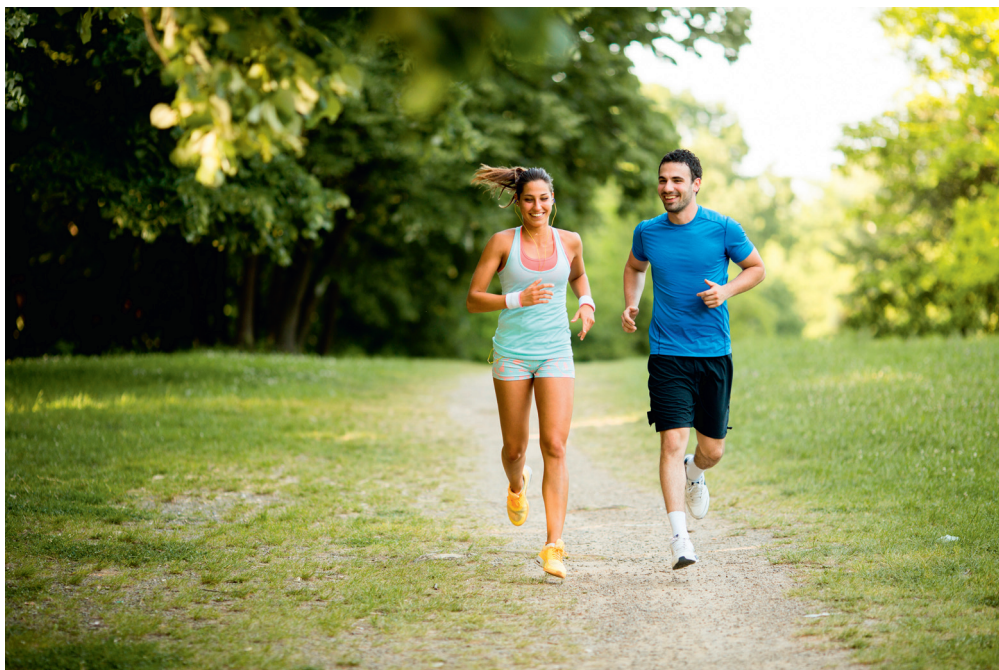
Gabriela Gaudlová

O autorce

Gabriela Gaudlová (*1988) je redaktorkou uznávaného běžeckého časopisu a serveru Běhej.com. Má za sebou čtyři maratony a jedenáct půlmaratonů. Běhání je její vášní, koníčkem, terapií i stylem života. Z rodného Brna odešla studovat do Prahy, kde žije dodnes. Je vdaná a má dceru.



1 • ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI



I když budete trénovat úplně stejně jako váš manžel, kamarád nebo souseď, muž poběží v závodě rychleji. Může za to řada rozdílů, kvůli kterým jsou ženy obecně pomalejší než muži. Patří mezi ně především

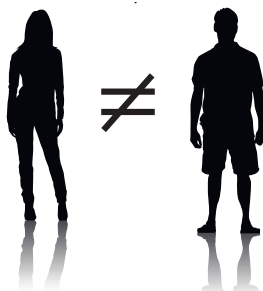
menší kardiovaskulární systém a vyšší procento tělesného tuku. V této kapitole ale nenajdete výmluvy, proč s muži nezávodit. Berte rozdíly mezi muži a ženami jako důvody, proč se radovat z každého chlapa, kterého předběhnete.

Ženy vs. muži – fyziologické rozdíly

	Muži	Ženy
Převládající hormon	Testosteron	Estrogen
Stavba těla	Silnější horní polovina těla, vyšší postava	Širší boky
Průměrný tělesný tuk	15 %	27 %
z toho vnitřní	3 %	12 %
Metabolizmus (při sportu)	Více založený na cukrech a bílkovinách	Více založený na tuku

Hormony

Až do puberty je množství testosteronu stejné u obou pohlaví. Díky tomu mohou dívky běhat stejně rychle jako chlapi. Během puberty se však u hochů zvýší produkce testosteronu, což vede k nárůstu svalové hmoty. U dívek má zase estrogen na svědomí ukládání tukových zásob v oblasti boků a hýždí a růst prsou. Po ukončení puberty mají muži desetkrát více testosteronu než ženy.



Metabolizmus

Bazální metabolismus, tedy klidová spotřeba energie, je u mužů vyšší než u žen. To je dané hlavně drobnější stavbou těla a menším množstvím svalové hmoty. Čím více svalů, tím rychlejší metabolismus – a proto může být právě běhání pro mnoho žen prostředkem k lepší postavě bez nutnosti drastických diet. Existují tři druhy metabolismu: metabolismus sacharidů neboli cukrů, metabolismus tuků a metabolismus bílkovin. V případě metabolismu sacharidů dochází k uvolňování glykogenu – nazývaného také „živočišný škrob“ – do svalů. Mužský organismus je schopen udržet ve svalech větší zásoby glykogenu, než je tomu u žen, díky čemuž mají muži při sportovním výkonu v zásobě větší množství energie a mohou vyvinout vyšší rychlost.

Stavba těla

Ženy mají oproti mužům útlejší ramena a slabší horní polovinu těla. Jsou menší a mají širší boky. Právě boky jsou jednou z hlavních příčin, proč jsou ženy při běhání pomalejší než muži. Nemůže za to menší výška a kratší krok, jak se mnoho lidí domnívá. Žena při běhu kvůli své stavbě těla vydá mnohem více ztrátové energie, což způsobuje, že je pomalejší. Stavbu těla úzce ovlivňují i hormony: zatímco testosteron růst svalové hmoty podporuje, estrogen jej naopak brzdí. Následkem toho mají ženy v průměru o dvě třetiny méně svalové hmoty než muži. Ve všech svalových skupinách navíc vykazují o třetinu menší sílu.

O co méně je ženský metabolismus založený na cukrech, o to více zpracovává tuky. Při středně těžké fyzické zátěži získávají ženy 39% energie z tuků, zatímco u mužů je to pouze 22%.^{*} Tento rozdíl má na svědomí ženský hormon estrogen. Výhodou je, že přestože ženy nemají předpoklady k tomu, být stejně rychlé jako muži, často bývají vytrvalejší. Hlavně u maratonů a ultramaratonů se u žen dostavuje únava později než u mužů. Příkladem může být Američanka Pam Reedová, která v letech 2002 a 2003 porazila na jednom z nejslavnějších ultramaratonů světa, 217 kilometrů dlouhém závodě Badwater Ultramarathon, všechny své mužské soupeře.

Tělesný tuk

Průměrná žena má mnohem větší podíl tělesného tuku než běžný muž: přibližně 27% oproti 15%. U žen je také mnohem vyšší zastoupení vnitřního tuku, tedy toho potřebného, který chrání orgány, je součástí nervů, mozku, srdce, plic, jater a prsních žláz a je klíčový pro normální fungování těla. U žen bývá procento vnitřního tuku asi 12%, u mužů 3%. Pro běžce je tuk váha navíc, kterou musí s sebou nosit, což je další faktor, který ženy zpomaluje.

Jenom asi 3–6% energie potřebné k běhání je vytvářeno zpracováváním proteinů neboli bílkovin. Ty hrají mnohem důležitější roli při stavbě, údržbě a regeneraci svalové hmoty. Bílkoviny přicházejí na řadu až v případech, že tělo není schopné získat dostatek energie z cukrů a tuků.

^{*} Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 21.

Psychika

Kromě fyzických rozdílů se liší i ženský a mužský přístup k běhu. Tyto odlišnosti se projevují zejména na závodní úrovni. Podle trenéra Richarda Browna* je pro muže běh

* Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 70.

prostředkem, jak si dokázat svoji sílu a odolnost. Mužskou hlavní motivací bývá porážení soupeřů. Někdy je s nimi těžší trénovat, protože hůře snášejí kritiku. Bývají přesvědčení o svojí pravdě a novým metodám příliš nedůvěřují. Ženy zase vyhledávají spíše skupinový běh, rády sdílejí pocit, že v tom nejsou samy. Trenérům více důvěřují a jsou ochotnější spolupracovat a dodržovat tréninkové plány.

2 • BĚHÁNÍ A MENSTRUACE



Britská tenistka Heather Watsonová vyvolala na začátku roku 2015 celosvětový rozruch, když na pozápasové tiskové konferenci prohlásila, že za její překvapivou prohrou v prvním kole Australian Open stojí ženské potíže. Otevřela tak téma, o kterém se dosud ve sportovním světě příliš nemluvilo: vliv menstruace na sportovní výkon. Přitom spolu tyto dvě věci úzce souvisejí, a pokud se žena naučí sladit trénink se svým menstruačním cyklem, pozitivně se to projeví nejen na její fyzické kondici, ale hlavně se bude cítit lépe.

Menstruace v takovém rozsahu, v jakém se s ní potýkají ženy dnes, je záležitostí až od dvacátého století. Do té doby rodily ženy v mladším věku, měly víc dětí a déle kojily, takže za celý život je potkala menstruace třeba jen párkrát. Pravidelná menstruace po desítky let je tedy relativní novinkou.



Jak ovlivňují jednotlivé fáze menstruačního cyklu sportovní výkon?*

Den cyklu	Název fáze	Co se děje v ženském těle	Jak uzpůsobit trénink a závody
1-5	menstruace	<p>Cyklus začíná menstruací, která se dostavuje, pokud uvolněné vajíčko není oplodněné. To je spojené se ztrátou asi 25 až 65 mililitrů krve a tekutin. Krvácení trvá většinou tři až pět dní. V tomto období dochází k výkyvům nálad, zvýšenému vnímání stresu, reakce mohou být zpomalené a imunitní systém oslabený. Množství vylučovaného estrogenu a progesteronu je v tomto období snižené.</p> <p>Po vyšším množství progesteronu následuje jeho snížení a uvolňování děložní stěny. To je spojené s krvácením. V tomto týdnu je vhodné zvolit regeneraci a redukovat množství stresorů, kterým je žena vystavená.</p>	<p>Úplně první den se většina žen cítí unaveně a není ve stavu trénovat na plný plyn nebo závodit. Od druhého dne cyklu se ale forma většinou srovná a běžkyne nebyvají výrazně ovlivněny. Ba naopak – sport může mnoho negativních průvodních jevů měsíčku zmírnit. Důležité je ovšem hodně pít a doplňovat železo.</p> <p>Nicméně jsou i ženy, které uvádějí, že své nejlepší výkony podávají právě během menstruace. Britská atletka Paula Radcliffová dokonce zaběhla v roce 2002 světový rekord v maratonu, přestože zrovna dostala menstruaci.</p>
6-11	folikulární fáze	Zhruba šestý den cyklu začne ve vaječnicích růst nové vajíčko. V tuto dobu tělo zvýší příjem a ukládání glykogenu.	Během folikulární fáze je dobré zvolit nižší intenzitu tréninku s vyššími objemy nebo doplňkové sporty, jako je plavání nebo jízda na kole.



* Running for women / Jason R. Karp, Carolyn S. Smith. ISBN-13: 978-1-4504-0467-, str. 23-33.

Den cyklu	Název fáze	Co se děje v ženském těle	Jak upravit trénink a závody
12-15	ovulace	Plodná fáze cyklu neboli ovulace nastává mezi 11. a 15. dnem. Vajíčko dozrává, opouští vaječník a dostává se do dělohy. Během ovulace jsou hodnoty estrogenu a progesteronu nejvyšší.	V tuto dobu je vhodné trénink zintenzivnit a snížit objem. Podle zatím dostupných studií bývá toto období pro závody nejlepší. Žena se většinou cítí plná síly a ve formě. Ne vždy je však psychika v souladu s fyzickou kondicí. Někdy bývá možné pozorovat nedostatek chuti závodit nebo trhat osobní rekordy. Během plodné fáze cyklu můžou být pozornost a nadšení pro běh sniženy.
16-28	luteální fáze	Pokud není vajíčko oplodněné, za dva až tři dny se rozpadne. Toto období se nazývá luteální fáze. Mnoho žen zaznamenává během ní zadržování vody. V průběhu této fáze probíhá v těle ženy několik změn, které ztěžují běh. Hormony způsobují, že se bílkoviny rozkládají rychleji, což má za následek nižší svalovou odolnost a výdrž. Následkem vyššího progesteronu se do krve vylučuje více oxidu dusičitého a ženy se více zadýchávají. Snižuje se laktátový práh a anaerobní trénink je těžší. Snižuje se také poměr krevní plazmy. Plazma umožňuje pocení a její snížené množství může vést k vyšší tělesné teplotě. Kromě toho je kvůli nižší plazmě zpomalený i krevní oběh, což může napomáhat tvorbě laktátu a sníženému oxyličování svalů. V tomto období je více než kdy jindy důležité dostatečně pít, což může poměr krevní plazmy vyrovnat.	V luteální fázi cyklu volte raději nižší intenzitu a vyšší objemy. Ve třetím týdnu cyklu (15.-21. den) lze závodit bez omezení, v posledním týdnu už může být výkon ovlivněn premenstruačním syndromem.

Výše uvedená tabulka pracuje s cyklem dlouhým 28 dní. Menstruační cyklus však běžně trvá 26 až 35 dní, a jednotlivé fáze tedy mohou být u každé ženy jinak dlouhé.

Poznat svůj cyklus a vypořádat jeho vliv na fyzický výkon můžete tak, že si budete vést tréninkový deník, do kterého si budete zapisovat i menstruaci. Dělejte si poznámky o tom, jak jste se během tréninku cítila, jak se vám běželo, zda jste se více zadýchávala nebo jste se naopak cítila plná síly. Během pár měsíců nejspíše budete schopná odhadnout,

jaký vliv má menstruační cyklus na vás a vaše běhání.

Kdy závodit?

Každá žena má trochu jiný cyklus, ale vypadá to, že ženy podávají nejlepší výkony týden po menstruaci. Některým zase vyhovuje závodit během menstruace, ovšem ne v její první den. První den krvácení se ženy občas cítí nafouklé, mívají horší náladu a běhají většinou

špatně. Pokud to chcete vyzkoušet, sledujte svoje výkony mezi 9. až 12. a 17. až 20. dnem cyklu.*

Pokud se rozhodnete zúčastnit nějakého delšího závodu, budete muset řešit, kam schovat tampony nebo vložky. Jestli nemáte kapsičku, můžete si je přilepit na druhou stranu startovního čísla. Kdybyste se ocitla v nouzi, jistě vám pomůže kterákoliv sanitka nebo zdravotnické stanoviště.

Premenstruační syndrom

Následkem prudkého poklesu progesteronu a estrogeneru na konci luteální fáze cyklu zažívá mnoho žen prudké výkyvy nálad, bolesti a křeče v podbříšku, migrénu a zvýšenou únavu. Některé ženy jsou premenstruačním syndromem natolik ovlivněny, že znemožňuje jejich běžné denní fungování. V lékárně je sice možné sehnat doplňky stravy snižující příznaky PMS, ale zabrat může i zvýšená konzumace ovoce a zeleniny. I když může být u těžkého PMS i samotná představa sportu nesnesitelná, zkuste se překonat a jít alespoň na rychlou procházku nebo pomalý výklus. V mnoha případech lehká fyzická aktivita působí jak proti psychickým, tak proti fyzickým projevům PMS téměř zázračně.

Antikoncepce a běhání

Dalším ze způsobů, jak se zbavit některých potíží spojených s menstruací, je brát hormonální antikoncepci. Ta vyblokuje ovulaci a odstraní bolesti, křeče a často i výkyvy nálad. Některé sportovkyně, a to nejen vrcholové, berou antikoncepci bez běžné týdenní pauzy, čímž udržují hladinu hormonů stálou

* Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 84.

a mohou se tak vyhnout menstruaci i několik měsíců. Tento postup je však nutné konzultovat se svým gynekologem.

Oddálení menstruace

Někdy se menstruovat opravdu nehodí. Vrcholové atletky se do této situace dostávají obzvláště často, a tak se snaží obejít přírodu a berou různé hormonální přípravky, které menstruaci oddálí nebo upraví jejich cyklus. Ne vždy to ale vyjde. Britské běžkyně Jessice Juddové bylo na mistrovství světa v atletice, které se konalo v roce 2013 v Moskvě, osmnáct let. Měsíčky očekávala zrovna v den, kdy měla běžet svůj nejdůležitější rozběh na 800 metrů. Doktoři jí předepsali norethisteron, hormonální přípravek ovlivňující menstruační cyklus. Juddové však tablety nesesdly, skončila pátá a neprošla ani do semifinále.**

Menstruaci zkrátka nejde přesně naplánovat. Kromě různých délek cyklu u jednotlivých žen existují i odchylky v jednotlivých cyklech. Stres, emoce, nemoci, infekce, léky a trénink mohou ovlivnit každý jednotlivý cyklus. Je dobré s tím počítat a umět se případným nepravidelностям přizpůsobit.

Amenorrhoea

Amenorrhoea označuje absenci menstruačního cyklu delší než tři měsíce. Kromě jasných příčin (dětství, těhotenství, kojení, menopauza a postmenopauzální období) jí ovšem trpí i řada sportovkyň v reprodukčním věku. Netýká se jenom vrcholových atletek. Projevit se může i u rekreačních běžkyň, zejména pokud je vyšší fyzická aktivita spojená s dietami a tělesný tuk výrazně klesne.

** <http://www.bbc.com/sport/0/tennis/30926244>

Ženská sportovní triáda

Ženská sportovní triáda je vážná nemoc, která může propuknout u běžkyň, které si na sebe kladou příliš vysoké nároky. Takto postižené běžkyně mají zkreslenou představu o svém těle a věří, že potřebují víc běhat a méně jíst. Toto dovedou až tak daleko, že se ohrožují na životě. Některé druhy potravin úplně vyřadí ze svého jídelníčku a cvičení a běhání začnou považovat spíše za nutnost než za zábavu.

Triáda se skládá z amenorrhoe (vynechání měsíčeků), osteoporózy (odvápňování kostí) a poruchy příjmu potravy. Je nebezpečná, dokonce může ohrožovat i na životě a je nutné ji léčit s pomocí lékařů. Častěji se objevuje u mladších běžkyň, které ztotožňují extrémní štíhlost s rychlými časy, atraktivním vzhledem

a kontrolou nad sebou samou. V některých případech sice platí, že snížit procento tělesného tuku může mít pozitivní vliv na běhané časy, ale příliš nízká tělesná hmotnost už má na běžecký výkon, fyzickou kondici a celkový zdravotní stav negativní dopad.

Nejčastějšími poruchami příjmu potravy, které se projevují u nemocných ženskou sportovní triádou, jsou anorexie a bulimie, které obě mají za následek nízký energetický příjem. Snížená potrava v kombinaci s vysokou fyzickou zátěží výrazně snižuje energii, kterou má tělo k dispozici na svoje běžné fungování včetně pravidelného menstruačního cyklu, zásobování kostí vápníkem a údržby tkání. Neléčená triáda se může zhoršovat a prohlubovat, a komplikovat tak pozdější léčbu. V nejzazším případě může skončit i tragicky.

3 • BĚH A TĚHOTENSTVÍ



Ještě donedávna bylo běhání v těhotenství tabu. Žena, která byť jen pomyslela na běh s bříškem, byla považovaná za podivínku a krkavčí matku, která je ochotná vystavovat svoje nenarozené dítě zbytečnému riziku. Naštěstí narůstá počet žen, které se běhu v pozeňnaném stavu nevzdaly a bez komplikací porodily zdravé děti. A co víc, ukazuje se, že běhání může těhotné ženě přinést i spoustu pozitiv. Ženy, které sportují, méně trpí zdravotními problémy spojenými s těhotenstvím, jako je vysoký krevní tlak, nespavost či těhotenská cukrovka. Běh zlepšuje i psychické rozpoložení nastávajících matek a právě duševní pohoda je důležitou podmínkou porodu bez komplikací a rychlé poporodní regenerace.

Mění se tělo i psychika

Během těhotenství prochází tělo ženy značnými fyziologickými i psychologickými změnami. Zajišťuje výživu pro vyvíjející se plod a připravuje se na porod. Mezi anatomické změny, které těhotná běžkyně zaznamená, patří rostoucí děloha, zvýšené hladiny hormonů, zejména estrogenu a progesteronu, a nárůst váhy. Vyšší je i srdeční tep – srdce musí pracovat o to víc, aby zajistilo dostatek kyslíku v placentě.*

Přibývání na váze spojené s fyzickou aktivitou může znamenat nepřiměřenou zátěž pro kolenní a kyčelní klouby. Pokud začnete pociťovat bolesti kloubů, zvažte přechod k jinému sportu, například k plavání.

* Running for women / Jason R. Karp, Carolyn S. Smith. ISBN-13: 978-1-4504-0467-9.



Co jíst?

Jednou z pouček „staré školy“ je, že by těhotná žena měla jíst za dva. Devět měsíců přejídání však vede k tomu, že žena zbytečně moc přibírá. Kila navíc potom komplikují těhotenství i porod. Lékaři se shodují, že těhotné ženě stačí přijímat asi o 300 kalorií denně více než před těhotenstvím. Sportující ženy by měly svůj příjem navýšit ještě o kalorie spálené pohybem. Za každý uběhnutý kilometr je na místě doplnit zhruba 50 kalorií v první polovině těhotenství a přibližně 75 kalorií v druhé polovině těhotenství. Na hubnutí zapomeňte!

Strava těhotné ženy by měla obsahovat vyšší množství sacharidů, aby se zamezilo přílišnému poklesu glukózy v krvi. Příjemnější než jíst třikrát denně velká jídla bude dát si více menších porcí: zajistí vám to dostatečný energetický příjem a pomůže jako prevence proti nevolnostem.

Kromě nedostatečného energetického příjmu je také nutné vyvarovat se přehřátí: v horkém počasí dejte přednost klimatizovaným tělocvičnám a dbejte na dostatečný pitný režim. Na dehydrataci může poukázat barva moči: správně by měla být světlá. Pokud bude tmavě žlutá, zvyšte příjem tekutin.

Běh a plodnost

Než začnete řešit, jestli běhat v těhotenství, je nutné splnit jednu důležitou podmínku: otěhotnět. Pozitivní zpráva je, že dobrá fyzická kondice zvyšuje plodnost. Stejně tak k ní přispívají zdravé stravovací návyky, které běžkyně většinou mívají. I přesto se dnes ale řada zdravých žen potýká s problémy s otěhotněním. Na vině často bývají hormony. Čím déle se ženě nedaří otěhotnět, tím více stresových hormonů se jí vyplavuje do krve – a naděje na úspěch

se snižuje. V tomto případě může běh pomoci: uvolňuje napětí, a tak může zvýšit šanci počít.

Na druhou stranu bývá běh příčinou problémů s početím jen výjimečně, a to většinou u sportovkyň, které absolvují velice vysoké tréninkové dávky a jejichž procento tělesného tuku je nízké. Vysoká fyzická zátěž totiž může způsobovat vynechávání menstruace či anovulační cykly a nedostatek tělesného tuku snižuje plodnost stejně jako jeho přebytek a obezita.

Když je těhotenství šok

Někdy naopak nejsou dvě čárky na těhotenském testu spojeny s radostným výskáním. Spousta žen zaskočí obavy a smutek z představy, o co všechno přijdou: svobodné rozhodování o svém čase, sportování bez omezení, vysportovaná postava a některé pracovní možnosti. Další vlnu negativních emocí pak často odstartují pocity viny, že se žena z očekávaného přírůstku do rodiny neraduje tak, jak by si klíčíci život zasloužil. Tato reakce je normální a není důvod se za ni na sebe zlobit. V naší kultuře je kladen velký důraz na kariéru, nezávislost a do jisté míry i štihlou a těhotenství dosažení těchto hodnot komplikuje. Je přirozené, že chvíli trvá, než se žena s novou skutečností srovná. Během pár týdnů chmury odezní – většinou k tomu stačí držet v ruce první fotku z ultrazvuku.

Pro ambicióznější sportovkyně může být také těžké smířit se s tím, že budou muset ubrat ze svých cílů. Před těhotenstvím byly zvyklé posouvat své hranice, zkoušet, kam až je tělo pustí, a najednou musí znatelně ubrat plyn. To může vést ke ztrátě pocitu uspokojení z běhu a zhoršovat psychickou pohodu nastávající matky. Existují však způsoby, jak tuto nespokojenost zmírnit. Zkuste se například rozmazlovat. Těhotenství je úžasnou příležitostí, kdy dát svoje blaho na první místo. Soustředte se na věci, na které jste dříve neměla čas: dbejte na svoji stravu, vyvářejte si. Využijte příležitosti a spěte tolik, kolik si vaše tělo

žádá. Udělejte si čas na kamarádky, zajděte do kina, čtěte. A hlavně myslete na to, že těhotná nejste navždy. Den, kdy se zase budete moci pustit s plnou vervou do tréninku, přijde.

Běhat, či neběhat?

Rozhodnutí, jestli v těhotenství běhat, nebo neběhat, je čistě osobní záležitostí. Každá žena reaguje na změny, kterými její tělo prochází, jinak. Některé přestanou běhat hned, když zjistí, že jsou těhotné, jiné běhají téměř až do porodu. Nelze obecně říct, že by jedna cesta byla lepší než druhá.

Přesto existuje několik okolností, které se s během v těhotenství neslučují*. Běhat přestaňte, pokud:

- trpíte nemocí srdce nebo plic
- trpíte silnou anémií (nedostatkem železa)
- krvácíte v druhém a třetím trimestru
- trpíte silnou podvýživou
- velikost plodu neodpovídá jeho stáří
- se děložní čípek začíná předčasně otevírat
- vám hrozí předčasný porod (předznamenávat jej může předčasný porod v minulosti, vícečetné těhotenství, podváha nebo problémy s placentou)

O dalším běhu se nejdříve poradte s lékařem, pokud zaznamenáte:

- jakékoli krvácení
- dušnost
- motání hlavy
- bolesti hlavy
- bolesti na prsou
- zrychlený tep
- svalovou slabost
- otékání nohou
- silné bolesti v pánvi, kyčlích nebo zádech
- chronickou únavu
- silný výtok

* Runner's world guide to running and pregnancy: how to stay fit, keep safe, and have a healthy baby / Chris Lundgren. ISBN 1-57954-747-8, str. 99.



Nesouhlas okolí

Jako těhotná běžkyně se pravděpodobně setkáte ve svém okolí s někým, kdo vás bude od běhu zrazovat, zejména mezi příslušníky starší generace. Mějte pro ně pochopení – mají vás rádi a je logické, že se bojí o vás i vaše miminko. Snažte se jim v klidu vysvětlit, že vám blaho vašeho dítěte leží na srdci stejně jako jim, ale že hýbat se je pro vás důležité jak z fyzického, tak psychologického hlediska. Zároveň jim ale zkuste naslouchat: někdy může váš manžel nebo matka poznat lépe než vy, že snahu udržet si fyzickou kondici přeháníte. Někdy nemusí být marné dát si na chvíli pauzu od běhu, domácích prací a všeho ostatního a prostě si odpočinout.

Lze s běháním začít v těhotenství?

Otěhotněla jste ještě předtím, než jste začala běhat, a teď byste to chtěla zkusit? Jste běžec-ká začátečnice? Pokud prožíváte bezproblémové, nerizikové těhotenství, není nezbytně nutné první zkušenosti odkládat až po porodu. Běhejte však velmi, velmi pomalu a vždy jenom chvilku. Než se rozhodnete udělat své první běžecké kroky, pro jistotu se zeptejte svého gynekologa, jestli běhat můžete. To samé platí i pro ženy, které dříve běhaly, ale z nějakého důvodu přestaly a vyšly z formy.

S běháním můžete zkusit začít v prvním nebo druhém trimestru. Záleží na vaší výchozí fyzické kondici, ale obecně bude nejlepší pro začátek

Tipy pro těhotné běžkyně podle Jasona Karpa a Carolyn Smithové*:

Běh může mít pozitivní vliv jak na matku, tak dítě. Abyste minimalizovala riziko pro vyvíjející se plod a běh si mohla užít, zkuste se řídit následujícími radami:

- Běhejte ve dvojici. Pokud musíte vyběhnout sama, vždy někomu řekněte, kdy a kam poběžíte, a pokud je to možné, vezměte si s sebou mobil.
- V těhotenství můžete mít zvýšenou potřebu čurat. Běhejte tam, kde si budete moct odskočit, kdykoliv budete potřebovat.
- Před během se rozehejte, po něm zase vyklusejte. Ochrání to vaše svaly i klouby.
- Dbejte na hydrataci a stravu. Hodně se napijte před během a tekutiny doplňte i po něm. Dehydrataci můžete odhalit tím, že se zvažíte před a po běhu. Pokud po běhu vážíte méně, doplňte ztracenou váhu vodou nebo iontovými nápoji.
- Neběhejte nalačno.
- Poslouchejte své tělo a přizpůsobte mu trénink. Pokud se nebudete potýkat se zdravotními potížemi, můžete vydržet běhat zhruba do šestého měsíce. Řada žen zvládá běhat dokonce až téměř do porodu.
- Nesnažte se navýšit rychlost nebo počet uběhnutých kilometrů.
- Pokud jste unavená, zpomalte. Pokud jste stále unavená, běh vypusťte. Pokud vás cokoliv bolí, promluvte si se svým lékařem.
- Přibírejte minimálně rychlosti, kterou vám doporučí gynekolog. Běháním však můžete snížit váhový přírůstek na minimum a vyvarovat se kilogramů navíc.

* Running for women / Jason R. Karp, Carolyn S. Smith. ISBN-13: 978-1-4504-0467-, str. 44.



zvolit rychlou chůzi. Třikrát až čtyřikrát týdně vyrazte na půlhodinovou rychlou procházku. Až ji budete bez problémů zvládat, můžete zkusit přejít do pomalého běhu. Strídejte chůzi a běh. Nejdříve například třikrát 8 minut chůze a 2 minuty běhu, pak 7 minut chůze a 3 minuty běhu, až budete běh s chůzí střídat půl na půl.*

Nesnažte se si namluvit, že jste v lepší kondici, než v jaké opravdu jste. Myslete na to, že se stáváte matkou. Nepřehánějte to a nesportujte do vyčerpání. Sledujte svůj dech, a ve chvíli, kdy se začnete zadýchávat, zpomalte nebo zastavte. Hodně pijte – a zkrátka na sebe dávejte větší pozor než dřív.

Těhotenství trimestr za trimestrem

První trimestr

Přestože je první trimestr v porovnání se zbytkem těhotenství spojený většinou s nejmenšími potížemi, ani on nemusí být procházkou různým sadem. Typické žaludeční nevolnosti – ať už ráno či kdykoliv během dne – narušují příjem energie a ztěžují jakoukoliv fyzickou aktivitu. Mnoho budoucích maminek také trpí zvýšenou únavou. Kvůli vyšší potřebě spánku tak některým ženám najednou zbývá na sportování mnohem méně času.

Největší hrozbou v prvním trimestru je potrat. Názory na to, zda běh zvyšuje jeho riziko, se dají rozdělit na dva hlavní proudy. Od jedné skupiny uslyšíte, že běh způsobuje škodlivé otřesy, a proto je dobré s ním přestat hned, jak žena zjistí, že je těhotná. Protiargumentem bývá, že v prvním trimestru má zárodek v děloze ještě spoustu místa a běh mu způsobí maximálně o něco větší šplouchání. Příznivci běhu v těhotenství navíc tvrdí, že pokud žena v prvním trimestru potratí, nebývá to kvůli běhu. Plod měl nejspíš nějakou vadu a v děloze by se neudržel, ani kdyby žena neběhala.

Studie, které by ukázaly, jaké dávky běhání jsou pro těhotné ženy nevhodnější, jsou teprve v počátcích. Jejich provedení navíc komplikuje, že testování těhotných žen je některými doktory považováno za diskutabilní z etického hlediska.

Každá žena je v jiné kondici a liší se i intenzita a délka tréninku. Z tohoto důvodu je těžké vyvozovat jakékoliv obecné závěry. Každopádně je ale dobré hned zpočátku zvolnit. I když žena ještě nepříbrala a nepocituje žádné omezení, není dobré se přepínat a snažit trhat rekordy. Ke správnému vývoji potřebuje miminko dostatek



* Runner's world guide to running and pregnancy: how to stay fit, keep safe, and have a healthy baby / Chris Lundgren. ISBN 1-57954-747-8, str. 89.

kyslíku, tak jej nešidte a hlídejte si, ať se příliš nezadýcháváte. Pohyb rozhodně pomáhá, ale snažit se běhat tempové úseky je zbytečné. Stejně tak je vhodné vyhnout se sportům s vysokým rizikem pádu. Při sjezdovém lyžování nebo jízdě na kole v terénu se nemusí sice nic stát, ale tahání čerta za ocas to je. Lyží či kola si ještě užijete dost, ale kdo vám zaručí, že budete ještě někdy těhotná?

Bude to znít jako fráze, ale každé těhotenství je jiné a jediná opravdu obecná rada, kterou je možné ženě dát, je: poslouchajte své tělo. Pokud

se začnete hodně zadýchávat, uberte. Pokud cítíte bolest či po běhu krvácíte, konzultujte svůj stav s lékařem (a pokud možno ho poslechněte, pokud vám běh zakáže).

Přesto: snažte se hýbat, jak jen vám tělo dovolí. Pokuste se rozlišovat mezi tím, kdy vašemu tělu něco opravdu vadí, a tím, kdy těhotenství použijete jenom jako vnitřní výmluvu, protože se vám vyběhnout nechce. Čím déle se vydržíte hýbat, tím lépe se budete cítit nejen fyzicky, ale hlavně psychicky – a to oceníte nejen vy sama, ale i vaše okolí.

Zápisky z deníku

Od té doby, co se můj muž dozvěděl, že budeme tři, bedlivě pozoroval moje sportování a často dával najevo své obavy. Je rozumné běžet deset kilometrů? Vždyť jsi včera strávila hodinu na stepperu! Argumenty, že mi je dobře a že jsem hodně zpomalila, nepomáhaly. Uklidnil se až po ukončeném prvním trimestru, kdy riziko potratu nebylo tak vysoké a začala jsem výrazně snižovat počet naběhaných kilometrů.

Druhý trimestr

První trimestr je za vámi a konečně už můžete mluvit otevřeně o tom, proč jste vynechala nějaké závody nebo proč jsou vaše výkony najednou pomalejší než dříve. Prostřední třetinu těhotenství si nejspíše také nejvíce užijete: čtvrtý až šestý měsíc je pro běhání z celého těhotenství nejpříjemnější. Nevlnosti budou pryč a břicho zatím nebude natolik velké, abyste se musela cítit zcela svázaná.

Přesto už těhotenství pravděpodobně půjde skrývat jen těžko. Rostoucí břicho neznamena, že musíte přestat běhat, může ale narušovat vaši stabilitu. Mění se vaše těžiště, a tak je při běhání nutné dávat větší pozor než obvykle. Pokud jste zvyklá běhat podle tepu, může vám pomoci vodítko, že by u těhotných žen neměl počet tepů za minutu přesáhnout 140. Tento údaj je však hodně orientační a podle názoru některých odborníků už překonaný. Mnohem podstatnější než řídit se tepem je, stejně jako v prvním trimestru, poslouchat

svoje tělo. Jednoduchým měřítkem je vaše schopnost mluvit: pokud můžete při běhu vést běžnou konverzaci, je rychlost přiměřená. Pokud vám nebude na mluvení zbývat dech, uberte. Vaše tělo musí kyslíkem zásobovat i placentu, a případný kyslíkový deficit byste proto pocítila nejen vy, ale i miminko. Vrcholové sportovkyně, které se snaží minimalizovat výpadek v tréninku, často trénují i ve vyšších obrátkách. V těchto případech je ale nutný bedlivý lékařský dozor.

V této době je také načase zařadit do svého rozvrhu sporty a fyzické aktivity, které nejsou tak náročné jako běhání. Výhodou těchto sportů je, že je budete moci praktikovat až do velmi pokročilého stadia těhotenství. Patří mezi ně:

Plavání. Voda krásně nadnáší, což bude dělat dobře vašim kloubům a uleví zádům. Ať už budete plavat prsa nebo kraul, zpomalte. Vyberte si bazén s ověřenou kvalitou vody – vaginální infekce se v těhotenství léčí komplikovaně. Vyhýbejte se přeplněným bazénům, kde hrozí, že by vás někdo mohl kopnout do břicha.



Nikdy neskákejte do vody ani po nohou, ani šipku.

Pilates a jóga. Tyto sporty je dobré cvičit pod vedením odborníka, který vám řekne, jaké cviky jsou pro těhotné vhodné. Inspiraci můžete ale najít i na internetu, například na YouTube. K větším zásobám videí se dostanete, pokud zadáte hesla v angličtině, například „yoga for pregnant women“. Obrovským přínosem pilates a jógy v těhotenství je, že si zlepšíte flexibilitu a uvolníte tělo, což při porodu určitě oceníte.

Rychlá chůze. Nestydte se vyměnit běh za chůzi, přestože mnoho běžkyň nepovažuje chůzi v podstatě ani za sport. Při chůzi výrazně snížíte riziko pádu a v těhotenství si můžete dát do těla už jenom tím, že budete hodinu rychle chodit. Vaše tělo je totiž samo o sobě vystaveno vyšší zátěži a v pozdním stadiu těhotenství navíc

s sebou budete nosit kila navíc, která se také projeví. Pokud máte možnost, vyberte si kopcovitý terén.

Jízda na rotopedu. Cyklistika je v těhotenství příjemná, protože kolo odlehčí váhu navíc a je možné na něm absolvovat i aerobní trénink. Jen málo těhotných žen se ale odváží vyrazit ven na kole – riziko pádu je i v lehkém terénu poměrně velké. Většina volí spíše rotopedy. V určitou chvíli vám ale začne překážet rostoucí břicho. Některé posilovny a fitness studia nabízejí rotopedy, ve kterých se spíše leží, než sedí. Ty mohou být v pozdním stadiu těhotenství tím správným řešením.

Běžky. Pokud máte to štěstí a prožíváte druhý trimestr v zimě, stojí za to vyrazit na běžky. Zapojíte na nich hodně podobné svaly jako při běhání a přitom minimalizujete nárazy. Krásně si na nich uvolníte pánev a kyčle. Samozřejmě

se vyhněte prudkým sjezdům a hodně frekventovaným trasám, kde by hrozila srážka nebo pád. Správně se oblečte a dejte si pozor, aby se vám nevyhrnovala bunda a nenachladila jste se.

Golf. I když má tento sport k běhu daleko, může být v těhotenství příjemným zpestřením. Hezky se projdete a budete sdílet stejný sportovní zážitek i s netěhotnými přáteli. Rozhodně ale netahejte těžký bag a pokud možno se co nejméně předklánějte. Snažte se volit lehčí hřiště nebo dlouhé a těžké jamky vynechávejte.

V průběhu druhého trimestru vám začne nejspíš být těsné běžecké oblečení. Obchody jsou sice vybavené speciálními těhotenskými edicemi, úplně ale postačí půjčit si na těch pár měsíců tričko od přítele či manžela. Vyplatí se ovšem pořídit si větší a pevnější sportovní podprsenku, tu totiž využijete i po porodu v období kojení. Větší poprsí můžete ale zajistit i dvěma podprsenkami na sobě.

A čeho se v druhém trimestru vyvarovat? Neběhejte, pokud se budete cítit slabá nebo se vám začne točit hlava. Nepodceňte pitný režim. Snažte se ovládat svoji soutěživost – je jasné, že vaše netěhotné kamarádky naběhají víc kilometrů nebo si vylepší osobní rekord na oblíbeném závodě. To vy teď čekat nemůžete. A především se nenechte otrávit stále pomalejším tempem: už jenom tím, že i ve druhém trimestru vyběhnete, předvádíte úctyhodný výkon. Každý běh se počítá.

Třetí trimestr

Začátek posledního trimestru některé ženy přirovnávají k třicátému kilometru maratonu: většinu už máte za sebou, ale víte, že to nejtěžší vás teprve čeká. A co víc, nemůže to skončit jinak než velkou bolestí. Nicméně vám nezbyvá nic jiného než finiš zvládnout.

Většina žen přestává běhat někdy v průběhu druhého trimestru. Přesto se najdou takové, které se běhu nevzdávají ani v pozdním stadiu těhotenství. Pro některé z nich je otázkou osobní

cti vydržet běhat co nejdéle. Jiné potřebují mít možnost říct: ještě týden před porodem jsem uběhla desítku. Pokud mezi ně nepatříte, není se za co stydět. Třetí trimestr je nutné chovat se ke svému tělu ohleduplně – ostatně, nejde už jenom o vaše tělo.

Ve třetím trimestru se v rámci přípravy na porod ženám do krve vyplavuje zvýšené množství relaxinu, hormonu uvolňujícího vazy, šlachy a klouby. Tím však roste i riziko vyvrknutého kotníku či úrazu kolene, a tak je na místě zvýšená opatrnost.

Jak je možné se udržet v co nejlepší kondici, pokud už vám běh nedělá dobře? Stejně jako v druhém trimestru neberte chůzi jako prohru. V této fázi těhotenství vaše tělo dostává zabrat samo o sobě a opravdu není potřeba nutit se do velkých výkonů. Užijte si pozitivní aspekty pomalejšího tempa: máte více času vnímat svoje okolí, jeho vůně a zvuky. Zkuste si všimnout na svých oblíbených trasách věcí, které vám dříve při běhu unikaly. Ať už se pohybuje v jakýchkoli teplotách, více než kdy dříve dbejte na pitný režim.

Díky omezení sportovních – a nejspíše i pracovních – aktivit budete mít pravděpodobně více volného času než dřív. Vyplňte ho věcmi, na které jste kvůli pravidelnému běhání neměla čas: rozřídte fotky, pusťte si film, přihlaste se na kurz kreslení. Můžete si také nachystat dárky pro oslavence v měsících po porodu, ušetříte si tím později mnoho starostí. A také hodně spěte.

Rada na závěr: Nemyslete si, že vás maraton jakkoliv připravil na porod. V knize *Running and Pregnancy* Chris Lungrenová píše: „Jediné, co mají porod a maraton společného, je vytrvalost. Na rozdíl od maratону u porodu nevidíte cílovou pásku. Když porod začne, víte, že skončí, ale netušíte kdy. A porod nemůžete vzdát – neexistuje žádný autobus, který by vás sebral. Ale abychom se na to podívali i z té pozitivní stránky: odměna na konci porodu je mnohem lepší než jakékoliv památné tričko, dokonce i než ty s dlouhým rukávem.“



Zápisky z deníku

Druhý a třetí trimestr se mi po sportu hodně stýskalo. Měla jsem pocit, že jsem těhotná už strašně dlouho, a konec byl v nedohlednu. Chybělo mi uspokojení z náročného tréninku. Pocit únavy, když se člověk vrátí z celodenního výletu na kole. Scházely mi endorfiny. Zároveň jsem ale nechtěla vystavit miminko riziku, a tak jsem na sebe byla opatrná. Běhat jsem přestala na přelomu pátého a šestého měsíce. Dělal jsem snad všechno možné: chodila jsem plavat, cvičila pilates, vyrážela na procházky, hrála golf. Sice jsem v koutku duše cítila, že tyhle aktivity jsou do jisté míry náhražky toho, co mě baví nejvíc, ale svůj úkol splnily: pomohly mi přečkat náročné měsíce ve fyzické i psychické pohodě.

Čtvrtý trimestr

Po devíti měsících jste se dočkala – miminko je na světě a vy máte opět svoje tělo sama pro sebe. Paradoxně ale právě v týdnech po porodu byste si měla dávat největší pozor a raději si dát od běhu pauzu. Dívejte se na tuto dobu jako na pokračování svého těhotenství, je to v podstatě „čtvrtý trimestr“.

Bezprostředně po porodu nejspíš nebudete mít na běh ani pomyslení. Dopřejte si co nejvíce odpočinku, spěte, kdykoliv to půjde, hodně pijte a dbejte na svoji stravu. Po pár týdnech si na režim s novorozencem zvyknete, budete se

cítit lépe a asi začnete pošilhávat po běžeckých botách. Některým ženám zregeneruje pánevní dno tak rychle, že mohou vyrazit i pár týdnů po porodu. Pro většinu ale platí, že je opravdu dobré počkat až po šestinedělí. Pokud začnete běhat ještě před kontrolní zdravotní prohlídkou, koledujete si totiž o pozdější problémy. I když to třeba necítíte, děloha, močové cesty i svěrače mohou trpět a za pár let byste se mohla potýkat s inkontinencí nebo potížemi znovu otěhotnět.

Pokud jste rodila císařských řezem, je na místě ještě větší opatrnost. Operace, kterou jste prodělala, byla opravdu vážná a rozsáhlá. I když můžete mít pocit, že se vaše tělo rychle

vrací k normálu, mějte trpělivost. Vodítka, kdy začít běhat, je v tomto případě poměrně jednoduché: pokud vás při pohybu jizva nebo břicho bolí, je ještě moc brzo. Zkuste to zase za týden či dva.

A jak na to, až opravdu vyběhnete? K návratu k běhání přistupujte tak, jako byste začínala úplně od začátku. Bez výčitek střídejte chůzi a běh a postupně navyšujte čas, který trávíte souvislým běháním. Je hodně individuální, za jak dlouho se vrátíte do původní formy, ale nevytvářejte si na sebe tlak přehnanými očekáváními. Vaše tělo podalo životní výkon a má právo na regeneraci.

Odložte i ambiciózní plány. Sladit dodržování tréninkového plánu a péči o novorozence je hodně těžké. Mějte představu, kdy a co

chcete zaběhnout, ale buďte připravená plány měnit. Pokud kojíte, zásobujte tělo dostatkem tekutin a energie. Minimálně první tři měsíce se vůbec netrapte tím, jakou rychlostí běžíte. Stejně tak ignorujte váhu a zapomeňte na diety. Pokud cítíte, že vás běh vyčerpává, zpomalte nebo zkraťte trasu.

Důležité je vytvořit si síť lidí, kteří jsou ochotní pohlídat vám miminko ve chvíli, kdy budete chtít jít běhat. S kočárkem se běhat sice dá, ale pohyb s ním je jiný a čím víc příležitostí vyběhnout bez něj budete mít, tím lépe. Odpočinout si od kolo-toče domácích povinností navíc pozitivně ovlivní i vaši psychiku. Každopádně na sebe můžete být hrdá: jakožto běhající matka jdete svému dítěti příkladem a je velice pravděpodobné, že jednou váš zdravý životní styl převezmou.

Běžkyně Lucie: „Od pátého měsíce, kdy jsem přestala běhat, jsem každý den chodila na svižné procházky a těhotenskou jógu. Ještě den před porodem jsem ušla osm kilometrů. K běhu jsem se vrátila po ukončení šestinedělí. Začala jsem opatrně se dvěma kilometry a během měsíce jsem se propracovala k pomalé desítce. Když žena zůstane i po dobu těhotenství přiměřeně aktivní, nemusí se návratu po porodu vůbec bát. Do původní kondice je možné se vrátit i během pár měsíců.“

Poporodní deprese

Téměř u 13 % žen vyvolají velké hormonální změny, únava a stres poporodní depresi. Většinou během tří až šesti měsíců sama odejde, nicméně údajně až čtvrtina postižených žen jí trpí i rok po porodu. Jedná se o vážnou nemoc, kterou je potřeba léčit s pomocí odborníků.

Terapie většinou zahrnuje antidepresiva, sezení s psychiatrem a fyzickou aktivitu. Není prokázáno, že by se ženám, které v těhotenství běhaly, poporodní deprese vyhnula. Běhání nicméně tlumí její příznaky. Pokud vás poporodní deprese postihne, velmi pravděpodobně vám vezme veškerou chuť běhat. Zkuste však dát běhu šanci – třeba se budete cítit lépe.

4 • BĚH A KOJENÍ



Kojení a běh se nevyklučují. Stačí dodržovat pár jednoduchých zásad:

- dostatečně pijte
- adekvátně navyšte svůj energetický příjem; pokud plně kojíte, jezte asi o 500 kalorií denně více než před těhotenstvím plus doplňte energii spálenou běháním
- vyvarujte se příliš rychlého váhového úbytku
- dbejte na dostatečný příjem vápníku: kromě mléčných výrobků můžete sáhnout i po doplňku stravy vhodném pro kojící ženy
- pokud vaše miminko dostatečně přibírá, je to znamení, že mléka máte dostatek; v opačném případě snižte počet naběhaných kilometrů nebo zpomalte

Jak sladit kojení s během?

Nakojte dítě chvíli předtím, než se chystáte vyběhnout. Nejen že vám to dá dostatečný prostor pro trénink, ale snížíte tím i nepohodlí, které mohou prsa nalitá mlékem způsobovat. Některé ženy uvádí, že je mléko tlačilo natolik, že je běh bolel. Toto však bývá problém zejména v počátcích kojení, v prvním nebo druhém měsíci. Po šestinedělí se množství mléka ustálí, vaše prsa už nebudou připomínat dva obří balóny a jejich citlivost už nebude tak omezující.

Vezměte si dobrou a dostatečně velkou podprsenku, která si poradí i s těžším poprsím. Kvalitní sportovní podprsenka je v období kojení důležitější než kdykoliv jindy. Dobré je dát si do ní speciální polštářky, které nasají případné

unikající mléko a zabrání tak mokrým flekům na tričku. Zároveň ochrání bradavky před odřením.

Vybírejte si trasy blízko domova. Budete flexibilní, pokud vám z domu zavolají, že miminko dostalo hlad. Získáte i víc času na samotný běh, protože ho nebudete ztrácet přejížděním do parku nebo na ovál.

Dostatečně odpočívajte. Vyrábět denně několik set mililitrů mateřského mléka, na kterém přežívá další člověk, je pro tělo značná zátěž. Běh vám část energie sebere, a tak by měl být vykompenzován i časem, kdy dáte tělu možnost si odpočinout. Zapomeňte na to, že se koupelna neblýští. Důležité je, aby miminko mělo dostatek živin. Vaše tělo odvádí úžasnou práci tím, že udržuje v chodu vás i vaše dítě. Běh je v tuto chvíli navíc. Buďte tělu vděčná a dopřejte mu čas na regeneraci.

Nestyďte se zdrímnout si během dne. Představte si běžkyni, které by najednou začal noc co noc každé tři hodiny zvonit budík. Po pár dnech by asi těžko zvládla trénovat s takovým nasazením jako v době, kdy se mohla vyspat dorůžova. A vám takový budík bude pravděpodobně zvonit půl roku, možná i déle. K tomu všemu ho nebude stačit jen zaklapnout – budete ho muset zvednout, ukonejšit, nakrmit. Kojené děti se budí častěji než nekojené a přerušovaný spánek vám bude brát dost sil. Pokud chcete i běhat, dopřejte si během dne krátkého šlofika.

Neočekávejte osobní rekordy. Je sice možné je zaběhnout, i když kojíte, ale proč si šít na sebe bič tím, že je budete čekat? Jen si budete přidělavat stres, pokud svoje očekávání zklamete. Po dobu, co kojíte, bude vaše tělo nastavené na vytváření dostatečné zásoby mléka, ne na to, aby podávalo životní výkony na závodech. Počítejte také s tím, že regenerace vám může trvat déle než obvykle, a nesnažte se návrat k původní formě za každou cenu uspěchat.

Bude dítěti chutnat mateřské mléko i po běhu?

Při fyzické aktivitě se v těle tvoří kyselina mléčná. Část se dostane i do mateřského mléka. Kyselina mléčná je však pro dítě neškodná. V podstatě jediným rizikem je změna chuti mateřského mléka – může být slanější, na což některé děti mohou reagovat krátkodobým odmítáním prsu. To však nastává jen výjimečně v případech maximální intenzity tréninku. U kratší zátěže není množství kyseliny mléčné vyplavené do mateřského mléka tak vysoké, aby dítěti nechutnalo.*

* Viz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11927700?dopt=Abstract>

Petra, matka Barunky (* 2013): „Když bylo mojí dceři půl roku, rozhodli jsme se s manželem vyrazit na šestihodinový závod, který v sobě zahrnoval kromě běhu i další disciplíny jako jízdu na kole nebo na kajaku. Měla jsem v plánu v půlce závodu, tedy asi po třech hodinách, nakojit. Barunce ale moje mléko nechutnalo – brečela, měla hlad a bylo to stresující jak pro ni, tak pro nás. Zjistila jsem, že tři hodiny intenzivního sportování už jsou příliš. Když jsem ale sportovala jen hodinu nebo dvě, neměla jsem s kojením žádný problém.“

Kolik kilometrů může kojící matka běhat?

Naběhaných kilometrů není příliš, pokud kojenec přibývá na váze a dobře prospívá. Kojit a trénovat ve stejném rozsahu jako před těhotenstvím však půjde jen málokteré matce. Jak

píše Američanka Salty na svém blogu** : „Běhání je pro mě velice důležité. Ale nikdy bych nedopustila, aby běh diktoval, jak budu krmit své děti.“ Pro většinu žen, ať už byl pro ně běh

** Více na <http://www.saltyrunning.com/2013/10/30/running-and-breastfeeding/>.

sebedůležitější, nebude těžké se ztotožnit s tím, že na prvním místě je přírůstek v rodině. Tím, že se jejich pozornost soustředí na dítě, většinou přirozeně poklesne i množství naběhaných kilometrů.

Existují však i vytrvalkyně, kterým nedělá problém trénovat při kojení ve značných objemech. Jednou z nich je i Newyorčanka Michele Gonzalez. Svého syna plně kojila, přestože běhala 60 až 100 kilometrů týdně. Připravovala se na svůj první 60kilometrový ultramaraton, který úspěšně dokončila v čase 5 hodin

a 41 minut. V té době nebyl jejímu synovi ani rok a stále ho kojila.*

Nesnažte se však za každou cenu být jako Michele Gonzalez a následovat ambiciózní plány. Její příběh je sice důkazem, že spojení kojení a extrémních objemů možné je, ale každá žena a každé dítě jsou jiné. Pokud budete naslouchat tomu, co vám říká nejen vaše tělo, ale i kojenec, poznáte, jestli to, co děláte, je správné.

* Svě zázitky sdílí Michele na blogu www.nycrunningmama.com.

Zápisky z deníku

Po narození dcery jsem bojovala spíše s nedostatkem mléka než s jeho přebytkem. Po poměrně komplikovaném, byť přirozeném porodu jsem trpěla silnou anémií, byla jsem unavená a to se projevilo i na mléce. Přestože jsem místo běhu vyrážela jen na asi pětikiletrové procházky, dcera nepřibývala tak, jak měla, a museli jsme ji dokrmovat umělým mlékem. Na základě rad laktační poradkyně jsem několik týdnů bojovala o to, abych si kojení udržela. Nakonec se to podařilo, já jsem se plně rozkojila – a čtyři měsíce po porodu jsem konečně mohla vyběhnout. Běhala jsem sice pomalu a kratší vzdálenosti než dřív, ale to mi radost nijak nekazilo. Byla jsem pyšná, že jsem si kojení vybojovala, a cítila jsem téměř euforii, že zase běhám. Netrápila jsem se tím, že některé ženy se k běhu vrátily po porodu dříve, běhají rychleji nebo víc kilometrů. Nesrovnávala jsem se s nimi. Ke spokojenosti mi stačilo vědomí, že za daných okolností jsem udělala maximum.



5 • BĚHÁNÍ S KOČÁRKEM



Pokud chcete běhat s kočárkem, rozhodně byste neměla být úplná běžecská začátečnice. Mohla byste si vytvořit nezdravé návyky a držení těla, kterých byste se později těžko zbavovala. Jestli už ale máte běžecky něco za sebou, není důvod, proč s kočárkem neběhat.

Výhody běhání s kočárkem

- můžete si sama určit, kdy vyběhnete
- nemusíte si domlouvat hlídání

- máte dítě u sebe a můžete tedy kdykoliv uspokojit jeho potřeby (nakojit apod.)

Nevýhody běhání s kočárkem

- trénink nebude stejný jako bez něj, namáhají se trochu jiné svalové skupiny
- mohou vás začít bolet záda
- hlavu si nevyčistíte tak, jako když vyběhnete úplně sama

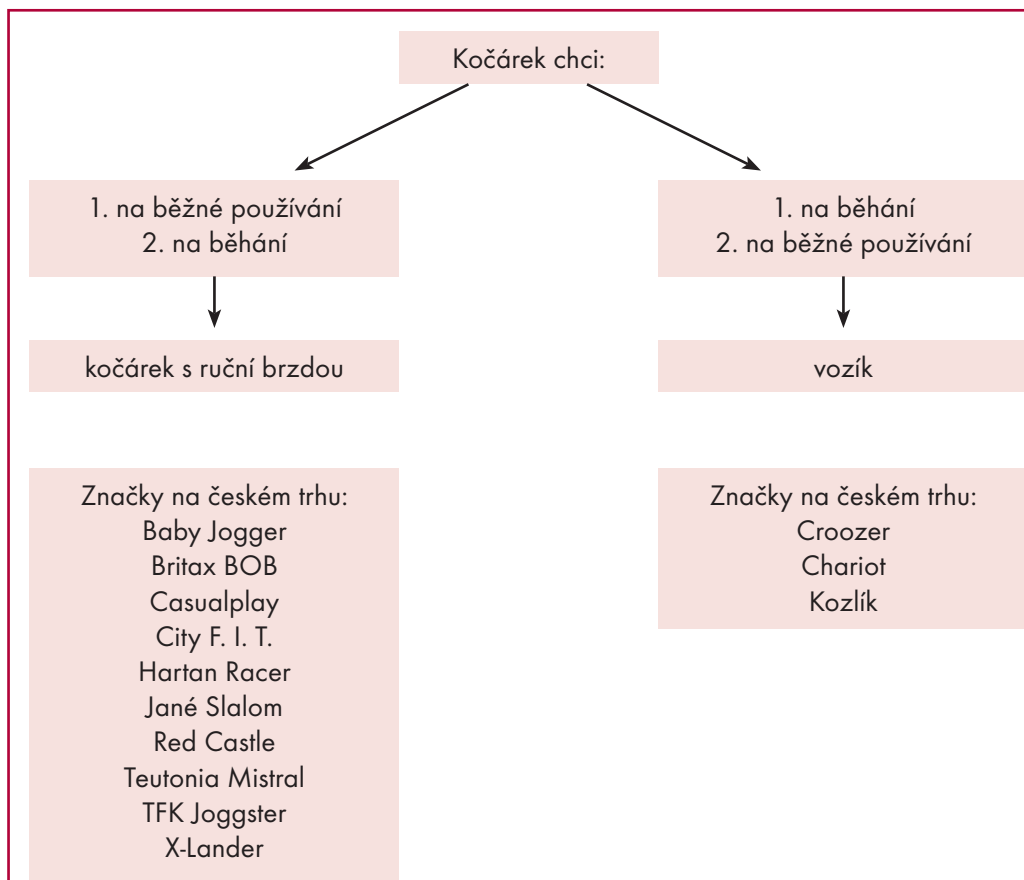
Jak vybrat kočárek na běhání

Běhat se dá sice v podstatě s jakýmkoliv kočárkem, ale s těmi běžnými se dost nadřete. Běžecské kočárky navíc lépe ochrání miminko před otřesy a eliminují riziko, že váš běh bude mít negativní dopad na jeho páteř.

Co by měl kočárek na běhání mít?

- osvědčení, že je vhodný na běh (například certifikace TÜV)

- nafukovací kola – v tomto případě platí čím větší, tím lepší
- ruční brzdu na rukojeti
- nízkou váhu
- snadnou ovladatelnost



Výhodou vozíku je, že se dá přidělat i za kolo a v případě dokoupení ski setu vzít i na běžky. Ve městě je s ním ale horší manipulace, protože je

širší a neprojde některými dveřmi. Nevýhodou je i vyšší cena než v případě kočárku.

Technika běhání s kočárkem

- Myslete na to, abyste měla rovná záda a nehrbila se.
- Vypněte prsa, abyste mohla dobře dýchat.
- O kočárek se neopírejte.
- Zapojte břišní svaly, zpevněte trup.
- Zkraťte krok, ale došlapujte přirozeně.

Na rovině: Nejmenší dopad na techniku běhu bude mít, pokud si najdete dlouhou rovinku s co nejhladším povrchem, například

cyklostezku nebo asfaltový chodník v parku. Na rovině bude stačit kočárek postrkovat před sebou jednou rukou, pojedete víceméně sám. Druhou ruku mějte volně před sebou a nechte ji přirozeně kmitat, jako kdybyste běžela bez kočárku. Ruce pravidelně střídejte.

Do kopce: Ať už máte sebelepší kočárek nebo vozík, tlačení do kopce se nevyhnete. Chytněte rukojeť oběma rukama, zrychlete frekvenci

kroků a myslíte na dýchání, aby vám tep nevystřelil zbytečně vysoko. Možná budete muset hodně zpomalit nebo přejít úplně do chůze. Výhodou ale je, že oproti běhu pouze po rovinně přidáváte i silové prvky.

Z kopce: Z menšího kopečku se vám poběží velice příjemně, o kočárku nebudete ani vědět. Jakmile ale bude sklon větší, přijde na

řadu ruční brzda. Kočárek přibrzdujte, aby se vám příliš nerozjel. Seběhnout kopec pak bude snazší a neodrovnáte si záda.

V ideálním případě byste měla kombinovat běhání s kočárkem i bez něj. Zvýšíte si tak šanci, že vám zátěž v podobě kočárku nenaruší techniku běhu. S kočárkem se dají absolvovat objemové tréninky, bez něj zařadíte rovinky, rychlejší úseky, fartlek a běžeckou abecedu.



Správně: Hrudník je vypnutý, záda narovnaná, běžecký styl přirozený.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.