

Český svaz Taekwon-Do ITF

TAEKWONDO A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

2019

Lada Oberreiterová

TAEKWONDO A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

TAEKWONDO je pro mnohé z nás životní cestou a pohybem důležitým pro naše zdraví.

Cvičíme, jíme, spíme, dýcháme, ale pokud to neděláme správně, tak to nemusí být pro naše zdraví prospěšné. Pojdme se společně zaměřit na jednotlivé body, které jsou pro zdravý životní styl důležité a na to, jak nám TAEKWONDO pomáhá v jejich plnění, jak nám pomáhá být dlouhá léta zdraví a stále v kondici. Příkladem toho je i řada osobností Taekwonda, kteří cvičili, nebo i stále cvičí i v pokročilém věku např. korejský generál Choi Hong-HI (1918-2002, cvičil pravidelně i ve svých 83 letech), Velmistř Hwang Ho-yong (1956-), Velmistř Rhee Ki Ha (1938-), Velmistř Park Jong Soo (1941-) a řada dalších. Často svými výkony a pružností předčí mladší generace. Věřím, že každý by byl rád ve vyšším věku takto vitální.

Taekwondo je typ pohybu, který je zdraví prospěšný, je všestranný, posilujete a protahujete celé tělo, učí vás správnému dýchání, koordinaci pohybů, zapojuje hlavu, atd.. Jako všude je i v Taekwondu potřeba nad pohybem přemýšlet, dělat jej správně a cvičit pravidelně. Pokud chcete pro své zdraví udělat co nejvíce, tak je třeba zaměřit se i na správnou výživu.

Pojdme se podívat na několik oblastí, které nám ve spojení s Taekwondem pomohou ke zdravému životnímu stylu, a třeba jednou budeme v 80 letech vitální jako generál Choi Hong-HI. Oblasti, které jsou pro zdravý životní styl důležité, jsou motivace a cíl, správný a pravidelný pohyb, správná výživa, naučit se správně dýchat a umět si odpočinout, relaxovat.

MOTIVACE A CÍL K POHYBU

Co vás u Taekwonda drží? Jaká je vaše motivace? Právě motivace je to, co vás pravidelně přivede zpět do tělocvičny a to i po desítky let. Mluvím z vlastní zkušenosti, Taekwondo cvičím 22 let 😊.

Motivací k cvičení je celá řada např. přátelé, pohyb, vítězství na závodech, touha po lepším a zdravějším životě, vlastní zdraví, přání cítit se mladší, Taekwondo cesta, předávání zkušeností, a každý si najde tu svoji motivaci, která jej pravidelně přivede na tréninky.

Motivace se postupem času mění.

S motivací je úzce spojený cíl. Správná motivace je důležitá, abyste byli úspěšní a dosáhli svého cíle. Cíl může být krátkodobý nebo dlouhodobý např. chcete být zdraví, zvýšit výkonnost, cítit se dobře, předávat své zkušenosti dalším členům, šířit Taekwondo. Volte cíl, který vás zajímá, který máte rádi, který vám přinese naplnění a dobrý pocit.

Při volbě cíle myslete na to, aby byl SMART = Specific (přesný), Measurable (měřitelný), Attainable (dosažitelný), Realistic (reálný), Timed (definovatelný v čase).

SPRÁVNÝ POHYB A CO NÁM PŘINÁŠÍ

Jak se správně hýbat? Jak by měl pohyb vypadat? Co vše patří, ke správnému pohybu? Jak prospívá našemu zdraví?

Pohyb je nedílnou součástí života a je třeba dbát na to, abychom ho měli dostatek a zaměřili se i na jeho správnost jej tak, aby byl našemu zdraví, co nejvíce prospěšný.

Psychická a fyzická zátěž by měly být v rovnováze, proto je pravidelný pohyb velmi důležitý. Fyzická výkonnost podporuje výkonnost psychickou a naopak. V současné době je většina z nás zavalena psychickou zátěží, kterou je potřeba vyrovnat pohybem, abychom navýšili zdatnost organismu a tím dělali to nejlepší pro naše zdraví.

Je známo z řady studií, že charakter stárnutí předurčuje právě míra sedavého životního stylu. Pravidelný pohyb nás udrží vitálnější fyzicky i psychicky, mladší z pohledu metabolického věku (pravidelně cvičím a metabolický věk mi vychází o 15 let méně než jaký je můj skutečný věk), umožní srovnat hladiny hormonů a enzymů, sníží zdravotní rizika i riziko možných budoucích zdravotních komplikací spojených se stárnutím např. stařeckou demenci, Alzheimerovu chorobu, riziko mozkové mrtvice.

Pravidelný pohyb prospívá mozku v každém věku a udržuje mozek mladý až do vysokého stáří. Pravidelný pohyb má pozitivní vliv na paměť, logické myšlení, řešení problémů, rychlost a přesnost abstraktního uvažování, psychické schopnosti, snížení stresu, snížení depresí, soustředění, sebevědomí, atd..

Je dobré zvolit tu formu pohybu, která vám vyhovuje a která vám bude přinášet radost. Přitom je nutné myslet na správnost pohybu, správné provádění cviků a technik, abychom se vyhnuli zbytečným zdravotním komplikacím.

Začnějte pozvolna a postupně navyšujte zátěže. Během času si na to zvyknete a pohyb se poté stane neoddelitelnou součástí Vašeho života. Bude pro Vás přirozené vyrazit na trénink 2x i vícrát týdně. Dokonce Vám časem bude i trénink chybět, pokud jej vynecháte.

Při tréninku nebo jiném pohybu dbejte na správný postup od zahřátí k dynamickému protažení, přes zatížení zpět k závěrečnému zklidnění a poté statickému protažení.

Správná příprava a nastartování organismu jsou stejně důležité jako samotný trénink. Na začátku by mělo být postupné zahřívání organismu, zahřátí svalů, prokrvení, tzn. postupně intenzitu navyšujte a až budete mít správnou provozní teplotu, začněte naplno.

Strečink je nezbytnou součástí sportovní aktivity. Na začátku aktivity se zahřejte a poté přejděte ke strečinku. Na konci aktivity se vydýchejte, napijte a přejděte na strečink. Strečink pomáhá regenerovat a protáhnout svaly, které se intenzivním pohybem dostaly do tenze. Protahováním zajistíte cirkulaci krve a je to důležité i pro odplavení metabolického odpadu vytvořeného při pohybu.

V průběhu dlouhodobých tréninků je důležité rovnoměrné rozvržení zátěže, posílení celého těla od vnitřních hloubkových svalů po vnější svaly a zvýšení pružnosti těla, dále zaměření se na dovednosti a rozvoj koordinačních (obratnostních) schopností např. diferenciačních

schopností, orientačních schopností, rovnovážové schopnosti, reakční schopností, rytmické schopnosti, schopnosti spojování pohybů a přizpůsobování pohybu.

V průběhu tréninků, dalších pohybových aktivit i v běžném životě je důležité myslet a dbát i na správné dýchání. V rámci tréninků je dobré se zaměřit i na nácvik správného dýchání a učit se to, co jsme úspěšnou dobou a stresem zapoměli a to správně dýchat.

Výhodou Taekwonda je, že zahrnuje vše jmenované a zaměřuje se komplexně na celé tělo. Některé sporty nejsou z pohledu zátěže vyvážené a zatěžují jen části těla, případně nedbají na dostatečné protahování, celkový rozvoj či správné dýchání.

Další výhodou Taekwonda je jeho pestrost a navíc nezáleží na vašem věku. Taekwondo se dá cvičit v každém věku, cvičí jej malé děti i staří lidé. Každý si tu najde to, co mu vyhovuje a na co se může více zaměřit např. základní techniky, sestavy, boj, kopy, sebeobrana, protahování či posilování.

SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ

Většina si neuvědomuje, jak je dýchání důležité a že může ovlivnit nejen naše fyzické výkony, ale i naše zdraví. Špatné dýchání může vést k migrénám, bolestem zad, únavě, atd.. V dnešní době hodně lidí zapomnělo správně dýchat. Taekwondo se na dech zaměřuje, jak v sestavách, kde se setkáváme s různými typy výdechů, tak i v rámci tréninků a závěrečné relaxace, kdy se soustředí pozornost pává na správné dýchání.

Pro větší fyzickou zdatnost a výkonost potřebujeme umět využívat co největší kapacitu plic, potřebujeme dost kyslíku pro tvorbu dostatečného množství energie.

Správné je hloubkové dýchání, kdy je zapojena bránice. S nádechem by se neměl zvedat hrudník, ale měl by se rozšiřovat dolní trup zvýšením nitrobřišního tlaku do všech směrů. V případě tréninku je možné použít jako pomůcku pásek, který by se měl při nádechu vypnout vyplněním zbylého prostoru a při výdechu povolit.

RELAX, REGENERACE, ODPOČINEK

Podle typu tréninků např. rychlostní, vytrvalostní, objemový či silový se v rámci tréninku zapojují pauzy mezi cviky takovým způsobem, aby bylo dosaženo potřebného výsledku. U rychlostního tréninku budou pauzy zřetelně vyšší než u tréninku zaměřeného na vytrvalost.

Odpočinek patří k pohybu a je potřebný pro odpočinek svalů, zúročení vašeho úsilí, regeneraci těla. Pro dosažení lepších výsledků je důležitý fyzický i psychický relax.

Důležitý je také dostatečně dlouhý a kvalitní spánek. Spánek je základní formou regenerace a jeho kvalita ovlivňuje vaše zdraví a duševní i fyzickou výkonnost. Nedostatek spánku opět může ovlivnit i zdraví a zvyšuje riziko např. obezity, cukrovky, vysokého krevního tlaku. Dostatek spánku je v různém věku odlišný, děti předškolního věku potřebují 10 až 12 hodin,

starší děti a dospívající 9 hodin, dospělí 7 až 8 hodin. Při velké sportovní zátěži je vhodné dobu spánku o 1 až 2 hodiny prodloužit.

VÝŽIVA A POHYB

Správná výživa má vliv jak na zdraví, denní energii, tak i na výkonnost. Je potřeba vyvážit příjem energie s jejím výdejem a podle toho, co od pohybu očekáváte (nárůst kondice, nárůst svalové hmoty, hubnutí, zdravé stravování), je potřeba upravit jídelníček.

Velkým pomocníkem při sledování a úpravě jídelníčku jsou různé webové aplikace např. kaloricketabulky.cz, nutridata.cz a další. Tyto aplikace vám spočítají, jaký je váš energetický příjem (jídlo + pití) i s rozložením na TUKY, CUKRY, BÍLKOVINY a postaví jej proti vašemu energetickému výdeji (BMR + aktivita). Zároveň vám ukazují, zda složení vaší stravy je nutričně vyvážené tzn., zda tuky, cukry a bílkoviny jsou na 100% požadované dávky daného dne. Pomocí tohoto nástroje můžete hlídat svůj energetický příjem, aby byl roven výdeji, nebo při hubnutí o něco menší.

Pokud máte malý energetický příjem, je potřeba jej navýšit, tak abyste měli dostatečnou energii a nebyli unaveni. Také pokud budete chtít zlepšovat svoji výkonnost, s nedostatečným příjmem energie nedosáhnete nárůstu svalové hmoty, výkonnosti, kterou potřebujete a kterou by se vám podařilo dosáhnout v případě vyvážené stravy s dostatečným množstvím energie.

Pokud máte naopak velký nebo nutričně (tuky, cukry, bílkoviny) nevyvážený příjem, můžete jeho snížením, pravidelností a úpravou stravy dosáhnout potřebné váhy.

Je dobré znát hodnotu svého bazálního metabolismu BMR, která dělá 70-80% energetického výdeje člověka. Výpočet množství energie v klidovém režimu BMR můžete udělat např. na <http://www.bazalnimetabolismus.cz/>.

CO JÍST PŘED/PŘI/PO CVIČENÍ

Podle typu zátěže by se nemělo 0,5 až 1,5 hod jíst před/po sportovní aktivitě. Jídlo před tréninkem by nemělo být ani sladké ani tučné, čili takové, které by snižovalo účinnost cvičení. Je potřeba zvolit lehčí jídlo dobře stravitelné např. banán, celozrnné pečivo, müsli tyčinku, atd.. Také záleží na cíli, zda chcete zhubnout nebo naopak nabrat svalovou hmotu, a podle toho je potřeba jídelníček upravit.

V průběhu sportovní aktivity jsou důležité tekutiny. Vhodná je neperlivá neslazená voda, která může být ochucena citrónem.

Po cvičení je důležité v prvním kroku doplnění tekutin, kdy můžete zvolit buď minerální vodu, nebo v případě náročnějšího cvičení např. regenerační sportovní nápoj, džus z vodou nebo nealkoholické pivo pro první dodání energie. Jídlo by mělo přijít cca 1 hodinu po cvičení. Dokonce je nutné něco sníst, abyste doplnili energii a stavební látky potřebné pro uvedení organismu zpět do rovnováhy, pro rychlou a efektivní regeneraci a obnovu organismu. Výdej

energie pro uvedení organismu zpět do rovnováhy po cvičení bývá v případě náročnějšího a intenzivnějšího výkonu větší než v době zátěže. Vhodné jídlo po tréninku povede i ke zlepšování výkonu a i lepší spánek v případě večerních tréninků. Vhodnou večeří může být ryba s rýží/bramborem/těstovinou + troška másla/rostlinného oleje + zelenina.

JÍDLO A PITNÝ REŽIM PŘES DEN

Důležité je jíst PRAVIDELNĚ celý den cca po 3 hodinách a dostatečně pít.

Při plánování jídelníčku myslete na to, aby vaše strava byla nutričně vyvážená a dodávala Vám potřebné množství energie. S vytvořením jídelníčku vám mohou pomoci zmíněné nástroje např. kaloricketabulky.cz, nebo schůzka s odborníkem na výživu. Nastavení jídelníčku a aktivity je možné řešit i s ohledem na váš SOMATOTYP (endomorfy, ekomorfy, mezomorfy).

JÁ + ZDRAVÍ ŽIVOTNÍ STYL A TAEKWONODO

Taekwondo dělá můj život zdravější a věřím, že budu mít motivaci se mu věnovat ještě několik desítek let. V kombinaci s dalšími uvedenými oblastmi se budu snažit vyplnit si jeden ze svých dlouhodobých snů/cílů a to být v 80. letech stále v dobré kondici 😊.