

9.2 Tipy od trenéra – Rekonvalescence

Když onemocníte, je opravdu lepší na chvíli sport vynechat, vyléčit se a teprve po dostatečné rekonvalescenci se ke sportu vrátit. Možná vám bude chybět dobrý pocit po pohybu, což může být frustrující, ale cvičení během nemoci může vést k řadě komplikací. Nejen, že se nemoc může protáhnout, ale můžete si přivodit i zánět srdce nebo se zranit, protože vaše tělo při nemoci nemá dost síly.

Jak dlouhá by měla být doba klidu?

Během nemoci byste měli rozhodně dodržovat klid, dokud máte příznaky. Platí také zlaté pravidlo: stejný počet dnů, které jste strávili nemocní, ještě odložte návrat k tréninku. Pokud jste například brali antibiotika na angínu 7 dní, měli byste ještě minimálně dalších 7 dní po dobrání léků vynechat pravidelné sportovní aktivity.

Jak se vrátit ke sportu?

Je lepší začít procházkou a doma si dát lehký strečink. Postupně pak zařazujte všechny aktivity, na které jste byli zvyklí. Nebojte se, vaše tělo si na pohyb rychle vzpomene a brzy se dostanete zpátky do formy.

Jak si zpříjemnit čas v posteli?

Během dlouhých chvil v posteli si můžete v hlavě procházet jednotlivé sestavy z bojového umění, zumbi, aerobiku nebo třeba triky z fotbalu. Tato technika vám pomůže lépe se naučit a zdokonalit různé pohyby. Je prokázáno, že dokonce dochází k mírné aktivaci svalů, i když na pohyb jen myslíte. I myšlenka na pohyb je tedy účinnější než jen nečinně ležet.