

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 nemluvalo: 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?¹

| 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 estrogeneru a progesteronu je v tomto období sniženo.</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 běžkyňe nebyvají výrazně ovlivněny. Ba naopak – sport může mnoho negativních průvodních jevů měsíčeků 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 | <p>Zhruba šestý den cyklu začne ve vaječnicích růst nové vajíčko. V tuto dobu tělo zvýší příjem a ukládání glykogenu.</p> | <p>Během folikulární fáze je dobré zvolit nižší intenzitu tréninku s vyššími objemy nebo doplňkové sporty jako je plavání nebo jízda na kole.</p> |



¹ 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 uzpůsobit 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.²

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 estrogenu na konci luteální fáze cyklu zažívá mnoho žen prudké výkyvy nálad, bolesti a křeče v podbřišku, 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 a mohou

² Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 84.

Ženská sportovní triáda

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 běžkyni 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 nesedly, skončila pátá a neprošla ani do semifinále.³

Menstruace 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 nepravidelnostem 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.

³ <http://www.bbc.com/sport/0/tennis/30926244>

Ženská sportovní triáda je vážná nemoc, která může propuknout u běžkyň, které si na sebe kládou příliš vysoké nároky. Takto postižené běžkyňe 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 měsíčků), 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 sama. 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 údržbu 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

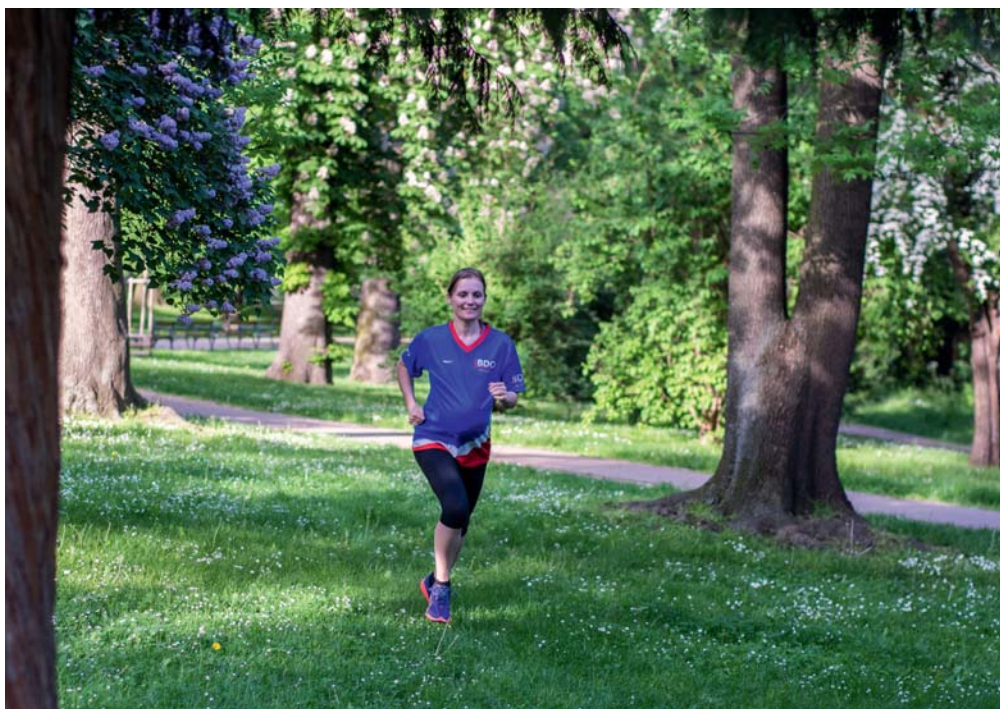
a připravuje se na porod. Mezi anatomické změny, které těhotná běžkyně zaznamená, patří rostoucí děloha, zvýšené hladiny hormonů, zejména estrogeneru a progesteronu, a nárůst váhy. Vyšší je i srdeční tep – srdce musí pracovat o to víc, aby zajistilo dostatek kyslíku v placentě.¹

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.

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

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



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 běžkyne 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. Spoustu žen zaskočí obavy a smutek z představy, o co všechno přijdou: svobodné rozhodování o svém čase, sportování bez omezení, vysportovanou postavu 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 klíčící 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 štiřlost 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, čtete. A hlavně myslte 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 neslučují². 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, podvážka nebo problémy s placentou)

O dalším běhu se nejdříve poraďte 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

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 vám, ale

² 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.

že hýbat se je pro vás důležité jak z fyzického, tak psychického 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 běžecká 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 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 střídát půl na půl.³

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.

³ 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.