



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

TELO - NÁSTROJ TANEČNÍKA

PITNÝ REŽIM TANEČNÍKA

Vypracovala: Mgr. art. Miroslava Toušková

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z európskeho sociálneho fondu a európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu „Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk

OBSAH PREZENTÁCIE

- *Prečo je dôležité prijímať dostatok tekutín.*
- *Aké sú príznaky a riziká dehydratácie.*
- *Aké nápoje sú vhodné na udržanie správneho pitného režimu počas dňa.*
- *Kedy je vhodné piť v tréningovom procese.*
- *Prijímanie tekutín pred tréningom.*
- *Prijímanie tekutín počas tréningu.*
- *Prijímanie tekutín po tréningu.*
- *Druhy nápojov.*
- *Detoxikácia*
- *Liečba vodou.*





Mnoho ľudí trpí nedostatkom tekutín bez toho, aby o tom vedeli. Len na proces dýchania, na potenie a vylučovanie minieme približne 2,5 litra tekutín denne. To je dôvod, prečo všeobecné normy uvádzajú **minimálny príjem tekutín na 2 až 3 litre za deň**. Táto mierka je však ideálna počas dní, v ktorých nemáte tanečný tréning.

Voda tvorí približne **60 % celkovej hmotnosti človeka** a porušenie jej rovnováhy má výrazne negatívne dopady na tanečný výkon aj na zdravie organizmu.

Dobрым spôsobom, ako si vypočítať ideálny denný príjem tekutín je vynásobiť **50 ml počtom kilogramov vašej telesnej hmotnosti**. Napríklad $80 \text{ kg} \times 50 \text{ ml} = 4000 \text{ ml}$, a teda ak vážite 80 kilogramov, váš denný príjem tekutín z jedla aj nápojov by mal dosiahnuť 4 litre.

Práca našich svalov je riadená nervovou sústavou a aj sťahovanie svalov je výsledkom výmeny tzv. **elektrolytických minerálov** rozpustných vo vode. Ak pitný režim nedodržiavate správne, telo nebude mať dostatok elektrolytov vo svaloch a ich výkon bude celkovo nižší. Z toho vyplýva, že piť treba. Aj pred tréningom, aj počas neho a tiež po ňom. Rozdiel je len v tom, čo by ste mali v jednotlivých tréningových fázach piť.

V priebehu fyzického zaťaženia sa **zvyšuje produkcia tepla**, ktorého sa musí organizmus zbaviť. Jedným zo spôsobov je **potenie**. Pri potení dochádza k stratám vody a minerálov, predovšetkým **sodíka**.

Po skončení záťaže, kedy organizmus regeneruje, sa odčerpáva najmä **draslík a horčík**. Tieto úbytky sú významné najmä u dlhotrvajúcich aeróbnych aktivítach. Najjednoduchším ukazovateľom pre stratu elektrolytických minerálov je potenie.



DEHYDRATÁCIA AKO PROBLÉM NEDOSTATKU TEKUTÍN

Pod pojmom dehydratácia rozumieme **zmenšenie objemu tekutín v organizme**. Môže ju spôsobiť **nedostatočný príjem tekutín** alebo **zvýšená strata tekutín** v dôsledku nadmerného potenia či vylučovania. Podľa noriem považujeme osobu za dehydrovanú, **ak stratí viac ako 2% svojej hmotnosti** v dôsledku nedostatku tekutín.

Dehydratácia je choroba, ktorá sa prejavuje príznakmi, ako:

- *Sucho v ústach*
- *Minimum močenia v priebehu dňa*
- *Celková slabosť*
- *Závraty*
- *Bolesti hlavy*
- *Tmavé sfarbenie moču*
- *Vysušené popraskané pery*
- *Zhoršená činnosť srdca*
- *Zmätenosť*
- *Zlá elasticita kože – po uštipnutí sa vám pokožka nevráti na pôvodné miesto*



ZÁKLADNÉ TIPY AKO SA VYHNÚŤ DEHYDRATÁCII ORGANIZMU

- ✓ Najlepšou prevenciou je dodržiavanie pravidelného pitného režimu, aj **v čase, keď necítite smäd**, alebo na sebe nespozorujete varovné signály dehydratácie.
- ✓ Dbajte na pravidelný prísun tekutín **pred, počas aj po tanečnom tréningu**.
- ✓ Prijímajte tekutiny podľa vopred pripraveného rozvrhu. **Najmä v čase horúčav, alebo pri potení.**
- ✓ Ak nestíhate sledovať váš príjem tekutín, **nainštalujte si aplikáciu**, ktorá to urobí za vás a upozorní vás zakaždým, keď sa potrebujete napiť.
- ✓ Kontrolujte si **farbu moču**. Ak má farbu jablkového džúsu, ste pravdepodobne dehydrovaný. Pokiaľ je váš moč svetlo žltej farby, máte podiel tekutín v poriadku.
- ✓ Noste so sebou fľašu vody a pravidelne **si každých 15 – 20 minút** doprajte hlt nápoja.
- ✓ Vyhnite sa nápojom obsahujúcim kofeín, colovým nápojom, káve i čaju. Tie sú totiž **močopudné a môžu vás dehydrovať**.
- ✓ Pokiaľ vás prepadne náhla **únava, bolesť hlavy či závrat, napite sa vody**.
- ✓ Pred dehydratáciou by sa mali chrániť všetci, no obzvlášť športovci i tanečníci, ktorým hrozí nedostatok tekutín a minerálov v dôsledku potenia a cvičenia v teplom ovzduší.

Pred tanečným tréningom by sme mali náš organizmus dostatočne zavodniť. To neznamená, že 20 minút pred cvičením vypijeme liter vody, ale **hydratácia by mala byť pozvoľná**. Najlepšie **čistú vodu**. Optimálne je cielene začať už 60-90 minút pred samotným výkonom.

Je dobré uvedomiť si dôležitú vec – naše telo je schopné za normálnych podmienok vstrebať za hodinu približne 1 liter tekutín, z čoho vychádza, **každých 15 minút** by sme mali vypiť maximálne 250 ml.

Pokiaľ vypijeme viac, dochádza k hromadeniu tekutiny v dutinách čreva a **nepríjemnému pocitu plnosti**. Tiež nečakajte na okamih, až budete mať smäd – tento pocit vzniká až pri deficite vody v organizme. V priebehu tanečného tréningu dochádza pri dehydratácii k vzniku **svalových kŕčov, rýchlej únavy a celkovému poklesu výkonnosti**.

PRIJÍMANIE TEKUTÍN PRED TRÉNINGOM

Dajte si pozor, aby váš predtréningový nápoj nemal bublinky, môže vám zbytočne podráždiť žalúdok.

Pred tréningom by ste mali piť nápoje, ktoré nemajú vysoký podiel sacharidov. Sacharidy totiž zvyšujú hladinu cukru v krvi, čo môže byť problémom pri využívaní mastných kyselín počas cvičenia a dokonca môžu vyvolať *hypoglykémiu*.

To znamená, že najneskôr 20 – 40 minút pred tréningom **žiadne sladené nápoje**.



PRIJÍMANIE TEKUTÍN POČAS TRÉNINGU

V priebehu fyzickej aktivity sa pokúste vypiť **100 až 150 ml každých 15 – 20 minút**. Pomôže vám to udržať svaly hydratované a **zmierniť pocit únavy**.

Počas tréningu **klasického tanca** využite pauzy medzi jednotlivými časťami exercice. To znamená, že sa môžete napiť napríklad **po exercice a la barre, pred skokmi a počas obúvania špičiek pred poslednou časťou tréningu**.

Nápoje, ktoré vypijete počas tréningu, vám v čo najkratšom čase musia doplniť vodu a minerály stratené potením. Kvôli tomu musia rýchlo prejsť žalúdkom a **čo najskôr sa vstrebať v tenkom čreve**. Vhodnými nápojmi počas tréningu sú **vitamínové vody alebo aminokyseliny**.

Vhodné sú aj izotonické alebo hypotonické iontové nápoje. Mnohé z týchto nápojov slúžia aj ako podpora športového výkonu či tanečného výkonu.

PRIJÍMANIE TEKUTÍN PO TRÉNINGU

Pokiaľ cvičíte dlhšie ako hodinu, siahnite po **ovocnej šťave zriedenej s vodou**, alebo iontovom nápoji, ktoré vám poskytnú dostatok vitamínov, sacharidov na dodanie energie a minerálov na doplnenie elektrolytov, ktoré ste behom cvičenia vypotili (sodík, draslík, magnézium). Ak nie ste zvyknutí na fľaškové nápoje, vyskúšajte kokosovú vodu, ktorá obsahuje dostatok draslíka, magnézia, kalcia a fosforu.

Ľudia, ktorí majú slanší pot, by mali hydratovať telo kombináciou čistej vody spolu so športovými nápojmi počas aj po cvičení, aby sa vyhli **hyponatremii** (nízkej hladiny sodíka v krvi v dôsledku nadbytku vody). Sodík totiž spolu s draslíkom a magnéziom vylučujeme z teba potením, preto je dôležité tieto elektrolyty dopĺňať. Rovnako ľudia, ktorí sa potia viac ako iní, by mali prijímať po tréningu vyššie množstvo tekutín ako sú odporúčané normy.

Ochutené sladké vody a ovocné šťavy nie sú vhodným zdrojom tekutín. Nápoje s vysokým obsahom cukru **sú totiž dehydratačné** a nemôžete nimi nahradiť pohár vody.

Ak vám nechutí čistá voda, kúpte si ochutené, bezkalorické minerálne vody, ktoré neobsahujú cukor. Môžete tiež skúsiť pridať **lístky mäty, citrón alebo iné kúsky ovocia do fitness fl'aše s vodou**. Pokojne si pohár vody zried'te ovocnou šťavou, hlavne svoje telo neustále hydratujte.





PITNÝ REŽIM AKO PODPORA PRI REGENERÁCII

Po cvičení máte hneď dve úlohy. Prvou je dodať vášmu telu látky, ktoré stratilo počas tréningu, a to sacharidy, minerálne látky a bielkoviny. Vhodný je proteínový nápoj s glukózou.

Druhou úlohou je eliminovať zvýšený obsah kyseliny mliečnej, ktorá sa po akútnej záťaži vyplavuje do svalových buniek a spôsobuje svalovicu. Nápomocná vám v tom môže byť vodíková voda. Vodík zaistí rýchlejšiu regeneráciu tkanív kostnej sústavy po záťaži a pomáha predchádzať chronickej únave.

DRUHY NÁPOJOV

Treba si uvedomiť, že každý musí zvážiť, či podáva také výkony, aby podobný nápoj jeho telo potrebovalo. Športovci to často prehánajú s koncentráciou. Dá sa povedať, že čím sú nápoje riedenejšie, tým sú šetrnejšie k organizmu, pretože metabolizmus lepšie spracuje účinné látky.

IZOTONICKÉ NÁPOJE

Izotonické nápoje majú uplatnenie skôr tam, kde dochádza k veľkému poteniu, ale výkon netrvá dlhšie ako hodinu. To nastáva pri športoch, ktoré sú síce vytrvalostné, ale je pri nich potrebné veľké množstvo svalovej sily (napr. Squash, tenis a pod.).

Patria sem napr. **Unisport, Gatorade, Powerade** či **Isostar** – obsahujú hlavne aminokyseliny a minerálne látky pre rýchlejšiu regeneráciu svalov po záťaži (sodík, vápnik, horčík, draslík) a cukry ako zdroj energie.



HYPOTONICKÉ NÁPOJE

Hypotonické nápoje sa používajú predovšetkým pri aktivitách, kedy sa najviac potíte, napr. pri behu, cyklistike, triatlone a iných.... Je teda potrebné dostať do tela to, čo z nás „tečie“. Rýchlo sa vstrebávajú a prinášajú najrýchlejší prístup tekutín a nespôsobujú žiadne zažívacie ťažkosti. Hodia sa pri fyzickej aktivite v horúcom prostredí.



RECEPT NA DOMÁCI IONTOVÝ HYPOTONICKÝ NÁPOJ

Ak doma iontový hypotonický nápoj nemáte, vyrobte si ho sami pridaním cukru a soli do obvyčajnej vody.

Postup je nasledovný:

2 litre vriacej vody

Do vody dajte na 3 - 4 minúty 2 vrecúška zeleného alebo ovocného čaju

2 lyžice medu alebo cukru (najlepšia je však stévia)

2 lyžice citrónovej šťavy

Malú štipku morskej soli (cca 1/4 čajovej lyžičky)

Tento nápoj je vhodný aj vtedy, ak vás prekvapia nepríjemné **kŕče do svalov**. Nesprávna rovnováha elektrolytov v organizme spôsobuje, že sa svalové vlákna sami od seba sťahujú a spôsobujú niekedy až nevydržateľné bolesti a kŕče. Ak doplníte chýbajúce soli a minerály, kŕče ustanú.

HYPERTONICKÉ NÁPOJE

Hypertonické nápoje slúžia na doplnenie tekutín a stratenej energie (svalový i pečňový glykogén) ihneď po výkone. Obsahujú **vyššie množstvo sacharidov, minerálov, vitamínov a iných látok.**

Majú naozaj **veľmi vysokú koncentráciu iontov** a pri športe uplatnenie prakticky **nenachádzajú. Sú to skôr liečebné roztoky.** Môžu byť vo forme gélov alebo sa podávajú vnútrožilne infúziou.



Hypotonic Isotonic Hypertonic



Graphic created by 5-a-side.com

Carb
content:

1-3%

6-8%

10%+

Purpose:

Quickly replace the fluids
lost by sweating but low in
carbohydrates

Quickly replace the fluids
lost by sweating and
provide a boost of
carbohydrates

To supplement
carbohydrate intake

Used by:

Those who need hydration
without such a hit of carbs:
e.g. jockeys, gymnasts

The most commonly drunk
by athletes, footballers and
other sports people

Those who need very high
levels of energy. Best drunk
after exercise to top up on
muscle glycogen stores

Examples:
(% of carbs)



IÓNTOVÉ NÁPOJE A RIZIKÁ

Pri konzumácii ióntových nápojov je nevyhnutné si uvedomiť, že „ionťáky“ nie sú žiadne malinovsky na celodenné pitie. Sú určené pre špeciálnu príležitosť.

Použitie nevhodného nápoja sa rovná zbytočne vyhodným peniazom, pretože efekt by bol minimálny a miestami aj opačný.

Ióntové nápoje tiež nie sú určené pre každého, napríklad pre športovcov, ktorí majú problémy s obličkami, prípadne žalúdkom. Vtedy je potrebné sa o ich užívaní poradiť s lekárom. Nadmerné užívanie ióntových nápojov môže spôsobovať **preťažovanie obličiek** a u niektorých osôb môže viesť aj k **bolestiam žalúdka**.

VITAMÍNOVÉ VODY

Vody obohatené o vitamíny sú vhodné na rýchlu hydratáciu a promptné doplnenie hladín vitamínov. Vitamínové vody sa odporúča užívať ako doplnok pestrej a vyváženej stravy a pitného režimu, nie však denne, len občas.

Najznámejšou a zároveň najdrahšou značkou vitamínových vôd je švédská značka Vitamin well. Príchute Care, Everyday aj Drive majú v zložení konzervant **sorban draselný**, ktorý môže u citlivých ľudí **vyvolať podráždenie kože**. Vitamínová voda Drive je konzervovaná aj **benzoanom sodným**, ktorý je podozrievaný zo spôsobovania **hyperaktivity u detí**.



ENERGETICKÉ NÁPOJE

Energetické nápoje obsahujú **kofeín**. 250 mililitrová plechovka zodpovedá množstvu kofeínu v **jednej šálke stredne slabej kávy**. Niektoré energetické nápoje obsahujú **guaranu**, čo je predovšetkým ďalší zdroj kofeínu a niekoľko ďalších látok, ktoré **predlžujú efekt kofeínu**. Energetické nápoje pôsobia veľmi individuálne podľa veku, pohlavia, zdravotného stavu a látkovej premeny organizmu.

Horkú chuť kofeínu prebija veľké množstvo cukrov alebo umelých sladidiel. Z cukrov sa hojne používa lacná fruktóza, vyrábaná chemicky rozkladom kukuričného škrobu.

Cukor je hlavným zdrojom energie v týchto nápojoch. Taký nápoj je potom kalorická bomba: vypiť 1/4 litrovej plechovky získate asi 28 gramov cukru, čo zodpovedá 6 kockám alebo 5 balíčkom cukru, čo je, polovička celkového množstva cukru, ktorý by mal priemerný 75 kg človek zo všetkých potravín získať za celý deň.

Pre tanečníkov v dospievajúcom období sú tieto typy nápojov nevhodné.



RIZIKÁ PITIA ENERGETICKÝCH NÁPOJOV

Silne sladené energetické nápoje so sebou nesú rovnaké riziká ako iné nealkoholické nápoje s vysokým obsahom cukru. Okrem obezity, cukrovky druhého typu a zvýšeného výskytu zubného kazu hrozí konzumentom nápojov s vysokým obsahom fruktózy tiež poškodenie obličiek.

Mnoho štúdií dáva pitie energetických nápojov do súvislosti s častými bolesťami hlavy, žalúdka, únavou a celkovou podráždenosťou. Stimulačný účinok na sympathetic a teda aj srdcový sval spôsobuje zvýšenie srdcovej frekvencie - tzv. Sínusovú tachykardiu a s ňou spojené búšenie srdca (palpitácie). Odozvou je prechodné zvýšenie krvného tlaku.

V úvode (prvých 30 až 40 min.) Dochádza k bronchodilatácii, teda k relaxácii (uvolneniu) dýchacieho systému. Stimuláciou dýchania dochádza k pocitu ľahšieho dýchania. Pri vyšších dávkach sa však stáva rýchlejšim a sťaženým.

Energetické nápoje sa vstrebávajú čiastočne v žalúdku a črevnej sliznici. Tento dej začína asi 10min. po užití. Maximum pôsobnosti je po 30 až 40 min. Na pažeráku dochádza k uvoľňovaniu zvierača, čím sa dostáva žalúdočný obsah smerom nahor. Tak vzniká G.E.R.D. (Gastroezofageálny reflux) - pálenie záhy alebo „kyselina“. Na žalúdku sa neskôr objavujú erózie a vredy. Energetické nápoje pri nadmernom užívaní svojím dočasným účinkom zvyšujú riziko vzniku akútneho srdcového infarktu.

V niektorých krajinách je predaj a konzumácia energetických nápojov zakázaná do 18 rokov, rovnako ako pri tabakových výrobkoch.

KOMBINÁCIA ENERGETICKÝCH NÁPOJOV S ALKOHOLOM

Hlavne mladí ľudia často kombinujú energetické nápoje s alkoholom. Táto kombinácia sa stala doslova trendom. Ide pritom o najnebezpečnejšiu kombináciu vôbec. Na etiketách energetických nápojov často chýbajú varovania pred ich miešaním s alkoholickými nápojmi. Výnimkou je švédsko, kde etikety varujú pred týmto nebezpečenstvom.

Energetický nápoj v kombinácii s alkoholom oddaľuje samotné opitie sa. Keďže ľudia nemajú pocit, že sú opití (subjektívne znížený pocit opitosti), pijú viac. Predlžuje sa tým samotná konzumácia alkoholu. Alkohol v krvi je však vyšší ako keď ho pijeme samostatne. Zvyšuje sa tým riziko intoxikácie alkoholom a smrti.

Ďalšie riziká, ktoré sú v stave vyššej opitosti v kombinácii s alkoholom je napríklad rizikové správanie sa konzumenta a skreslené vyhodnotenie situácie. Ľudia sú odvážnejší, agresívnejší a majú sklony k nebezpečným činnostiam (šoférovanie auta pod vplyvom alkoholu, vandalizmus, fyzické ubližovanie iným).

Energetické nápoje obsahujú viacero zložiek, ktoré nezávisle od seba vyvolávajú závislosť organizmu na týchto látkach. Ich kombináciou sa riziko vzniku závislosti stupňuje. Ide hlavne o kofeín, taurín a aj v menšej miere obsiahnuté cukry. Energetické nápoje v kombinácii s alkoholom zvyšujú riziko vzniku závislosti na alkohole.

DETOXIKÁCIA

Detoxikácia, skrátene **detox**, je proces odstránenia toxických zlúčenín z ľudského tela, predovšetkým prostredníctvom **pečene** a **obličiek**.

Pokiaľ netrpíte na vážnu chorobu, ako je napríklad **cirhóza pečene**, vaša pečeň a vaše obličky vykonajú všetko potrebné čistenie. Odstránenie nebezpečných látok prebehne buď prostredníctvom obličiek, ktoré ich vylúčia z tela **močom**, alebo pomocou pečene, prostredníctvom **žlče**, ktorá je **súčasťou stolice**. Telo jednoducho označí nepriateľa, a pošle ho „preč“. Rôzni šarlatáni vám budú vraviť, že toxíny sa v pečeni a obličkách zachytávajú, že tieto orgány fungujú ako filtre vo vysávači, a preto ich treba pravidelne očisťovať. Takéto tvrdenia však nemajú ani náznak reálnosti. **Pečeň je samočistiaca**, žiadne toxíny sa v nej neakumulujú. Tvrdiť, že tento orgán funguje ako filter, ktorý potrebuje prečistiť, znamená ignorovať poznatky o ľudskej anatómii, fyziológii a metabolizme.

Potrava sa v črevách neusadzuje. **Peristaltika** (pohyby svaloviny črevnej steny) zabezpečuje, aby potrava nezostávala „na mieste“. Žiadna stolica sa teda na črevá nestihne nalepiť. Navyše, výstelku čreva tvoria bunky, ktoré rýchlo regenerujú, pričom každých 72 hodín sú nahrádzané novými.

LIEČBA PITÍM VODY

1. Hneď ráno po prebudení ešte pred umývaním zubov vypijeme 4 poháre čistej vody (ideálne izbovej teploty).
2. Vyčistíme si zuby, ale počas nasledujúcich 45 minút nič nejeme, ani nepijeme (ani kávu).
3. Po uplynutí 45 minút sa naraňajkujeme.
4. Počas dňa nič nepijeme bezprostredne po jedle, ani počas jedla, aby sme neriedili žalúdočné kyseliny.
5. Nie každý je schopný vypiť naraz také množstvo vody na začiatku. A to nielen ráno, ale aj počas dňa. Pre tých, ktorí neprijímajú dostatok tekutín, je dobré začať aspoň s prijímaním menšieho objemu vody a postupne každým dňom ho zvyšovať, až dosiahneme 4 menšie poháre.



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ

A NEZABUDNITE NA DOSTATOČNÝ PRÍJEM TEKUTÍN!

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z európskeho sociálneho fondu a európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu

„Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk