

OSM

Náskok

Jak používat regenerační program R90

Březen 2016. Třicet kompletních sad na spaní sbalených v samostatných balících o zlomku velikosti klasické matrace cestuje na lodi přes Atlantik na olympiádu do Ria. Sportovci sice začnou soutěžit teprve v srpnu, jde ale o jednu z největších sportovních událostí planety. Míra bezpečnostních opatření a byrokracie vyhlédla do závratné výše: každá věc, která míří do olympijské vesničky, musí být schválena a zaevidována. Pokud jste si ho nenechali předem schválit, vozit tam zbrusu nové dráhové kolo nemá smysl.

Dvanáct měsíců dopředu jsme měli plné ruce práce. Místní organizace v Riu byla, upřímně řečeno, tak trochu problematická a nedařilo se nám získat moc informací. Víme ale, jaké budou v místě ubytování sportovců postele: jednolůžka, která lze u vyšších účastníků roztáhnout do délky o třicet centimetrů. Matrace – tvrdé jako kámen. Víme, že na místě bude velké horko, a zjistili jsme, že v místnostech nebude standardně instalována klimatizace. To jsme napravili za pomoci přenosných jednotek.

Lodníci tam byli před rokem v srpnu a povídali nám, že se pohybovali ve vodách, které jsou až neuvěřitelně znečištěné. Ale ať už v době před olympiádou panuje jakýkoliv chaos, zdá se, že nakonec vždycky všechno dopadne, jak má, a Rio nebude jiné. Na poslední chvíli se to podaří.

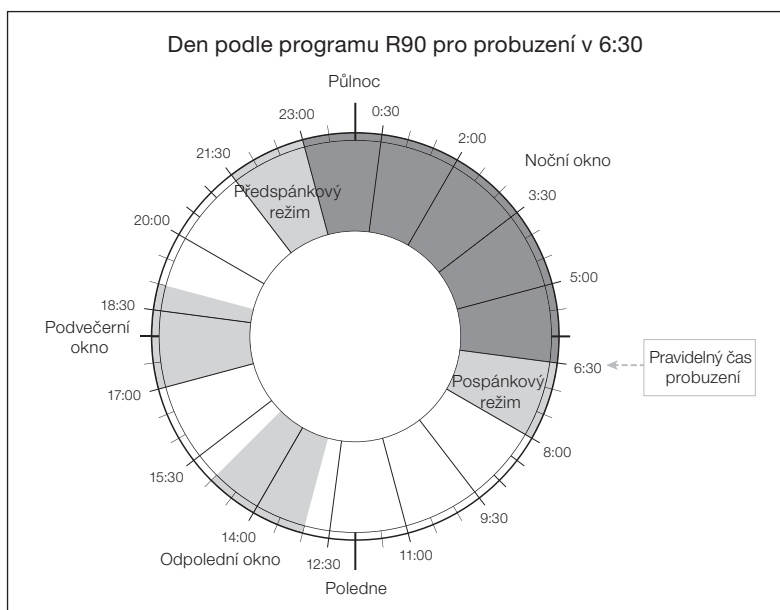
Ve hře jsou i další faktory: drogové skandály, politické krize v odpovědných organizacích a obavy z viru zika. Nad těmi kontroly nemáme. Pracujeme s prvky, které ovládnout můžeme, mou rolí v tom všem je vylepšit prostředí pro spánek. Kontrolu nemáme ani nad dalšími týmy a nad tím, co možná plánují. Ale měsíce práce na všech možných aspektech přípravy znamenají, že jsme udělali všechno pro to, abychom získali určitý náskok.

Plán regenerace

Náskok můžeme získat i tím, že zkombinujeme sedm klíčových indikátorů spánkové regenerace. Naše dny už nevypadají jako časové úseky věnované práci, domovu a zábavě a následně blíže neurčená doba spánku. Místo toho jsou rozdělené do devadesátiminutových cyklů, abychom dosáhli harmonie mezi činností a regenerací.

Pevně daný čas probuzení je kotvou, okolo které se tvoří struktura dne. Na nákresu na následující straně připadá na 6:30, ten váš ale může být, kdykoliv si stanovíte. Jen od něj zpětně odpočítejte devadesátiminutové spánkové cykly. V tomto případě znamená ideální pěticyklový režim to, že dotyčný by měl ve 23:00 již spát. Tento čas se může v případě potřeby posunout na 0:30 nebo na ještě pozdější dobu 2:00. Není třeba dělat si starosti, jestli budete mít *dostatek* spánku, protože je to jen jedna noc ze sedmi,

a předspánkový a pospánkový režim v kombinaci s vaším prostorem pro regeneraci a na míru vytvořenou sadou na spaní zaručí, že váš čas na zotavenou bude dostatečně *kvalitní*. Přes den si každých devadesát minut dáte přestávku, i kdybyste se měli jen na chvíli projít bez veškeré techniky, zajít si na toaletu nebo pro něco k pití. Máte také dvě pomocná okénka, která vám mohou pomoci – devadesátí- či třicetiminutovou řízenou dobu regenerace v odpolední době, nebo třicetiminutovou řízenou dobu regenerace v podvečerní době. Máte to pod kontrolou.



Poté tento každodenní plán aplikujete na delší časový úsek. Můžete na něj nahlížet jako na součást týdenního harmonogramu, ve kterém víte, že pokud patříte k lidem, kteří potřebují pět cyklů za noc, je pro vás týdenní ideál pětatřicet cyklů. Osma-

dvacet je v *pořádku*, ale bude-li to méně, možná na to moc tlačíte – je to potenciální varovný signál. Můžete si vést velice jednoduchý deník a zaznamenávat pouze měřitelná data.

Jessin spánkový deník

	Činnost	Cykly
Pondělí	Práce do noci na prezentaci	Řízená doba regenerace: Noční: 4
Úterý	Po práci večere s děvčaty	Řízená doba regenerace: 1 (30 min odpoledne) Noční: 4
Středa	Běžecký klub	Řízená doba regenerace: 1 (30 min odpoledne) Noční: 4
Čtvrtek	Večírek na rozloučenou s Carlem	Řízená doba regenerace: 1 (30 min podvečer) Noční: 3
Pátek		Řízená doba regenerace Noční: 5
Sobota	Večírek u nás doma!	Řízená doba regenerace: 1 (30 min podvečer) Noční: 2
Neděle	Kino v devět	Řízená doba regenerace: 1 (90 min odpoledne) Noční: 4

Jess, která od pondělí do pátku pracuje v kanceláři a jejíž ideální režim má pětatřicet cyklů, se jich v tomto konkrétním

týdnu podařilo naspát třicet jedna. Zcela jistě pocítí důsledky sobotní noci, kdy před pravidelnou dobou vstávání v 6:30 stihla jen dva cykly, ale chytře si s tím poradí. Vstane, dá si snídani a vyrazí na procházku, potom se vrátí domů, svalí se na pohovku a rozhodne se dohnat své oblíbené televizní pořady. V odpoledním okně, když jí v tom nebrání práce, zatáhne zatemňovací rolety svého prostoru pro regeneraci, nastaví si budík a dopřeje si devadesátiminutovou řízenou dobu regenerace ve své sadě na spaní.

Svého ideálního stavu pěti cyklů za den dosáhne v tomto týdnu čtyřikrát a dává si pozor, aby po dvou dnech, kdy bylo cyklů méně, následoval jeden ideální. Kdybych s Jess pracoval, nenašel bych v jejím deníku nic, co by mě mělo výrazněji znepokojit. Pokud se ale po tomto týdnu bude cítit trochu hůře nebo unavenější než obvykle, díky spánkovému deníku uvidí proč. V následujícím týdnu může zkusit situaci změnit a dopřát si více a harmoničtěji uspořádaných cyklů díky tomu, že se podívá na časy, se kterými může hýbat. Běžecký klub představuje její hlavní zdroj pohybu, s tím se tedy pohnout nedá. A komu by se chtělo odejít z večírku, když se tak dobře baví? Možná by ale mohla uvažovat o zrušení kina v neděli večer, nebo si příště zajít na dřívější promítání a zároveň najít způsob, jak pravidelněji využívat řízených dob regenerace.

Když víte, že můžete se svým spánkem tímto způsobem něco udělat, dodává vám to na sebejistotě. Máte k dispozici měřitelná data, takže můžete dělat změny, které příznivě ovlivní to, jak se cítíte a jaké podáváte výkony. Podívejte se na týden, který vás čeká, vyčleňte si v něm časy pro regeneraci, odhadněte počet cyklů, které naspíte. Stačí to? Můžete tu a tam někam vmáchnout řízenou dobu regenerace navíc? Plány se mění, objevují se neče-

kané společenské příležitosti a pracovní nároky, ale vy můžete být flexibilní. Můžete posunout čas, kdy chodíte spát, přidat si říze-
nou dobu regenerace navíc, používat přestávky na zotavenou po
devadesáti minutách, dopřát si denní světlo nebo lampu s ním
a zůstat tak pořád o krok napřed. Připravujete se včas, přebíráte
nad věcmi kontrolu.

Ti, kdo tento náskok, který nabízí program R90, nemají, se
stále mátožně plouží nahodilým přístupem k obnově vlastních
sil. Cítí se unavení, vědí, že nemají dostatek spánku, ale co s tím
udělají? Nemají žádné skutečné měřítko toho, kolik ho dostávají,
a nemají přístup, sadu na spaní ani prostor pro regeneraci jako
vy, které by jim zajistily, že mají správnou kvalitu spánku. Možná
si nastaví budík a pospí si o trochu déle. Možná půjdou do postele
o trochu dříve než obvykle. Možná si zdřímnou ve vlaku cestou
domů z práce nebo u vlastního psacího stolu. Ale není za tím
žádná taktika. Nemají nástroje k vylepšení svého každodenního
života, a tak jím klopýtají, dělají věci, které jim intuitivně připadají
jako správné (potřebuji více odpočinku = budu spát déle), ale
které jsou ve skutečnosti kontraproduktivní. Když měníte čas
probuzení nebo si jdete lehnout dříve, nepomáhá vám to, tak
s tím přestaňte. Pokud potřebujete více odpočinku, musíte spát
chytřeji.

Zdravá strava, pravidelné cvičení – a správná regenerace

Podíváme-li se na informace, které nám poskytují úřady, lékaři
a zdravotnické organizace celého světa, zdravý životní styl podle
nich tvoří kvalitní a vyvážená strava a spousta tělesné aktivity.

Americká kardiologická asociace vydala v roce 2013 soubor doporučení týkajících se stravy a životního stylu, která mají omezit riziko kardiovaskulárních obtíží, jehož součástí jsou detailní rady týkající se množství jídla a pohybu a také varování před nebezpečím alkoholu a kouření. Dokument Světové zdravotnické organizace z roku 2004 „Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health“ se zabývá řešením neinfekčních zdravotních problémů, jako je rakovina, obezita a diabetes druhého typu.

Tyto publikace stejně jako nespočet dalších vytvořených po celém světě obsahují výborné rady a vznikly s těmi nejlepšími úmysly. Má to jen jeden háček: Kde je část věnovaná spánku? Vezmeme-li v úvahu skutečnost, že bylo prokázáno spojení mezi spánkem a kardiovaskulárními problémy a že přibývá výzkumů, z nichž vyplývá, jaký vliv má spánek na výskyt rakoviny, obezity a diabetu, nedávalo by smysl do nich takovou pasáž začlenit?

Regenerace by měla tvořit třetí část našeho přístupu ke zdravému životu. Příznivé dopady, které každodenně vídám na lidech praktikujících program R90, mohou být zrovna tak mocné jako u ostatních dvou, ale užívat si jich lze jedině v harmonii se zdravou stravou a cvičením. Pokud špatně jíte a nehýbete se, bude vám to dělat problémy. Když tyto věci dáte do pořádku, vylepší se tím kvalita vašeho spánku a v rámci tohoto přístupu, který stojí na třech pilířích, se nesrovnatelně zvýší kvalita vašeho života.

Sportovci, se kterými pracuji, jsou pochopitelně mimořádně zdatní a jedí vyváženou stravu připravenou na míru jejich potřebám. A právě ti nejlepší z nich s nezbytným přístupem, který se k tomu pojí, často přistupují k regeneraci s největším odhodláním.

Když jsem v 90. letech začínal v Manchesteru United, byl jedním z prvních hráčů, kteří se skutečně zajímali o to, co dělám,

mladý Ryan Giggs. Nebyl to Ryan praktikující jógu, jak ho zná fotbalový svět dnes, ale byl to dobrý příklad inteligentní zvědavosti a otevřenosti novým myšlenkám, který ho měl dovést nejen k ní, ale i k hraní na vrcholové úrovni dlouho poté, co běžní hráči zavěsí kopačky na hřebík.

To samé můžete vidět u všech nejlepších sportovců. Rozpoznal jsem to v Garethu Baleovi a Cristianu Ronaldovi v Realu Madrid a v osobnostech jako sir Bradley Wiggins a sir Chris Hoy. Vídám to u nadějných sportovců juniorské úrovně, o kterých v budoucnu teprve uslyšíte. Pokud berete svou stravu a pohyb vážně a dočetli jste až sem, nejspíš něco z tohoto přístupu sdělíte také.

Strava

Jestliže program R90 představuje revoluční přístup ke spánku, o volbě vhodné stravy v souladu se vším ostatním to neplatí ani zdaleka. Je pravděpodobné, že už něco takového děláte. Jíst co nejširší možnou škálu čerstvých potravin, vyhýbat se chemicky pěstovanému, ošetřovanému či upravovanému jídlu, být si vědomi potravních alergií, a především si kontrolovat příjem soli, cukru (pokud nespíte dobře, vaše tělo po něm bude toužit), kalorií a kofeinu, to všechno jsou dobře zdokumentované a rozumné návyky.

Důležité je pít správné množství tekutin. Každý z nás je jiný a vliv na to bude mít vaše činnost v průběhu celého dne, nemusíte tedy slepě trvat na dvou litrech denně jen proto, že to uvádí poslední doporučení zdravotnických organizací. Sportovci nic takového nedělají. Vědí, že voda je – zejména při stravování bohatém na zeleninu – obsažena i v potravinách, a tak se tomu přizpůsobují. Není to žádná velká věda: naslouchejte tělu a pijte

v průběhu dne pravidelně, když cítíte žízeň, a zejména po cvičení. Množství tekutiny, které přijímáme, začíná být obzvláště významné, jak se blížíme ke stanovené době, kdy máme jít spát. Pokud se napijete moc, může vás to v noci budit.

Tryptofan je esenciální aminokyselina přítomná v potravinách bohatých na bílkoviny, jako je kuře, krůta, sýr, ryby, banány, mléko a ořechy. Tělo ji používá jako jeden z prvků k produkci serotoninu a následně i melatoninu, proto ho do své stravy zařaďte v hojném množství.

Jednou z posledních vychytávek, které se ve sportu používají, jsou višně odrůdy Montmorency. Není to druh, jaký byste našli v obchodáku. Pěstují se převážně v USA a dají se sehnat buď sušené, nebo ve formě džusu na internetu a v obchodech se zdravou výživou – ale stojí za to, abyste si je našli. Profesor Glyn Howatson z univerzity v Notrumbrii provedl řadu studií, které prokázaly jejich příznivé účinky při zotavování po náročném cvičení. Jeden z těchto výzkumů dokázal, že tyto višně zvyšují množství melatoninu, což je „prospěšné pro zlepšení délky a kvality spánku u zdravých mužů i žen a mohlo by být užitečné při řešení přerušovaného spánku“.

Vaším cílem by mělo být sníst poslední jídlo dne dva cykly (tři hodiny) před zamýšleným časem usnutí, poslední lehkou chuťovku pak devadesát minut před tím, na začátku vašeho předspánkového režimu. Jíst „příliš pozdě“ znamená jíst příliš blízko k zamýšlenému času usnutí. Pokud jíte v 9:00 a čas probuzení máte v 6:30, posuňte usnutí o jeden cyklus později – z 23:00 na 0:30. Žádný čas není příliš pozdní, pokud je součástí řízeného přístupu – jíst pozdě večer je nicméně zvyk, který může narušit vaše cirkadiánní rytmy.

Naše těla milují pravidelnost a harmonii. Vaše cirkadiánní rytmy může ovlivnit i doba, kdy jíte, takže sladit obojí dohromady – počínaje snídaní – může napomoci s pravidelnou dobou probuzení. Nezapomínejte, že dobrá strava není nezbytně o tom, že jíte jídla, která vám pomůžou dobře spát (i když v ní rozhodně jde o to vyhnout se takovým, která by vám v tom bránila), ale o tom, aby fungovala v souladu se správnými spánkovými návyky a pohybem, abyste se cítili každý den co nejlépe.

Cvičení

I když mnozí lidé berou v každodenním životě jako samozřejmost spánek, pro mě je při práci s osobnostmi z oblasti sportu snazší tímto způsobem vnímat pohyb. Pohyb je koneckonců jejich zaměstnáním.

Už jsme mluvili o tom, jaký význam má lehké cvičení v rámci předspánkového a pospánkového režimu, aby se tělo nastartovalo před začátkem dne a pak vás lépe připravilo na dobu spánku. Kromě toho však značný prospěch pro váš spánek přináší také pravidelný cvičební režim. Studie Oregonské státní univerzity uvádí, že 150 minut mírného až energického cvičení týdně vedlo k vylepšení kvality spánku o 65 procent. K tomu, abyste si uvědomili tyto přínosy, pravděpodobně žádnou takovou studii nepotřebujete. Když si během dne zacvičíme, máme sklon ulehnout do své sady na spaní s příjemně unaveným tělem a jednoduše odplout do spánku.

V západní společnosti se rozvinul životní styl spojený s tělocvičnami – rozhodně to platí o posledních dvaceti či třiceti letech. Ve Spojeném království vzrostly spotřebitelské výdaje na členství v tělocvičnách či posilovnách jen v roce 2015 o 44 procent

a spousta sportovních a fitness konferencí, na kterých mluvím, bývá nacpaná lidmi, kteří skáčou na trampolínách, šlapou na rotopedech a ve své honbě za tělesnou dokonalostí lačně vyhlížejí každý nový kousek cvičební techniky. Toto přijetí tělocvičen je fantastické, ale není pro každého – a ani být nemusí.

Někteří lidé si prostě s tělocvičnami nerozumí. Raději dělají jógu nebo pilates nebo se pohybují venku a věnují se různým aktivitám od běhu, jízdy na kole a plavání po nejrůznější exotické a velice proměnlivé pohybové kurzy (včetně jógy a pilates, když počasí dovolí). I to jsou výborné varianty, zejména pokud se odehrávají venku, protože díky nim můžeme získat vítanou dávku denního světla (v závislosti na čase, kdy je provozujeme).

Některé lidi motivuje k tomu, aby získali a udrželi si kondici, to, že chtějí dělat určitý sport. Do této skupiny pochopitelně patří profesionální sportovci. Možná milují fotbal i to, že se jím mohou živit, ne vždy ale milují tréninky a různá cvičení tělesné zdatnosti, která k tomu patří. A není nijak neobvyklé, že fotbalista, který skončil kariéru, nebo boxer mezi jednotlivými zápasy trochu povolí v režimu a nabere nějaká ta kila. Jiné lidi udržuje ve formě golf nebo zahradničení, nebo to, že chodí každý den na dlouhou procházku se psem. Nebo možná dokonce to, že cestují do práce na kole, a ne v autobuse.

Jde o to, že když přijde na tělesnou aktivitu, mělo by tu být pro každého něco. A dalším skvělým přínosem je, že čas, který trávíme cvičením, můžeme využít k tomu, abychom poskytli své mysli pauzu, na chvíli přestali vnímat, zatímco polykáme metry na běhacím pásu nebo v bazénu. Pokud si přitom zároveň dokážeme odpočinout i od techniky, tím lépe. To nemusí znamenat, že si s sebou nevezmete chytrý telefon, pokud jím měříte své po-

kroky v běhu nebo v úsilí o titul King of the Mountain v aplikaci Strava. Můžete ho prostě nastavit na režim „nerušit“, takže nejste v kontaktu s vnějším světem.

Těsně před spaním není vhodné provádět náročné cvičení, protože budete potřebovat čas se po přívalu adrenalinu a zvýšení srdeční činnosti zklidnit. A pokud chcete začít pracovat na osobních rekordech, vezměte v úvahu cirkadiánní rytmy. Většina světových atletických a cyklistických rekordů bývá prolomena odpoledne či večer.

Klíčové je zotavení po cvičení. Zohledněte časy potřebné na to, abyste znovu nabrali sílu, napijte se a doplňte energii, až to bude třeba, a používejte doplňky a vychytávky, jako jsou višně Montmorency. Pokud intenzivně cvičíte a bolí vás svaly a klouby, stává se pohodlí vaší sady na spaní o to významnějším. Povrch se musí podvolit dost na to, aby neumocňoval bolest, která by vám mohla bránit ve spánku – nebo byste se kvůli ní mohli ráno cítit ještě hůř. Rozumné je také dopřát si po takovém dni ideální množství cyklů a zároveň využít i řízenou dobu regenerace.

V USA pracuji s odborníkem na fitness Michaellem Torremem, jehož společnost SHIFT Performance stojí na špičce průmyslu spojeného s lidskými výkony. Jak říká: „Můj pohled na regeneraci se v průběhu let rozšířil, počínaje zapojením masážní terapie po sledování spánku, výkonnosti a míry stresu, a v poslední době jsem se také ponořil do spánku jakožto systému regenerace.“

Regenerace je společným jmenovatelem, který ovlivňuje úplně všechno. Zkoumali jsme ji jako velice důležitý prvek tréninkového programu, nejen cosi mimo tréninkový cyklus. Tohle je budoucnost.“