

V této kapitole si ukážeme, jaké konkrétní formy chladová terapie a otužování mají. Každý jsme jiný a ocitáme se v různých životních situacích, ať už jsme v práci, doma, nebo na cestách, a tak se nám hodí škála otužovacích metod, které můžeme využít v nejrůznějších situacích a podmínkách. Ne ve všech ročních obdobích najdeme cestu k otužování v ledovém jezeru... Navíc to nejdůležitější je:

Každý jsme jiný. To není jen klišé. Je to základní předpoklad volby správného a přiměřeného chladového tréninku.

Chladová terapie (CT) je vhodná pro každého, ale pozor!

Žádná její konkrétní forma není vhodná pro všechny. Základním předpokladem pro dlouhodobou udržitelnost blahodárného zvyku vystavovat se dobrovolně chladu je vybrat si správnou formu pro daný okamžik a situaci, s přiměřenou intenzitou, vhodnou pro individuální podmínky každého z nás.

S tím vám pomůžeme v této kapitole – vybrat si tu správnou formu pro širokou škálu situací s různými stupni intenzity. Postupně vás v tomto oddílu provedeme od opláchnutí obličeje studenou vodou pro povzbuzení v průběhu nabitého dne přes postupný způsob, jak se dopracovat k ledové sprše, až po ledovou koupel doma či v přírodě. Je opravdu hodně cest.

Nenechejte se omezit pohledem, že jedinou možností, jak se otužovat a utužovat zdraví a dobrý pocit ze sebe sama, je jen ponor do ledové vody v zimě nebo ranní ledová sprcha. Duha chladové terapie má mnohem více barev než jen tyto dvě.

Než se pustíme do popisu konkrétních metod, odpovíme si na otázky, které nás na začátku zajímají nejvíce.

Kapitola 4.

Základní otázka: vlažná, nebo ledová?

Moje a Veroničina volba byla vždy co nejstudenější a raději krátký čas než voda vlažná a déle. Proto často najdete v následujících cvičeních jako přísadu led – umožní vám dostat teplotu stojaté vody mnohem níže a užít si skvělý pocit i výsledky za mnohem kratší čas. **Co nejstudenější voda využívaná krátce – i v řádu sekund nebo desítek sekund:**

- * **Šetří čas.** Stačí v ní být výrazně kratší dobu a výsledek je stejný. Tak například abychom zvýšili vylučování hormonu soustředění norepinefrinu o 530 %, bylo potřeba zůstat ve vodě o teplotě 14 °C celou hodinu.¹²² Na jeho zvýšení o 200–300 % ve vodě s teplotou 4,4 °C stačilo pouhých 20 sekund!¹²³ Pro milovníky matematiky a statistik, v rámci zvyšování hladin norepinefrinu to je asi 50 % výsledků za 0,55 % času!
- * **Je lehčí na udržování přiměřené dávky chladu.** Víte, kde je na světě nejvíce případů podchlazení? Je to v oblastech, jako je Havaj. Tělo zimu nepocituje („vždyť má voda 23 °C!“), ale přece jen pobyt ve vodě neboli v prostředí o 14 °C chladnějším, které je 30× vodivější než vzduch, udělá svoje. V bazénu, jenž má 14 °C, je mnohem snazší dávku chlazení přehnat než ve vodě, která má 2–7 °C. Toto jsme se naučili prožitou zkušeností. Jeden z takových příběhů z praxe sdílím na konci tohoto oddílu.