

Hydroterapia – ako súčasť regenerácie síl.

Pre pravidelný tréning, ktorého každá tréningová jednotka má byť dostatočne intenzívna a vykonaná v potrebnom objeme, bez toho, aby došlo k nežiaducemu preťaženiu organizmu, ako aj k zraneniu a aby bol organizmus šermiara schopný vykonať požadovanú záťaž v jednotlivých cykloch (týždenných, mesačných, atď) je nevyhnutná regenerácia síl.

Odhlíadnuc od možnosti regenerácie vrcholových športovcov, je aj na nižšej úrovni (dokonca aj pre rekreačný šport), každému v možnostiach vykonať popísanú hydroterapiu, ktorá so stretchingovými cvičeniami, automasážou, vytvorí komplex každému prístupnej regenerácii síl.

Hydroterapia (v súčasnom období síce cena vody je zvýšená), tu popísaná je v možnostiach šermiarov ju uskutočniť a je želateľná.

Pri hygienickej očiste je nevyhnutná teplá voda. Žiaľ, ostane to mnohokrát len pri nej.

Použitie studenej vody je najzákladnejšou hydroterapeutickou procedúrou na zmiernenie zápalu svalového tkaniva (tento zápal aj v nepostrehnuteľnej forme, je sprievodným znakom každého dobrého tréningu).

Po očiste teplou resp. vlažnou vodou je potrebné namiesto sprchovania sa teplou vodou, sprchovať sa studenou vodou, a to takou, ako organizmus ešte dokáže zniesť. Pôsobenie studenej sprchy na celé telo je lepšie, ako pôsobenie studenej vody lokálne na určité miesto.

Studená terapia zníži proces zápalu, spomalí lokálnu látkovú výmenu a tým pôsobí aj na zápal. Spomalí totiž schopnosť inervovania svalu, čo v prípade zápalu často spôsobuje bolesť a zlú náladu. Zmierni látkovú výmenu a pulzovú frekvenciu. Teplo má súvislosť s pulzovou frekvenciou. Pulzová frekvencia stúpa spolu s pridaným teplom (teplou vodou).

Striedanie studenej a teplej vody má viac variácií. Vo fyzioterapii je séria: studená – teplá – studená – teplá, odporúčanou variáciou. Je dôležité, aby tá časť tejto variácie, kedy sa použije studená voda, bola dominujúca. Pri pojme „studená voda“ je potrebné rozumieť veľmi studenú vodu. Je potrebné pripomenúť, že pri zranení počas športovej súťaže na zranené svalové tkanivá sa použije zmrazenie resp. priloží ľad.

Hydroterapia medzi tréningovými jednotkami, prispieva k uvoľneniu a urýchľuje regeneráciu.

Pri sprchovaní sa v priebehu dňa je potrebné striedavo použiť čo najteplejšiu a čo najstudenšiu vodu. Je potrebné začať postupne s chladnou vodou, ktorá bude čoraz studenšia a aj zakončiť celý proces studenou vodou. Každá časť (myslí sa tým časť použitia studenej a časť použitia teplej vody) má trvať asi tridsať sekúnd a celý proces má trvať aspoň pätnásť minút. Takáto procedúra zvyšuje prekrvenie organizmu približne tak, ako ľahší tréning.

Stupňovanie prekrvenia organizmu spôsobuje to, že prívod krvi sa striedavo „otvára a zatvára“, pričom organizmus sa snaží udržať stálu teplotu.

Hydroterapia umožní, aby sa športovec zregeneroval na nasledujúcu tréningovú jednotku a je pomerne lacná a každému prístupná.

Spracované podľa zahraničných prameňov.
JUDr. Juraj Wirtschafter