

Jak proti křečím

Svalové křeče jsou vedle hladáku snad největším strašákem vytrvalostních sportovců. Zřejmě i proto vyráží téměř každý běžec na lyžích, cyklista nebo běžec na trénink a závod s nějakým protikřečovým magnesiem v kapse, aby měl záchranu, až se křeče dostaví. Lze křečím předcházet, nebo se musíme spokojit s tím, že prostě přijdou?

Křeče jsou spojovány s příjmem protikřečových minerálů, což je obecné pojmenování minerálů obsažených v potu. Elektrolyty obsažené v plazmě a potu vyjádřené v gramech na litr uvádí tato tabulka:

Elektrolyt	Krevní plazma	Pocení v klidu	Netrénovaný sportovec	Trénovaný sportovec
sodík	3,25	1,85	1,38	0,92
chlor	3,70	3,10	1,50	1,00
draslík	0,20	0,20	0,20	0,15
vápník	0,10	0,04	0,04	0,03
hořčík	0,04	0,01	0,01	0,01
Celkem	7,29	5,20	3,13	2,11

zdroj: Nutritional strategies: satiety, weight loss and supplementation in sports, Enervit Equipe 2011

Lze příznaky křečí minimalizovat?

Protože všechny minerální látky uvedené v tabulce plní v těle svou určitou funkci, je jasné, proč jejich akutní nedostatek vyústí ve svalové křeče. Těm lze předcházet nebo jejich příznaky alespoň potlačit tím, že budeme minerální látky ztracené potem doplňovat zpětně, nebo se na jejich ztráty dopředu připravíme.

Vyjmenované minerály obsažené v potu jsou ve významné koncentraci obsaženy v:

- [Enervit Magnesium](#), který je za účelem předcházení křečí přímo vyroben,
- [Enervit G Sport](#), iontový nápoj s obsahem energie a současně i minerálních látek obsažených v potu,
- [Enervit GT Sport](#), energetické tablety, které slouží jako vynikající energetický „životabudič“ a současně obsahují i protikřečové minerální látky.

1. PITÍM PROTI KŘEČÍM

Jednou z možných příčin křečí je nedostatečná hydratace (doplňování tekutin). Už 2–3 hodiny **PŘED SPORTEM** je dobré myslet na průběžné doplňování tekutin (v tomto čase je optimální čistá voda, případně s citronovou šťávou). A **BĚHEM VÝKONU** by pak pití ionťáku ([Enervit G Sport](#)) mělo být pravidlem.

Prvním důvodem je to, že příjmem tekutin během výkonu zamezíte hypertonickému (příliš hustému) vnitřnímu prostředí organismu a naopak navodíte prostředí izotonické. V takovém prostředí probíhá přenos látek a nervových informací optimálně. Druhým přínosem iontového nápoje během výkonu je, že doplňuje energii ze sacharidů a zároveň i minerální látky ztracené potem. Pitím iontového nápoje tak předcházíte křečím vlastně hned dvakrát – jednou doplňováním tekutin a podruhé příjmem minerálních látek.

2. KŘEČE A HAŠENÍ „POŽÁRU“

Požárem jsou v tomto případě myšleny právě křeče. Jakmile už vás přepadnou, je v daný okamžik rozhodně správné sáhnout po něčem, kde je **KONCENTROVANÝ** obsah minerálních látek. Jako nejlepší se nabízí [Enervit Magnesium Sport](#). Kromě vysoké koncentrace minerálů (obsah je uveden níže) a vitamínu C je přínosem i to, že jde o práškovou formu pro přípravu nápoje, takže účinek je nejen rychlý, ale současně jeho vypitím zapracujete i na doplnění tekutin.

S pomocí [Enervit Magnesium Sport](#) tedy vyřešíte akutní problém křečí, což je určitě fajn. Ale pro příště bude zřejmě lepší preventivně zamezit nebo alespoň minimalizovat, aby tento stav vůbec nastal. Jak tedy lze preventivním postupem minimalizovat příznaky křečí?

3. PREVENTIVNĚ PROTI KŘEČÍM

Naše doporučení pracovat preventivně na potlačení křečí už dříve, alespoň 1–2 dny před vlastním závodem (nebo náročným tréninkem), je určeno především pro ty z vás, kteří na křeče trpí. Ideální je opět pít nápoje [Enervit Magnesium Sport](#). Námi podporovaní sportovci, kteří jsou na příznaky křečí citlivější, pijí Enervit Magnesium Sport před sobotním závodem už od středy či nejpozději čtvrtka, a to vždy jeden nápoj denně a poslední pak ráno před závodem se snídaní.

Cílem tohoto postupu je tělo „nasytit“ minerálními látkami, aby se během výkonu neprojevil jejich nedostatek právě v podobě možných křečí.

Proč právě [Enervit Magnesium Sport](#) zajišťuje nasycení minerálními látkami? Je to jejich vysokou koncentrací v produktu – jeden sáček (15 g) obsahuje 600 mg draslíku, 160 mg hořčíku, 90 mg sodíku a 80 mg vitamínu C. Draslík a hořčík podporují optimální činnost svalů a nervové soustavy během výkonu, hořčík přispívá ke správné elektrolytické rovnováze a vitamin C se podílí na snížení míry únavy a vyčerpání, přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem a současně i k udržení správné funkce imunitního systému během intenzivního fyzického výkonu a po něm, kdy je organizmus kvůli vyčerpání výrazně oslaben.



Jak a kdy Enervit Magnesium Sport použít, abychom předcházeli křečím:

[Enervit Magnesium Sport](#) užívejte ve dnech před fyzicky náročným výkonem (závodem či těžkým tréninkem), a to v dávce jeden sáček denně. Trpíte-li na křeče, lze jeden sáček vmíchat do hypotonického iontového nápoje [Enervit G Sport](#) a popíjet během závodu či tréninku. Pro doplnění minerálních látek po náročném výkonu lze vypít jeden sáček Enervit Magnesium Sport denně i ve dnech následujících.

Toto doporučení čerpá ze seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“, k jehož bezplatnému odběru se můžete přihlásit [zde](#).