



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 24. 6. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

# Bolest a pálení svalů při a po tréninku - je to v pořádku?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Bolest-a-paleni-svalu-pri-a-po-treninku---je-to-v-poradku\\_\\_s10011x20322.html](https://magazin.clanky/o-pohybu/Bolest-a-paleni-svalu-pri-a-po-treninku---je-to-v-poradku__s10011x20322.html)

Pálení a bolest svalů se objevuje během nebo po fyzické námaze díky metabolickým procesům v těle, kdy vzniká látka zvaná laktát. Bolest v tomto případě funguje jako obranný mechanismus těla. Dá se nepříjemným pocitům vlastně vůbec zabránit nebo je naopak nutná pro svalový růst?



Jednoduše řečeno – tělo se snaží zachovávat stálost svého vnitřního prostředí. Pokud je toto prostředí narušeno (hovoříme nyní o svalích při zátěži), je bolest svalů signálem k tomu, že homeostáza svalů je narušena a je potřeba ji vrátit do ideálního stavu. Signál svalové bolesti nám dává laicky řečeno **popud**

k odpočinku, čímž může tedy zabránit poškození svalů.

## Co ale bolest při tréninku a po tréninku? Liší se? Ano!

- Svalová **bolest a pálení svalů při tréninku** je zapříčiněno zakyslením svalů kyselinou mléčnou. Nesnesitelné pálení svalů ustane v době, kdy dokončíte cvik, kyselina se rázem odplaví do krevního oběhu, kyselost se sníží a my jsme schopni po krátké době odpočinku pokračovat v tréninku.
- Naproti tomu **bolest po tréninku (známá jako „svalovka“)** je způsobena svalovými mikrotraumaty, které vznikají trhlinami ve svalových vláknech. Takto poškozená svalová vlákna v době regenerace opět srůstají a stávají se silnějšími a většími (tzv. hypertrofie svalů). A to je ten důvod, proč cvičíme – budujeme svalovou hmotu.

## Když to nebolí, tak jsme nic nedělali?



Často nastává otázka, zda byl náš trénink k ničemu, pokud nás druhý den svaly nebolí. Svalová bolest a pálení při zátěži nám jasně říkají, že intenzita tréninku je vysoká a veškeré metabolické jevy, které se ve svalech odehrávají, stimulují mechanismy k [růstu svalů](#). **Pálení svalů**

**však ale nemusí být podmínkou pro jejich růst.** Záleží totiž na tom, jakým způsobem je trénink aplikován. **Kvalitní silový trénink s adekvátní zátěží pro svalový růst může „pálit“ o něco méně, než několikanásobný počet opakování stejného cviku pouze s vahou vlastního těla.** Avšak rozdíl pro stimul svalových vláken je značně odlišný.

Svalová bolest po tréninku (nejčastěji se projeví druhý den) je způsobena mikrotraumaty ve svalech, kterým jsme díky tréninku dali podnět k růstu. Tyto **trhliny ve svalech** jsou projevem lehkého zánětu a vyžadují regeneraci. Bolest po tréninku ale nemusí se svalovou hypertrofií vůbec souviset, jelikož za růstem svalů stojí spíše regenerační proces, nikoliv jejich bolest.

# Co je důležité, abychom se stále ve svých výkonech zlepšovali?

- Přidávat na intenzitě zátěže, aby svaly nestagnovaly
- Dostatečně regenerovat a spát
- Správně jíst

Tak jako trénink, je i regenerace důležitým procesem k našemu výkonu. Nezapomínejte na **dostatečný a kvalitní strečink** před a po výkonu, zásobte své tělo **zdravým jídelníčkem**, který bude obsahovat všechny tři makroživiny (sacharidy, bílkoviny, tuky)

a **dostatečně odpočívejte**. Regenerace je totiž klíčem k vašemu úspěchu.



**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: Kulturistika.com, Benu.cz, Aktin.cz, Kulturistika.ronnie.cz**

[bolest svalů](#) [pálení svalů](#) [silový trénink](#) [sportovní výkon](#) [strečink](#) [svalová regenerace](#) [trénink](#) [tréninkový plán](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)