



magazín pro zdravý životní styl, 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