



prouděním vzduchu. Vystavení se vzdušnému coolingu bez předchozího osušení kůže a výměny zvlhlého oblečení za suché vede sice k pomalému vychládání, ale i k reflexní paralyze mikrocirkulace v nosních dutinách. Vzhledem ke vztahu reakce cév plosek a nártů dolních končetin a nosní sliznice - (prochlazení aker končetin vede k paralyse cév sliznice v nosní oblasti a k uvolnění vstupu choroboplodných zárodků do sliznice)- je proto důležité mít prohřáté nohy! Tomu hodně pomáhají teplé vlněné ponožky, které se ovšem musí měnit, jakmile zvlhnou, protože ztrácí izolační schopnost! Adaptace v oblasti imunitního systému, získaná předchozím pravidelným saunováním, může zajistit dostatečně vysokou úroveň lokálních obranných elementů a sérových protilátek, postačující na dobu pobytu v Athénách.

Malá poznámka: v memoriálech mé rodiny je častá vzpomínka mého otce (který žil a léčil v Dalmácii, válčil v Albánii a Černé Hoře) na „teplé fusakle“ tamějších obyvatel, kteří je nosili nejen za horka venku, ale hlav-

ně v jejich chladnějších kamenných domech.

Pobyt v athénské prostředí má vzhledem k daným fyzikálním podmínkám charakter disstresu, tj. dlouhotrvající termální zátěže, která však nevede k vzestupu tělesné teploty nad 38°C a podle zkušeností z Letní olympiády v Barceloně neuvádí proto v činnosti prestresové a protistresové mechanismy. Nabízí se otázka, zda by nebylo vhodné přerušit tento řetězec nedokončených reakcí rázným termickým stresovým podnětem v saunové lázni. To vede hned k otázce, má-li se vůbec a jak aplikovat saunování v průběhu pobytu v Aténách.

Má smysl saunovat v Athénách?

Těsně před závodem je nutno vyloučit jakékoli saunování. Aplikace saunové lázně v běžném denním klimatu OH by zřejmě mohla být další tepelnou zátěží. Nic by neřešila ani jako krátké předehřátí již klimatem zahřátého organismu před závodem, ani jako snaha o úpravu hmotnostní kategorie. Především zde je potřeba mít na paměti, že ztráta 1% tělesné hmotnosti pocením vede k poklesu výkonnosti o 2-3%. Jedině druhý den po skončení sportovního výkonu v rámci regenerace je vhodné použít tonizační, nanejvýše relaxační typ saunování a to ještě nejméně 3 dny před případným dalším závodem.

Na přípravu adaptace saunováním je čas. Většina autorů uvádí, že k stabilizaci fyziologických dějů dochází po zahájení saunování jednou týdně vcelku rychle - během měsíce. Saunovat se však musí pravidelně (2x týdně) a obvykle stačí zařadit časově krátké iritační a tonizující saunování (s 1x-2x výměnou horka a chladu) vždy se zařazením několikaminutové klidové fáze po tréninku, v regeneračních dnech ukončit všechny ostatní regenerační postupy podvečerním relaxačním saunováním, ovšem ne 1 - 3 dny před závodem.

Snad stojí za pokus připravit se saunováním nejen o přípravu obrany proti vlivu nadměrného horka, ale dojít i k trvalému poznatku, že saunování je nezbytnou součástí jakéhokoli sportovního života, nejen na olympiádách. ■