

Souží vás časový posun? Tady máte superbalíček!

Vancouver (tm) - Aby co nejlépe přivykl americkým podmínkám, vydal se švédský běžec na lyžích Sven Utterström v roce 1931 na olympiádu do Lake Placidu o 12 měsíců dříve! Rok potom pracoval v USA jako dřevorubec a zároveň trénoval. Vyplatilo se. Na hrách vyhrál závod na 18 kilometrů. A stal se průkopníkem sportovní aklimatizace.

Ta současná je nepoměrně kratší. Čeští běžci na lyžích vyrazili do Kanady 23 dní před zahájením vancouverských her. Martina Sáblíková ve 20denním předstihu.

Naopak skokan Jakub Janda přiletí až 10. února, pouhé dva dny před závodem na středním můstku. „To je velmi neobvyklé. Přesto se může trefit do periody, kdy tělo nebude znavené,“ připouští Jaroslav Větvička, lékař českých olympioniků.

Akrobatka Šárka Sudová si ve vesnici sportovců pochvaluje: „Já usnu v 11 večer kdykoli a kdekoli.“ Ale jinak platí zásada, že nejméně týden je na kvalitní aklimatizaci v zámoří nutný. Spíše však: hodina časového rozdílu = den aklimatizace. A Vancouver má o 9 hodin jiný čas než Praha.

Druhý den po přeletu tudíž rychlo-

bruslařka Kateřina Novotná v poledne zívá a oznamuje: „Musím si dát šlofika. Aspoň půl hodiny.“ Krasobruslař Michal Březina líčí, jak se v noci dvakrát probudil. Jeho kouč Petr Starec musel podpořit své usnutí pilulkou stilnoxu. „A ráno jsem se motal jak po opici.“

Březina prášek odmítl. „Kdybych po něm vypadal jako trenér, ztratím na tréninku koordinaci.“ V lyžařském středisku Whistler naopak většina sportovců využila „aklimatizační superbalíček“, který dostali od ČOV.

Aklimatizace Čechů

jak si výprava zvyká na posun času

Obsahuje tři různé pilulky.

Melatonin
na úpravy biorytmů.

„Ten způsobuje rychlé usnutí, jenže jeho účinky také rychle ustupují,“ vysvětluje Větvička.

Circadin, podobný lék s menším okamžitým efektem, který se však uvolňuje plynule po celou noc.

A navrch speciální hypnotikum zopitin. „Po něm není taková opice jako po stilnoxu.“

Martina Sáblíková, pro niž jsou aklimatizační problémy vždy pohromou, si přesto v Kanadě žádný lék ze „superbalíčku“ nevzala. Obava z vedlejších účinků byla silnější. „Nechceme tu zkoušet nic nového,“ tvrdí kouč Petr Novák.