

Jak na správný spánek? Nejdůležitější je příprava, radí odborník na světlo Medřický

3.5.2025 - Vendula Holková | Česká olympijská

Příprava

Ano, příprava na spánek v podstatě začíná hned po probuzení. Ta nejintenzivnější fáze ale přichází hodinu a půl před plánovaným usnutím. „Devět a půl hodiny předtím, než víte, že budete vstávat, byste měli začít řešit světlo,“ vysvětluje Medřický. Jak? Třeba tím, že si pořídíte červené brýle. „To je to nejmenší, co může každý udělat, aby si sám na sobě vyzkoušel, že to funguje.“ Dále zkuste snížit intenzitu světla, nesvítit od stropu a používat jenom oranžové světlo.

Absolutní tma

Během spánku musí být naprostá tma. Taková, že si nevidíte ani nos mezi očima. Když to nejde zařídit, nasadte si masku na oči. Bez absolutní tmy tělo nenastartuje regeneraci naplno.

8 hodin

Základní pravidlo, které známe všichni. „Dospělý člověk potřebuje osm hodin spánku. A i když budete dřív vstávat, tak byste to měli dodržet,“ apeluje Medřický.

Šlofik v průběhu dne se nepočítá

Odpočinek v průběhu dne je pro spoustu lidí i samotné sportovce samozřejmostí. Pár minut ani hodina však nestačí. Krátký šlofik sice osvěží, noční spánek ale rozhodně nenahradí. „Odpočinek v průběhu dne se do toho potřebného osmihodinového spánku nepočítá. Osm hodin musí být v kuse, jinak se nevyplaví melatonin. K tomu, aby se vyplavil, je potřeba jít spát alespoň čtrnáct hodin po probuzení a zároveň musí být tma,“ líčí odborník.

Ráno pořádně rozsvítit

Po probuzení potřebuje tělo rychlý světelný kopanec. Ideální je jít na chvíli ven, nebo si otevřít okno. Ne vždy už je ale venku světlo. A tak by se mělo dvě minuty po probuzení svítit bílým jasným světlem. Nepřetržitě. „Svítit by se mělo až už během snídane nebo třeba i při přejezdu někam. Musíte tělo nastartovat a udržet to,“ popisuje Medřický a zdůrazňuje: „Potřebujete světlo s azurovou barvou, které běžně v hobby marketech nekoupíte. Jde o plnospektrální světelné zdroje.“

<https://www.olympijskytym.cz/article/jak-na-spravny-spanek-nejdulezitejsi-je-priprava-radi-odbornik-na-svetlo-medricky>