

Dochází vám při cvičení energie? Možná stačí změnit to, co pijete

26.2.2026 - | Phoenix Communication

Tréninkový plán máte zvládnutý, tempo nastavené. Přesto někdy výkon nejde podle představ. Dochází energie, přichází bolest hlavy nebo svalové křeče. Ne vždy je problém v kondici - často hraje roli něco mnohem jednoduššího: pitný režim.

Nestačí pít až po tréninku

Mnoho rekreačních sportovců pije až ve chvíli, kdy pocítí výraznou žízeň. Ta je ale už signálem, že tělu tekutiny chybějí. Důležitější než jednorázové doplnění je průběžné pití před aktivitou, během ní i po ní. Podle odborných studií může už ztráta přibližně 1-2 % tělesné hmotnosti v důsledku dehydratace snížit fyzický výkon i schopnost soustředění. Při běhu, silovém tréninku nebo delší túře přitom ztrácíme tekutiny rychleji, než si uvědomujeme.

Voda je někdy málo

Při pocení tělo neztrácí jen vodu, ale také minerální látky, zejména sodík a draslík, které jsou důležité pro správnou funkci svalů. Pokud je při delší nebo intenzivnější zátěži nedoplníme, může se objevit únava nebo křeče.

Při lehké túře nebo kratším tréninku obvykle postačí voda. Při delším běhu, intervalovém tréninku nebo sportu v horku však může být vhodné doplnit i minerální látky, případně malé množství sacharidů. Řada komerčních nápojů však obsahuje vysoké množství cukru. Půllitrová limonáda může mít i více než 50 gramů cukru, což odpovídá nebo překračuje doporučený denní příjem přidaných cukrů. Rychlý nárůst energie pak často střídá její prudký pokles.

Proto je praktické mít kontrolu nad složením nápoje. Domácí příprava umožňuje upravit intenzitu chuti i množství cukru podle aktuální potřeby. Doma si můžete připravit i funkční energetické či izotonické nápoje, a to jak s neperlivou, tak perlivou vodou. Například příchutě ENERGY a ISOTONIC od Sodastream nabízejí funkční mix kofeinu, minerálů a vitamínů s minimem cukru pro podporu výkonu i regenerace. Z jednoho balení připravíte až 9 litrů osvěžujícího nápoje, který si namícháte přesně podle svých preferencí.

Chuť a teplota rozhodují

Kolik toho během tréninku skutečně vypijeme, ovlivňuje i to, jak nám nápoj chutná. Teplota přitom hraje významnou roli - chladnější nápoje působí svěžeji a bývají při fyzické zátěži příjemnější. Pokud vám nápoj vyhovuje, je pravděpodobnější, že budete pít více a pravidelně.

Praktické je mít nápoj připravený dopředu a udržet ho vychlazený. Termolahev, například Sodastream Fizz & Go COOL, dokáže udržet nápoj studený až 12 hodin, což oceníte při delším tréninku, výletu nebo cestě do práce. Navíc je kompatibilní s výrobky Sodastream, takže si perlivou vodu nebo ochucený nápoj připravíte přímo do ní bez nutnosti přelévání.

<https://www.phoenixcom.cz/press/dochazi-vam-pri-cviceni-energie-mozna-staci-zmenit-to-co-pijete>