

Vzhůru Staňkova,



vždy si říkáme – pořádně a s radostí sportuj a k tomu POZOR - velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a regenerace.

Střídej co nejvíce sportů a pohybů.

Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo.

Tento materiál je na téma

REGENERACE

Důležitá a přirozená součást sportování

Když pořádně sportuješ, namáháš různé svaly – poškozujeme svalové buňky

Během tréninku tělo využívá zásoby **glykogenu jako zdroj energie**

Sval potřebuje čas na obnovu svalových tkání – kolem 24 – 48 hodin podle řady faktorů (může být i více)

Střídej co nejvíce pohybů a cviků, necvič pořád to stejné

Jak regenerovat

1) Vyvážená strava

Máš po tréninku hlad? Tělo potřebuje doplnit palivo.

Živiny nejdůležitější pro regeneraci svalstva – **sacharidy a proteiny**.

Důležité jsou také **vitamíny a minerály**.

Posílal jsem vám spoustu věcí ohledně zdravé stravy – mrkni na to.



2) Pitný režim

Stejně jako strava mega důležité. Až 75% svalů tvoří voda.

Kvalitní pitný režim podpoří obnovu svalstva.

Posílal jsem vám spoustu věcí ohledně pitného režimu – mrkni na to.

3) Kvalitní spánek

To je jasný, pokud chceš regenerovat – zotavit svalstvo, potřebuješ dostatek kvalitního spánku.

Ne do 2:00 do rána na počítači, ale 8 hodin spánku.

Potom rychleji a kvalitně regeneruješ a je menší riziko zranění.

Když spíš, tělo uvolňuje růstové hormony – pomáhají růst svalům a podporují spalování tuků.

4) Strečink, protažení po tréninku

Dělali jsme v TV a při sportování. Protáhni všechny svalové partie, protahuj vždy do pocitu mírného tahu, kde setrvej cca 20 sekund.

Strečink zvýší tvoji flexibilitu.

Budeš mít také lepší držení těla.

Je to super relax (pust si hustou hudbu), snížíš bolest svalů a riziko zranění.

5) Aktivní regenerace

Cvičení s nízkou intenzitou - lehký výklus, plavání, jogging, pomalá jízda na kole, jóga, procházka v přírodě...

Skvěle to funguje a pomáhá.



6) Masáž

Masáž je metoda práce s měkkými tkáněmi, za účelem relaxace a obnovy funkcí těla.

Zlepšuje krevní oběh.

Pomáhá s odbouráváním tukových zásob, odstraňuje z těla toxiny a odpadní látky.

Ulevuje od bolesti, uvolňuje narušenou tkáň a rozvolňuje srůsty.

7) Leháro

Důležitá součást regenerace – prostě si lehni a pusť si písničky.

Nebo se pohodlně posad' na gauč a koukej na hustej film.

Venku si pokecej s kámošema, nebo se běž k vodě opalovat.

Prostě si užívej...



8) Studená koupel, led nebo terapie kontrastní vodou

Nejen ve vrcholovém sportu se používá spousta možností regenerace – například studené koupele nebo led.

Led zmírní bolest – prostě sníží rychlost vedení nervů – signály bolesti mezi svaly a mozkiem se zpomalí. Pozor ale na špatné použití – vždy se porad'.

Hodně používaná je také studená koupel nebo kryoterapie – ve vrcholovém sportu.

Terapie kontrastní vodou – střídání teplé a studené vody.

9) Hlavně pohodička

Sport i regenerace ti pomůžou – zbavíš se stresu a napětí.

Zkus se občas přes den zastavit a třeba meditovat nebo cvičit jógu.

Dělej si radosti každý den – pořádně se směj s kamarády nebo s rodinou.

Nebo si dej dobrou baštu – hej pořádně si to užij...



Michael Svoboda