

Regeneracja i relaksacja po treningu aerobowym, siłowym lub po meczu

Dobra i przemyślana strategia regeneracji po wysiłku jest tak samo ważna jak sam trening sportowy. Jeżeli chcesz osiągnąć naprawdę dobre rezultaty oraz postęp przeczytaj co radzimy, abyś mógł zwiększyć swoją wytrzymałość i zregenerować się jak profesjonalny sportowiec!

Stali bywalcy siłowni i trenujący sportowcy (biegacze, pływacy, piłkarze, kolarze) dobrze wiedzą, że ostry trening powoduje uszkodzenia tkanki mięśniowej. A przyrost masy mięśniowej lub siły lub wytrzymałości mięśni jest możliwy dzięki odpoczynku i regeneracji, wymaga też czasu.

Odpoczynek jest niezbędnym elementem w całym procesie budowania masy mięśniowej i treningu sportowego. Stał się szczególnie istotny podczas ostatnich kilku dekad, gdy naukowcom udało się dokładnie zmierzyć, które czynniki są w stanie przyspieszyć regenerację, tak abyś był gotowy na kolejny trening. Nie miej wątpliwości. Trening ma znaczenie, ale twoje wysiłki mogą albo nadal być wzmacniane, jak i zupełnie przekreślone przez to, co robisz przez pozostałe 22 godziny. Jeżeli chcesz maksymalnie zwiększyć korzyści płynące z prawidłowej regeneracji, wypróbuj kompresy eyeFIT według naszych zaleceń.

Rola regeneracji

Na poziomie komórkowym, podczas treningu, zachodzą liczne procesy biochemiczne. Dochodzi do uszkodzenia włókien mięśniowych i utraty glikogenu mięśniowego (zmagazynowanych w mięśniach węglowodanów) z trenowanych partii mięśni. Krótco po tym powstaje stan zapalny, który czasami bardzo utrudnia lub nawet całkowicie uniemożliwia ponowne wykonanie tych samych ćwiczeń. Regeneracja pomiędzy kolejnymi treningami ma kluczowe znaczenie dla wydajności i długofalowego rozwoju fizycznego. Wymaga nie tylko czasu, ale również odpowiedniego odżywiania i snu. Rolą regeneracji i odpoczynku jest poprawa oraz przyspieszenie zdolności organizmu do kolejnego wysiłku tak szybko, jak to tylko możliwe.

Kompletna odbudowa jest niezbędna do osiągnięcia rezultatów i postępu. Brak właściwej regeneracji może spowodować, że sportowiec nie będzie w stanie trenować tak intensywnie jak podczas ostatniej sesji lub nawet nie uda mu się w pełni ukończyć treningu. Wysoki poziom zmęczenia może nawet dodatkowo zwiększyć podatność na urazy i kontuzje. Idąc dalej, pełna regeneracja jest niezbędna dla optymalnej wydajności oraz zdolności uspokojenia myśli i stresu przed startem w zawodach.

Aby zrozumieć, co wpływa na zdolność do regeneracji, należy dowiedzieć się trochę więcej na temat trzech czynników, które ingerują w proces odzyskiwania energii. Rozumiejąc w jaki sposób możesz wpływać na regenerację swoich mięśni, stajesz się lepiej przygotowany aby poradzić sobie z treningami, a potem rywalizacją w zawodach.

Objętość treningu, intensywność i doświadczenie

Sportowcy, którzy w ćwiczeniach robią setki razy te same powtórzenia, stają się bardzo wydolni, a trenowany mięsień ma tendencję do szybszej odbudowy. Im dłużej powtarzamy specjalistyczne ćwiczenia kształtujące sylwetkę, tym szybsze staje się tempo regeneracji, a treningi mogą stać się bardziej intensywne. Jednak wraz ze zwiększeniem wydajności pojawia się większa objętość i intensywność treningu, co oznacza, że bardziej doświadczeni sportowcy są narażeni na znacznie większą ilość skumulowanych uszkodzeń mięśni niż sportowi debiutanci. To może z kolei prowadzić do wydłużenia koniecznego okresu regeneracji. Nawet jeśli jesteś niezwykle doświadczonym sportowcem musisz stale koncentrować się na dobrych strategiach regeneracji.

Trenowanie określonych grup mięśni

Nie wszystkie grupy mięśni regenerują się w tym samym tempie. Mięśnie łydek, ud i pośladków ponoszą zdecydowanie więcej szkód niż inne partie ponieważ trening tych właśnie obszarów angażuje zdecydowanie większą ilość masy mięśniowej. Z drugiej strony mięśnie łydki najszybciej się regenerują, ponieważ mają dość niewielkie rozmiary i składają się w większości z włókien mięśniowych wolnokurczliwych, a więc bardziej wytrzymałych.

Genetyka i wiek

Wraz z wiekiem przychodzi doświadczenie, ale również zmniejszają się zdolności do odzyskiwania pełni sił. W zasadzie bardzo rzadko udaje się znaleźć sportowca z długim stażem treningowym, który trenuje w taki sam sposób jak wtedy, gdy był juniorem, po części dlatego, że ciało potrzebuje więcej czasu, by się zregenerować. Bez względu na wiek, indywidualne predyspozycje genetyczne, różnią nas od siebie pod każdym względem, włączając w to metabolizm, typ włókien mięśniowych czy wydzielanie hormonów. To wszystko ma wpływ na naszą zdolność do regeneracji po treningu i pogłębioną superkompensację z kompresami eyeFIT.

W jaki sposób zregenerować się jak profesjonalny sportowiec?

Zanim poddasz się i powiesz, że nie możesz zrobić nic, aby skrócić proces regeneracji, wypróbuj nasze rady na to aby zregenerować się szybciej i skuteczniej!

Jedz tak, aby się zregenerować

Najbardziej oczywistym obszarem do rozpoczęcia regeneracji jest twoja dieta. Ważne jest to co jesz przez cały dzień. Twoje ciało potrzebuje surowca do naprawy uszkodzonych tkanek przez intensywny trening. To oznacza duże ilości białka, spożywane w małych porcjach w ciągu dnia, jak również węglowodany, które zastąpią utracony glikogen mięśniowy. Nie wolno zapominać też o tłuszczach, bo te pomogą utrzymać optymalny poziom testosteronu w twoim organizmie. Twoje dzienne spożycie kalorii powinno być pod kontrolą.

Nie rezygnuj z suplementacji

Suplementy nigdy nie powinny zastąpić mądrego planu treningowego i solidnej diety, ale mogą zwiększyć efekty twojej ciężkiej pracy na siłowni, na boisku lub trasie. Kreatyna stosowana przy treningu oporowym, pomaga zwiększyć siłę i masę mięśniową. Kofeina może opóźnić zmęczenie, nawet w czasie treningu beztlenowego. Aminokwasy rozgałęzione przyspieszają regenerację po ciężkim treningu. Badania wskazują, że cytrulina może zwalczyć skutki zmęczenia podczas treningu. Profesjonalni sportowcy stosują suplementację ale jedynie zgodną z ich potrzebami i akceptowalną w czasie współzawodnictwa. Dobrze dobrane suplementy mogą znacząco wpłynąć na rezultaty twojego treningu. Niektórzy są zadania, że nie potrzeba suplementów aby zbudować masę i siłę, ale trudno wyobrazić sobie lepszy sposób na osiągnięcie zdolności do szybszej i lepszej regeneracji.

Dbaj o jakość swojego snu

Wraz z postępowaniem technologii, przez całą dobę mamy dostęp do najnowszych informacji, internetu, filmów i gier. Tego rodzaju zajęcia przedłużają aktywność dobową, przez co kładziemy się dużo później i często mamy problemy z zaśnięciem. W przypadku sportowców dochodzi jeszcze zmiana czasu, loty samolotami i pobudzenie związane ze stresem przed ważnymi zawodami. To wszystko negatywnie wpływa na jakość i czas snu. Aby maksymalnie się zregenerować, każdy dorosły człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin na sen. Nie

powinniśmy oczekiwać, że braki snu uzupełnimy np. w weekend. Snu nie możemy „nadrobić” w późniejszym czasie, a jego brak lub niewystarczająca ilość może wpływać na reakcje hormonalne organizmu. Jeśli czujesz, że śpisz zbyt krótko, spróbuj wpłynąć na jakość swojego snu rezygnując z oglądania telewizji, używania komputera czy tabletu na co najmniej godzinę przed pójściem do łóżka. Postaraj się również utrzymywać w pomieszczeniu, w którym śpisz stałą temperaturę ok 20°C. Te proste zabiegi pomogą ci przygotować się do lepszego jakościowo snu. Z naszej strony polecamy zastosowanie kompresów eyeFIT wieczorem, uspokajają, zrelaksują i pomogą zasnąć. Dla profesjonalnych sportowców mamy program wytrenowania zasypiania.

Uważaj na przetrenowanie

Trenując na siłowni lub birgowo w lesie często wysoko stawiamy sobie wysoko poprzeczkę, czasami za szybko i za wysoko. To nie oznacza, że ćwicząc nie powinno się podejmować trudnych wyzwań, ale ciągłe bardzo intensywne i wycieńczające treningi mogą spowodować więcej szkód niż pożytku dla organizmu oraz wyników. Cykl lżejszych treningów wpływa pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Warto sportowcom amatorom o tym przypominać.

Ćwiczenia wyciszające

Pewnie zdarza się, że po treningu od razu uciekasz pod prysznic, tymczasem udowodniono, że 20 minutowa sesja wyciszających ćwiczeń (ang. cool-down) znacząco poprawia zdolność organizmu do regeneracji. Wystarczy 15-20 minut lekkich, oddechowych ćwiczeń, podczas których nadal się pocimy, wspomaga usuwanie z organizmu produktów ubocznych przemiany materii (np. mleczanu, amoniaku czy jonów wodoru) powstałych podczas ćwiczeń beztlenowych, tym samym szybciej jesteśmy gotowi na kolejny trening. Kompresy eyeFIT w tego typu treningu wyciszającym warto stosować po pobycie w saunie lub podczas popołudniowej drzemki.

Ogranicz inne wyczerpujące fizycznie aktywności

Jeśli myślisz poważnie o budowaniu masy mięśniowej, ale także regularnie uprawiasz inny sport, prawdopodobnie nie robisz swoim mięśniom przysługi. Bardzo trudno jest zmaksymalizować przyrost masy mięśniowej jednocześnie podejmując się innych wymagających fizycznie aktywności związanych z pracą lub sportem. Stała wyczerpująca aktywność fizyczna może wyczerpać siły oraz prowadzi do obniżenia poziomu glikogenu mięśniowego i wątrobowego. Wtedy trening nie będzie przynosił rezultatów rozwojowych.

Masaż relaksacyjny

Częstym efektem ubocznym ciężkich treningów są bóle mięśni, obrzęki i stany zapalne. Sportowcy twierdzą, że masaże znacznie zmniejszają tego typu objawy i pomagają przyspieszyć regenerację, aczkolwiek z perspektywy badawczej, dowody na tego typu działanie masażu są trudne. Masaż jednak ma działanie kojące i uspokajające, w wybranych rodzajach masażu można włączyć sesję relaksacji z wykorzystaniem efektu relaksacji eyeFIT.

Zamów zestaw kompresów eyeFIT Sport.