

10 najskuteczniejszych sposobów na szybką regenerację

Coraz więcej i bardziej intensywnie startujemy w zawodach, pobijamy kolejne rekordy. Wszystko po to, by zadbać o swą sylwetkę, a co najważniejsze, również o zdrowie. Bieganie, jazda na rowerze czy pływanie – niezależnie od tego jaką formę aktywności preferujemy, trening musi zostać uzupełniony o... relaks. Regeneracja po uciążliwych ćwiczeniach jest bardzo istotna, ponieważ redukuje ryzyko kontuzji i przygotowuje organizm do kolejnego wysiłku.

Uprawianie sportu korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Różnego rodzaju treningi poprawiają zarówno naszą kondycję, jak i sylwetkę, pozytywnie wpływając na nasz nastrój. Aktywności fizycznej sprzyja z pewnością okres wiosenny i letni. Niezależnie od tego czy ćwiczymy dla przyjemności czy dlatego, że chcemy zrzucić zbędne kilogramy, pamiętajmy, że nieodłącznym elementem sportu jest relaks. Jakie są najskuteczniejsze sposoby na regenerację?

1. Uzupełniaj płyny



Podczas treningu nie można zapominać o uzupełnianiu niezbędnych płynów. Organizm potrzebuje ich dużo więcej niż w czasie normalnej aktywności. W czasie ćwiczeń traci się sporo składników mineralnych, dlatego warto zwrócić uwagę na jakość i rodzaj spożywanych napojów. Ludzki organizm potrzebuje odpowiednio zbilansowanej ilości płynów, dzięki której może funkcjonować tak jak należy.

2. Kontroluj fazy i intensywność treningu



Długi trening potrafi być naprawdę wyczerpujący, dlatego warto go odpowiednio zaplanować. Najpierw zacznij od rozgrzewki, a następnie stopniowo zwiększaj intensywność, aż przejdiesz do części właściwej (tej najbardziej wymagającej). Przed zakończeniem ćwiczeń warto

zmniejszyć obciążenia – takie działanie pomoże usunąć z mięśni nagromadzony kwas mlekowy oraz obniżyć do minimum ich sztywność.

3. Unikaj błędów żywieniowych



Warto zapamiętać, że po wysiłku należy dostarczyć organizmowi węglowodany złożone i białka, najlepiej pełnowartościowe. Nie warto popełniać błędów żywieniowych zwłaszcza, jeśli zależy Ci na dobrych wynikach sportowych.

4. Nie zapomnij o rozciąganiu



Rozciąganie jest ważną i integralną częścią treningu, o której nie można zapominać zarówno w trakcie rozgrzewki, jak i przed zejściem do szatni. Stretching po ćwiczeniach pomaga w uniknięciu mikrourazów mięśni oraz sprawia, że następnego dnia ma się lepsze samopoczucie.

5. Korzystaj z masażów



To nie tylko przyjemność, ale również świetny sposób na regenerację po uciążliwym treningu. Masaż nie tylko poprawi krążenie, ale i usunie zbędne produkty przemiany materii, tlen dotrze do wszystkich komórek Twojego ciała, a zmęczenie minie jak ręką odjął (bóle mięśni także).

6. Nie zapomnij o terapii wodnej



Terapia wodna to nic innego jak naprzemienne ciepłe i zimne prysznice. Kluczowym elementem ich stosowania jest zwężanie i rozszerzanie naczyń, dzięki czemu łatwo uzyskać pozytywny efekt po treningu. Interwał powinien wynosić 2 minuty ciepłej i 30 sekund zimnej wody. Terapia ta sprawdzi się również, gdy narzekamy na problemy mięśniowe (naciągnięcia), w takiej sytuacji warto skierować strumień wody na miejsce, w którym odczuwamy dyskomfort.

7. Basen, sauna i kąpiele solankowe



Termin odnowa biologiczna oznacza świadome działanie na ustrój przy pomocy różnych naturalnych środków środowiskowych. Zabiegi te poprawiają zdrowie i wydolność. Odnowa biologiczna to inaczej bio-regeneracja, jej przykładami mogą być np. sauna, kąpiele solankowe i zajęcia na basenie – każda z form działa kojąco i uspokajająco, a co najważniejsze – przyspiesza proces regeneracji.

8. Świadomie korzystaj z odżywek i suplementów



Odpowiednia suplementacja to dla wielu osób nie tylko klucz do poprawienia jakości ćwiczeń, ale również gwarancja szybszej regeneracji mięśni po uciążliwych treningach. Każda odżywka ma inną specyfikę. Jedne doskonale nawadniają, inne dostarczają niezbędnej energii, a część

pomaga w budowaniu formy oraz tkanki mięśniowej. Świadome stosowanie odżywek może mieć ogromne znaczenie w procesie regeneracji, co najlepiej widać na przykładzie profesjonalistów.

9. Najlepszym lekarstwem jest... sen!



Sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu po uciążliwych treningach. Gdy śpimy, uspokaja się rytm serca, normuje ciśnienie, oddech staje się równomierny i głębszy. Wtedy też wydzielany jest w organizmie hormon wzrostu, który powoduje nie tylko rośnięcie (u dzieci i młodzieży), ale i odnowę tkanek, co z kolei przekłada się na szybszą regenerację.

10. Zadbaj o indywidualny program treningowy



Z pewnością żaden z powyższych sposobów nie przyniesie pełnych efektów, jeśli nie zadbasz o właściwy program treningowy. Jeżeli masz z tym problem, to powinieneś skorzystać z usług trenera, który wszystko zaplanuje za Ciebie.