

Regeneracja w sporcie

Dietetyk Sportowy Tomasz Mrowiec

Każdy sportowiec w swoich przygotowaniach dochodzi do momentu, w którym treningi stają się wyjątkowo ciężkie i regeneracja jest głównym kluczem do sukcesu.

Wiele osób uważa, iż standardowy dzień wolny w naszym mikrocyklu tygodniowym można zaliczyć do odnowy ciała i oczywiście taki rodzaj odpoczynku przynosi jak najbardziej zmniejszenie zmęczenia oraz pozwala w pewnym stopniu zregenerować się. Jednakże jest to tylko i wyłącznie mały wierzchołek ogromnej góry lodowej jakiej Wasze ciało jest zdolne do odnowy i regeneracji w maksymalny sposób.

W tym artykule chciałbym przedstawić Wam różne sposoby uporania się z przemęczeniem, obolałymi mięśniami czy chociażby zmęczeniem po bardzo ciężkim treningu.

Oto przykłady niektórych z najlepszych technik regeneracji oraz idealny czas kiedy je wykorzystać.

Sen ... dużo snu !

Wielu zawodników pro uwzględniając drzemkę w trakcie dnia śpi średnio po 10 godzin dziennie.

Tak ... zdają sobie sprawę, iż brzmi to ogromnie dużo i niewiele osób pracujących i jednocześnie trenujących może sobie na taką ilość pozwolić. Jednakże postaraj się przeznaczyć na sen ok. 8 godzin dziennie i już po kilku dniach zauważysz ogromne korzyści płynące z tej bardzo prostej i darmowej formy regeneracji.

Wskazówka:

Starajmy się już 2 godziny przed snem nie spożywać żadnych pokarmów, tak by kładąc się spać nasz organizm mógł w pełni się regenerować, a nie wykonywać ciężką pracę trawiąc naszą bardzo późną i często ciężkostrawną kolacją.

Odpoczynek w trakcie dnia

Sztuką dobrego trenowania jest umiejętność rozpoczęcia kolejnej sesji treningowej będąc w pełni zregenerowanym. Niestety wiele osób rozprasza swoje siły i energię na zbyt dużo niepotrzebnych czynności przez co nie możemy się całkowicie zregenerować po treningu i włożyć 100% w kolejną sesję treningową – problem ten dotyczy w szczególności osoby, które wykonują 2 jednostki treningowe dziennie.

Wskazówka:

Dewizą jednego z trenerów w aspekcie regeneracji było stwierdzenie "*nigdy nie stój jeśli możesz siedzieć – nigdy nie siedź jeśli możesz leżeć*" – stosujmy to w praktyce !

Ice Bath czyli kąpiel lodowa



Kąpiel lodowa w aspekcie regeneracji to stosunkowo nowy sposób na odbudowę swoich mięśni, ale na pewno jeden z najlepszych. O popularnym "Ice Bath" jako regeneracji w sporcie usłyszeliśmy pierwszy raz dopiero w 2002 roku, kiedy to Paula Radcliffe wygrała maraton na Mistrzostwach Europy i zwycięstwo przypisała korzystaniu właśnie z kąpeli lodowych mówiąc "to absolutna agonია i przeraża mnie to, ale pozwala to mojemu ciału na znacznie szybszą regenerację". Po komentarz Radcliffe ta technika regeneracji stała się bardzo popularna wśród zawodowych sportowców i stosują ją zawodnicy wielu dyscyplin sportowych po dziś dzień.

Zanurzanie się w zimnej wodzie jest bardzo tanie i może zmniejszyć natychmiastowy ból oraz urazy po mocnym treningu. Wszystko czego potrzebujesz to wanna z zimną wodą i lód w kostkach (ewentualnie zimna rzeka). Najlepszym rozwiązaniem jest wprowadzenie kąpeli lodowej po treningu na 10-15 minut. Optymalna temperatura kąpeli lodowej to ok. 10 - 15 stopni Celsjusza.

Wskazówka:

Jeśli zależy nam na regeneracji dolnych partii ciała, okryj się ręcznikiem od pasa w górę, zanurzając w wodzie tylko nogi. By czas upływał nam szybciej włączmy sobie muzykę lub poczytajmy gazetę. Nie stosujmy kąpeli lodowej po każdym treningu, lecz tylko po tych najmocniejszych.

Masaż

Niewątpliwie najbardziej popularną i doskonałą formą relaksu, która daje piorunujące efekty w aspekcie regeneracji jest masaż. Pewien rehabilitant powiedział "bez masażu nie istnieje sport zawodowy" – pokazuje nam to jak wielką wagę pokładają w tym elemencie regeneracji sportowcy.

Masaż całego ciała pozwala przede wszystkim:

- * przyspieszyć proces regeneracji mięśni
- * zmniejszyć napięcia mięśniowe
- * zwiększyć zdolność mięśni do podjęcia kolejnego wysiłku
- * odpowiednio ukrwić nasz organizm
- * lepiej dostarczyć naszym mięśniom potrzebnych im składników odżywczych oraz tlenu
- * usprawnić przepływ płynów mięśniowych

Jak często stosować masaż ?

Z racji, iż niestety masaż nie jest tanią formą regeneracji najlepsza odpowiedź to – tyle razy na ile nas stać. Zawodnicy pro poza sezonem stosują masaż przeważnie raz w tygodniu, zaś w okresie startowym 1-2 razy w tygodniu.

Wskazówka:

Najlepszy czas na masaż jest dopiero po 3 godzinach od mocnej jednostki treningowej lub od zawodów. W trakcie sezonu wskazany jest masaż w dzień luźniejszy.

Wg najnowszych badań wykonywanie masażu zaraz po mocnym treningu lub po zawodach hamuje zdolność organizmu do usuwania mleczanu z mięśni.

Sauna

Chyba najczęściej wybieraną formą regeneracji w Polsce jest sauna. Spowodowane jest to głównie aspektem efektywności do ceny oraz klimatem w którym się znajdujemy – podczas zimy jest to technika regeneracji numer 1.



Zalety wizyty w saunie pod kątem regeneracji:

- * doskonale pobudza nasze krążenie
- * rozluźnia zmęczone mięśnie, przyspieszając ich odnowę
- * szybsze wydalanie toksyn i ochrona przed infekcjami
- * polepszenie ruchomości stawów oraz lepsze ukrwienie i wzrost elastyczności tkanki łącznej jak i torebek stawowych

Wskazówka:

Do sauny nie powinniśmy chodzić częściej jak dwa razy w tygodniu – optymalnie polecam 1 wizytę w tygodniu. Najlepszy czas na wizytę w saunie to dzień luźniejszy. Nie powinniśmy stosować sauny przed oraz po treningu. Jeżeli chodzi o czas pobytu w saunie to proponuję 3 sesje po 8-10 minut - obowiązkowo przeplatanie zimnym prysznicem lub pobytem w basenie lodowym oraz krótkim odpoczynkiem pomiędzy wejściami.

Aktywna Regeneracja

Niektórzy sportowcy potrzebują w każdym tygodniu dnia całkowicie wolnego od ćwiczeń, innym wystarczy dzień z treningiem aktywnej regeneracji.

Czym tak właściwie jest aktywna regeneracja ? Jest to wysiłek tlenowy wykonany na bardzo niskiej intensywności w stosunkowo krótkim okresie czasu – może to być np. łagodna jazda na rowerze lub krótki bieg o niskiej intensywności.

Badania wskazują, iż aktywna regeneracja pomaga usunąć szybciej kwas mlekowy, który powoduje ból i zmęczenie niż całkowity dzień wolny. Aktywna regeneracja wraz z kompresją, powinny być traktowane jako bezpośrednia technika regeneracji.

Wskazówka:

Trening aktywnej regeneracji na rowerze powinien trwać od 30 do 60min i być wykonywany na niskiej intensywności – dla osób korzystających z pomiaru mocy jest to wartość od 0 do 55 % FTP.

W przypadku biegu powinien to być łagodny bieg w tlenie ok. 30 minut na bardzo niskiej intensywności.

Hormon wzrostu – hormon odpowiedzialny za regenerację



Pierwszy rzut oka na powyższy aspekt regeneracji i większości z nas przychodzi na myśl słowo "doping". Niemniej jednak postaram się Wam pokazać jak bezpiecznie i przede wszystkim naturalnie podnieść poziom hormonu wzrostu a co za tym idzie podnieść Waszą regenerację.

Hormon wzrostu w naturalnych warunkach jest substancją, która jest wydzielana przez przysadkę mózgową naszego organizmu i odpowiedzialna jest za szereg procesów wzrostu jak i przede wszystkim regeneracji tkanek.

Hormonu wzrostu:

- * wspomaga odpoczynek i regenerację
- * bierze udział w regeneracji tkanek oraz wzmacnia tkankę łączną
- * pozytywnie wpływa na nasz sen, dzięki czemu wspomaga odpoczynek i regenerację powysiłkową
- * wzmacnia kości i ścięgna
- * poprawia odporność poprzez wspieranie układu immunologicznego
- * wspiera skuteczną i efektywną regenerację uszkodzonych komórek mięśniowych

Dlatego też można stwierdzić, iż zwiększając poziom hormonu wzrostu możemy liczyć na pomniejszenie ryzyka kontuzji przy trenowaniu, ale również na lepszą regenerację.

By naturalnie podwyższyć poziom hormonu wzrostu można stosować różne steroidy roślinne tzw. testo boostery do których należą min. żeń szeń, tribulus terrestris, kozieradka, palma sabalowa, kwas DAA czy pokrzywa. Stosowanie powyższych środków od 21-23 roku życia jest całkowicie bezpieczne.

Oczywiście by w/w steroidy roślinne dawały jak najlepszy efekt należy je łączyć oraz stosować w odpowiednio podwyższonych dawkach.

Dającym dobre efekty jest na pewno połączenie żeń-szenia w dawce 1000mg oraz tribulusa terrestris (optymalnie 90% saponin na porcję) w dawce 1000-1200mg. Po 2 miesiącach stosowania należy odstawić powyższe suplementy na okres 4-8 tygodni.

Po więcej szczegółowych informacji zapraszam do książki Sławomira Ambroziaka "Legalne Anaboliki"

Zbilansowane odżywianie



Odnośnie żywienia w sporcie można by pisać wiele bardzo długich i treściwych artykułów ale to nie miejsce ani czas na ich przedstawianie, także skupimy się dosłownie na kilku najważniejszych elementach. Jedzenie jest a bynajmniej powinno być dla każdego sportowca paliwem. Jest to fundament, bez którego Wasz rozwój jak i prawidłowa regeneracja nie będzie miała prawa bytu.

W kontekście regeneracji priorytetowym czynnikiem jest odbudowa włókien mięśniowych oraz resynteza glikogenu mięśniowego, tak by zwiększyć jak najszybciej po treningu tempo regeneracji powysiłkowej.

Drugą bardzo ważną kwestią jest odpowiednie zbilansowanie naszego żywienia tak by dostarczać odpowiednią ilość energii niezbędną do przeprowadzenia intensywnych treningów oraz wszystkie makroelementy, które nasz organizm potrzebuje. Wszelkie diety mono składnikowe nigdy nie znajdują zastosowania w prawidłowym żywieniu sportowca.

Trzecią sprawą jest dostarczenie odpowiedniej ilości witamin i minerałów, która w przypadku sportowców jest zdecydowanie wyższa. Tu bardzo często warto wspomóc się dobrym preparatem mineralno-witaminowym najlepiej w postaci chelatów.

Odpowiednia strategia odżywiania oraz dobrze dobrana suplementacja pozwolą Ci na mocniejszy i bardziej wydajny trening oraz przede wszystkim znacząco poprawią Twoją regenerację.

Podsumowując

Mam wielką nadzieję, iż z pomocą przedstawionych wskazówek i możliwości regeneracji w powyższym artykule pojęcie przetrenowania będzie Wam obce, zaś treningi będą efektywniejsze niż wcześniej.