



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 11. 3. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Regenerace je stejně důležitá jako váš trénink

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Regenerace-je-stejne-dulezita-jako-vas-trenink__s10011x20229.html

Regenerace a její důležitost po sportovním výkonu si poslední dobou získává své místo i u běžně sportující populace. Roste zájem o různé techniky, které mohou zlepšit její průběh a tím i sportovní výkon, ať je to otužování, saunování, masáže, nebo speciální doplňky stravy. Jak se ale vyznat v tom, co má pro regeneraci skutečný význam? Co představuje ty základní pilíře, bez kterých to celé dohromady jednoduše nebude fungovat?



Varovné signály nedostatečně regenerace

- Úbytek svalové hmoty a prudký pokles výkonnosti

- Zvýšené celkové napětí, křeče
- Podrážděnost, bolesti hlavy, silná únava
- Pocit těžkých nohou
- Ztráta motivace až úzkosti, deprese
- Špatný spánek
- Neustálé bolesti, záněty, či únavové zlomeniny
- Jakákoli změna kvality menstruace u žen

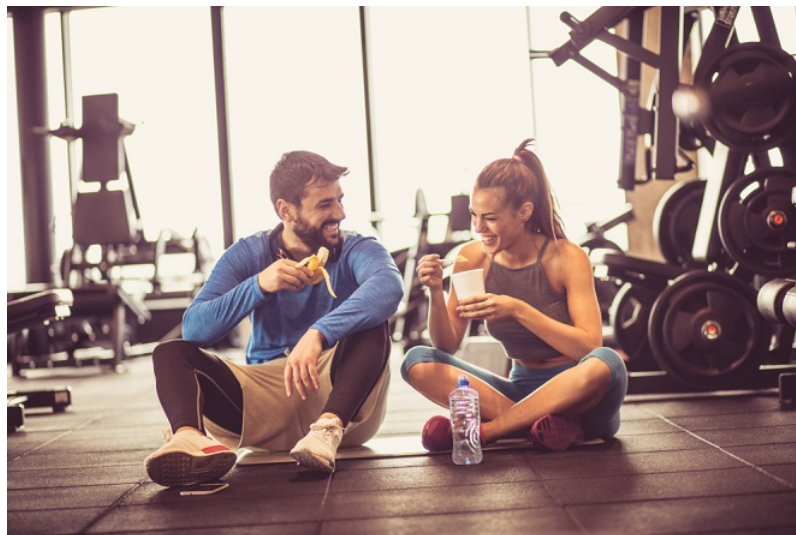
Abychom se vyvarovali poklesu sportovní výkonnosti a zdravotních problémů, věnujme se pečlivě regeneraci, a to na každodenní bázi.

Začínajte vždy od pevných základů

Často volíme jednoduchá a pohodlná řešení, která slibují rychlé výsledky, a máme naopak tendenci vyhýbat se dlouhodobé práci. Bohužel [u sportu a výživy](#) to nejde jinak. **Nemá smysl řešit doplňky stravy ani načasování sacharidů či proteinů kolem tréninku, pokud není splněn ani základní předpoklad celkového potřebného denního příjmu energie nebo celkové potřebné množství bílkovin ve stravě.** Stejně tak je otázkou, na kolik má smysl řešit podporu produkce růstového hormonu nebo melatoninu, pokud se v první řadě nevěnujeme **kvalitě našeho spánku** v těch nejpřirozenějších souvislostech.

Doplňte spotřebovanou energii

Dostatečný příjem energie je pro tělo naprostým základem pro proces obnovy po náročném tréninku. V případě že sportujete hodně a váš energetický výdej je dlouhodobě vyšší než energetický příjem (což je u sportovců častý jev), **může**



docházet k narušení fyziologických funkcí organismu, včetně narušení procesu regenerace. Tímto způsobem vzniká riziko dočasně (ale i trvale) snížené výkonnosti a poruchy zdraví (vyšší náchylnost k nemocem a zraněním). V extrémních případech může docházet i k nenávratným zdravotním poruchám.

U žen se v těchto případech může objevit problém s cyklem - menstruace se může opozdit, nebo zcela vymizet, a toklidně na několik let nebo i trvale. V dnešní době je toto poměrně častý problém mladých i dospělých sportovkyň. Přispívá to mimo jiné i k [řidnutí kostí \(osteoporóze\)](#), což

se nemusí nutně projevit až ve stáří, ale klidně již v mladém věku.

Dbejte na vyvážený příjem makroživin a pečlivě hlídejte množství bílkovin

Není možné jednoduše určit, jaké množství bílkovin, sacharidů a tuků bude optimální pro každého sportovce. Toto množství se bude lišit od druhu sportu, typu metabolismu, funkčnosti trávicího traktu a dalších faktorů. Někomu bude vyhovovat strava založená převážně na sacharidech a jinému spíše na tucích. Obě skupiny pak bude spojoval **příjem bílkovin, bez kterých regenerace nebude probíhat dostatečně**. Pokud jich je nedostatek, jsme podvyživení, a pokud je jich až příliš, zbytečně zatěžují detoxikační orgány a působí trávicí obtíže.

- **U sportující populace by se měl jejich příjem pohybovat v závislosti na výše uvedených faktorech mezi 1,2-2 g/kg hmotnosti.**

Kvalitní spánek nenahradí šálek kávy, ani

ledová sprcha



Hlavní část opravných mechanismů probíhá v noci, nejméně výrazněji kolem desáté hodiny. Tyto procesy velmi úzce souvisejí s [produkcí melatoninu](#), který řídí naše biorytmy a pomáhá nám usnout. **Melatonin zvyšuje přirozenou hladinu růstového**

hormonu, který hraje klíčovou roli v růstu, opravě buněk, zvyšuje růst svalů, výkon a zároveň pomáhá zotavit se ze zranění a nemocí.

Co můžeme udělat pro co nejkvalitnější regeneraci během spánku?

- Najíst se nejpozději 2-3 hodiny před spánkem.
- Omezovat příjem sacharidů v odpoledních až večerních hodinách (s výjimkou případů, kdy je odpolední trénink).
- Omezovat zdroje modrého světla zhruba od 17 hodiny.

- Snížit intenzitu tréninkové a pracovní zátěže ve večerních hodinách.
- Vyhýbat se stimulantům v odpoledních až večerních hodinách (káva, čaj, kolové nápoje atp.).
- Vyhýbat se alkoholu.

Co dalšího můžete vyzkoušet pro podporu regenerace?

Když budou naplněny výše uvedené základní předpoklady kvalitní regenerace, můžete se dál soustředit na techničtější detaily sportovní výživy, jakými jsou **sportovní doplňky stravy, nebo třeba [nutriční timing](#), či různé techniky půstů.**

Váš sportovní trenér vám jistě doporučí další vhodné podpůrné techniky v kontextu vaší sportovní aktivity, např. **kompensační cvičení, otužování, kryoterapii, saunování, masáže, fyzioterapii a mnohé další.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: [Zdraví i výkon v ohrožení: Když dlouhodobě vydáváte více energie, než přijímáte.](#) Centrum sportovní medicíny. [online]. 2019 [cit. 27. 2. 2022].

Panda, S., Bell, B. Cirkadiánní Kód: Využijte Přirozený Rytmus Svého Těla Pro

Zdraví, Výkon a Zhubnutí. Brno: Jan Melvil Publishing, [2020] 296 stran :. ISBN 978-80-7555-117-7.

ROUBÍK, L. Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport, s.r.o., [2018] 552 stran :. ISBN 978-80-905685-5-6.

[Puberty and Athletic Sports in Female Adolescents](#). Annales Nestlé. [online]. 2006 [cit. 27. 2. 2022].

[osteoporóza pokles výkonnosti poruchy menstruace regenerace po sportovním výkonu regenerace po tréninku saunování spánek trénink úbytek svalové hmoty](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz