magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 17. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Dali jste si pořádně do těla? Nezapomeňte dopřát tělu svalovou regeneraci

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dali-jste-si-poradne-do-tela-Nezapomente-doprat-telu-svalovou-regeneraci__s10011x20286.html

Většina z nás se mylně domnívá, že pokud netráví hodiny v posilovně, nebo se aktivně nevěnují konkrétnímu sportu, svalová regenerace se jich netýká. Opak je pravdou. Regenerace svalů je velmi důležitá i po dlouhých procházkách, po dlouhém sezení či stání a samozřejmě po fyzicky náročných aktivitách. Jak správně nechat svaly zregenerovat a co dělat, když už dojde na bolest?

Odpočinek a hydratace

Ať už se snažíte zpevnit postavu ve fitku, nebo jste s vervou pustili do běhání či

jízdy na kole, důležité je naučit se i odpočívat.

> *„Nejlépe tělo regeneruje během spánku, kdy se nám vyplavují i důležité hormony jako melatonin a kortizol. Tělo během noci vynakládá potřebnou energii na to, aby se svaly správně zregenerovaly. Právě v této regenerační fázi dochází k růstu svalové hmoty tím, jak se opravují svalová vlákna, ve kterých během tréninku vznikly malé trhlinky. Dodržovat správnou spánkovou hygienu a spát ideálně osm hodin je tak pro dobrou kondici zásadní,“* říká PharmDr. Ivana Lánová.

Zároveň bychom neměli zapomínat na **dodržování pitného režimu**. Pokud máme zvýšený energetický výdej, u kterého se i zapotíme, je důležité doplnit do těla všechny potřebné živiny, minerály a zejména vodu. Ta Přispívá ke správné funkci procesů v

těle, které umožňují zotavit namáhané svalstvo po cvičení. Svaly jsou totiž až z 80 % tvořené vodou. **Po dlouhém dni stráveném sportovní aktivitou je vhodné doplnit především sacharidy, které jsou zdrojem energie, bílkoviny, ale i zdravé tuky.**

> *„Během sportovního výkonu nebo po náročné fyzické aktivitě spálíme určitý počet kalorií. Tyto kalorie potom tělu chybí k tomu, aby mohlo správně regenerovat. Proto je důležité dodržovat správný pitný režim a dodat tělu energii zpět pomocí kvalitní stravy,“* vysvětluje PharmDr. Lánová.

Nezapomínejte se protáhnout

Neméně důležité je i důkladné **protažení svalů neboli strečink** ať už před, nebo po výkonu. Strečink je skvělý způsob, jak zmírnit svalové napětí a preventivně se vyhnout potréninkové bolesti. Protahovací cvičení nebo jóga patří k nejlepším aktivitám, které můžete udělat, abyste pomohli **regeneraci svalů a předešli tak budoucím zraněním.** Většina z nás se ale protažením nechce zdržovat, nebo jej nepovažujeme za důležité. **Přitom právě to jak a jestli se protáhneme, dokáže ovlivnit to, jak se budeme na konci dne cítit.**

„Před sportovním výkonem je strečink důležitý pro zahřátí těla a svalů. Zlepšuje se tak jejich prokrvení a tím pružnost. Díky protažení můžeme předejít různým zraněním, která by mohla být způsobena ztuhlými svaly. Protažení po tréninku je o něco klidnější. Předchází zkrácení svalů a uvolňuje je. Zároveň snižuje tvorbu kyseliny mléčné, která pak vyvolává nepříjemný pocit bolesti svalů po namáhavé aktivitě,“ upřesňuje PharmDr. Lánová.

Co dělat, když už tělo bolí?

Všichni to známe, máme pocit, že vydržíme vše, a vlivem vyplavených endorfinů si neuvědomujeme, že naše tělo posouváme za určité hranice. Už ani kvalitní spánek nás nezachrání. Druhý den vstaneme s nepříjemnou bolestí svalů a nemůžeme se pořádně ani pohnout. Nejlépe v takovém případě uděláme,

když nebudeme tělo dále zatěžovat a dáme mu **prostor pro regeneraci**. Bolavá místa můžeme jemně promasírovat pomocí chladivého gelu s bylinkovými výtažky. Dobře nám poslouží **kostival, arnika či konopí**.

Je velmi časté, že si lidé sportem a zvýšenou aktivitou přivodí i lehká zranění, nebo třeba blokádu zad. V takové případě je nejlepší poradit se o dalším postup s fyzioterapeutem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: TZ Benu, gymbeam.cz

hydratace pitný režim regenerace po sportovním výkonu regenerace po tréninku regenerace svalů relaxace spánek strečink svalová regenerace trénink

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz