

Regeneracja to naturalny dość długi proces przywracania równowagi w naszym organizmie, po wykonanej pracy. Dla potrzeb sportu regeneracją nazywamy szereg zabiegów i procedur wspomagających naturalny odpoczynek. Dlatego regeneracja stanowi bardzo ważny, często niedoceniany element treningu sportowego i warto się jej nauczyć.

W świecie medycyny sportowej panuje przekonanie, że większość sportowców nie potrafi odpoczywać/regenerować się. Wysokie obciążenia, krótkie przerwy między sesjami treningowymi, niewłaściwe nawodnienie i odżywianie prowadzą wprost do przeciążeń, infekcji i kontuzji. Podpowiadamy Wam jak lepiej się regenerować i wspierać organizm po treningu.

Regeneracja po treningowa obejmuje:

- Uzupelnienie glikogenu mięśniowego.
- Wyrównanie strat płynów i elektrolitów.
- Niwelowanie stanów zapalnych układu ruchu.
- Ograniczenie reakcji na stres powstający w czasie ciężkiego treningu.

Glikogen mięśniowy jest głównym paliwem wykorzystywanym przez organizm w czasie umiarkowanej i wysokiej intensywności treningowej. Nieodpowiednie uzupełnienie strat glikogenu, wpłynie na efektywność i wydajność w następnych sesjach treningowych. Dlatego bezpośrednio po wysiłku (gdy tempo syntezy glikogenu jest najwyższe) uzupełnij zapasy glikogenu, spożywając przekąskę lub posiłek bogaty w węglowodany, zawierający minimalną ilość węglowodanów od 1-1,2g/ na kg. masy ciała.

Synteza białek. Ćwiczenia stymulują syntezę masy mięśniowych, jednocześnie w mniejszym stopniu powodują jej rozpad. Po treningowy bilans pozostanie ujemny wówczas, gdy nie dostarczysz organizmowi odpowiedniego posiłku. Porcja białka zapewni syntezę nowych białek oraz zahamuje rozpad, a prawidłowa odbudowa przyczyni się do lepszej adaptacji kolejnych treningów. Po aktywności fizycznej porcja spożytego białka powinna wynieść od 20-25g.

Przykłady posiłków po treningu.			
Białko: 15-20 g	Białko: 20-25 g	Węglowodany: 15-30 g	Węglowodany: 45-60 g
Mleko (2 szklanki, 480g krowie, sojowe) Jogurt naturalny (1 ½ szklanki, 360g) Serek wiejski (150g) Chudy Twaróg (2 plastry, 60g) Tofu (125g) Jaja (3 szt., 150g) Polędwica z indyka (3 plastry, 75g) Kefir (1, ½ szklanki, 360g) Soczewica (1/4 szklanki nieugotowanej)	Mleko (3 szklanki) (krowie, sojowe) Serek wiejski (200g) Chudy twaróg (3 plastry 90g) Jaja (4 sztuki, 150g) Kefir (2-2 ¼ szklanki) Pierś z kurczaka (100g) Soczewica (1/4 szklanki nieugotowanej) Odżywka serwatkowa (30g)	Owoc lub kubeczek owoców (1 porcja) Daktyle (7 szt.) Chleb (1-2 kromki) Batonik musli (1 szt.) Placek tortlli (1 szt., 62g) Ryż basmati (¼ szklanki) Makaron penne durum (½ szklanki)	Owoce (2-3 porcje) Daktyle suszone (14 szt.) 3-4 kromki chleba Chleb (3-4 kromki) Batony musli (2 szt.) Placek tortlli (2 szt., 62g) Ryż basmati ½ szklanki) Makaron penne durum (1 szklanka)

Nawodnienie. Powszechnie stosowaną metodą do sprawdzenia ilości utraconych płynów jest ocena masy ciała. Polegająca na ważeniu się przed i po treningu, a następnie uzupełnienie deficytu w ilości 100-150% wody lub napoju izotonicznego. Uzupełnienie płynów należy rozłożyć w czasie. W przypadku niewielkich strat do ok. 2h, jeżeli jednak ubytek przewyższa kilka litrów może trwać do 4-5h

Dzienne zapotrzebowanie na płyny (suma zawartości wody pochodzącej z wszystkich rodzajów napojów i produktów spożywczych) według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności dla kobiet wynosi ok. 2l. dla mężczyzn ok. 2,5 l. (*o umiarkowanej aktywności fizycznej i warunków środowiska).

Innym powszechnie stosowanym przelicznikiem do obliczenia podstawowego zapotrzebowania na wodę jest: 30ml./kg. masy ciała np. 70kg *30ml. = 2100 l

Elektrolity. Podczas długotrwałych treningów z potem tracimy elektrolity takie jak: sód (Na), chlor (Cl), potas (K), magnez (Mg) oraz wapń (Ca). Największą uwagę należy zwrócić na sód (Na) i chlor (Cl), ponieważ stanowią one ok. 90% elektrolitów utraconych z potem. W litrze potu znajduje się ok. 2-4 g soli, czyli podczas biegu maratońskiego można stracić ok. 6 g soli, a nawet więcej! Kolejnym często pomijanym przez sportowców minerałem jest potas, jego niedobór może wiązać się z powstaniem skurczów mięśni, zaburzenie rytmu serca, apatii.

Źródło wybranych elektrolitów- wprowadź wypisane niżej produkty do swojej diety.

Potas: pomidory suszone, szpinak, cukinia, ryby, owoce: banany, rodzynki, figi, orzechy laskowe, migdały

Sód, chlor: sól, szynka wieprzowa, pieczywo, makrele, parmezan zielone oliwki.

Piśmiennictwo:

The European Hydration Institute. Key tips on hydration Measuring hydration status, 2013

Jeukendrup A., Sports Nutrition: From Lab to Kitchen, 2010

Burke L., Deakin V. Clinical Sports Nutrition, Fluid and Carbohydrate intake during exercise. 330-358, 2010

Louise M. Burke and Inigo Mujika Nutrition for Recovery in Aquatic Sports International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2014

The United States Olympic Committee. Why Is Recovery Important? 2015

Van Loon LJ. What's new in protein intake and muscle reconditioning? 2015

Przygotowanie:

Erwina Szymczyk

Krzysztof Wróbel