



Christian Varesco při lehkém klusu po letní bouři s výhledem na hřeben Pale di San Martino v italských Dolomitech. Foto: Federico Modica

ZLEPŠENÍ REGENERACE

Pro urychlení regeneračních procesů je možné a měly by být učiněny určité kroky.

Pro sportovce, kteří se v tréninku dostávají na hranice toho, co jejich těla mohou zvládnout, se regenerační strategie staly nedílnou součástí tréninkových plánů. Pro ty, kdo jsou ve svých týdenních tréninkových objemech limitováni spíš časem než energií, může být regenerace užitečným nástrojem, ale nemusí být nepostradatelná.

Dále uvádíme seznam nejběžnějších metod používaných pro posílení regenerace seřazený podle důležitosti.

Strava

Jedná se o nejdůležitější složku regenerace.

Jídlo je palivo a vy musíte jíst tak, abyste měli na zřeteli regeneraci. Co to znamená? Uvědomme si, že těžký dlouhotrvající fyzický výkon způsobuje vyčerpání zásob živin, zejména glykogenu. Čím dříve dokážete dodat kalorické stavební bloky do vašeho systému, tím dříve mohou začít opravovat poškození a vyčerpání vzniklá tréninkem. Výzkumy sice naznačují, že výživové strategie po výkonu mohou být do určité míry odlišné, přesto lze vysledovat některé obecné zásady.