



Regenerációs kisokos 1.1.

1. Hidratáció, folyadékpótlás

A hosszútávú sportoknál a folyadékpótlás elengedhetetlen, hiszen szinte biztosan veszítünk vizet, ugyanis a megnövekedett légzésszám, izzadás hiányát menetközben nem tudjuk pótolni. A szervezet víztartalmának 1%-os változása már érezhető teljesítményvesztést okoz. A folyadékpótlás természetesen kicsit több a csapvíznél, hiszen veszítünk sókat, fehérjét és persze kiürítjük a glikogén raktárakat is. Léteznek erre előre bekevert italok, és porok is, tanulmányok szerint 4:1 szénhidrát: fehérje oldat a leghatékonyabb az első fél órában. De ha nincs más, akkor marad a csapvíz, az is jobb, mint ha nem innál!

2. Étkezés

Első szabálynak vegyük azt, hogy a regenerálódás mindig gyorsabb, ha megfelelő mennyiségű kalória áll rendelkezésünkre. Testsúlykilogrammonként 10 gramm szénhidrát fogyasztása elég lehet naponta, de közvetlenül edzés után érdemes olyan szénhidrátot fogyasztani, aminek van egy kis zsírtartalma is, tartalmaz sok fehérjét és sok szénhidrátot. Tészta, csirkehússal, kis salátával például ideális lehet.

A fehérjékből nyert aminosavakból fognak saját testi fehérjéink (az izmaink..) felépülni – és itt nem csak a kontraktilis izomfehérjéről beszélünk, de az energiatermelésért felelős, ill. szerkezeti fehérjékről is. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, van egy minimális fehérjebevitel, amit az egészségügyi szervezetek javasolnak (kb. 1-1,5 g / testsúlykilogramm fehérje) – de én ettől eltekintnék, nektek több kell! Sportolunk, teljesítményt hajszolunk, célunk az, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki a befektetett energiából – így miért is érjünk be bármi mással, mint a legjobbal. Az általánosan elfogadott és előnyöket maximalizáló fehérjebevitelt nagyjából 2,5-3 g / ttskg-ban állapították meg, és én is mindenkinek ezt javaslom.

Ez egy 60 kg-os embernek min.150 g fehérjét, egy 80 kg-os férfinak pedig 200 g fehérjét jelent, naponta. A fehérjék időzítéséről rengeteg vita van – ha összegezzük a kutatásokat, akkor azt kapjuk, hogy az edzések utáni időpont csak haladó sportolóknál fontos, kezdőknél nem jön ki a különbség. Ettől még érdemes lehet az edzés utáni turmixot használni – egy: így megtanuljuk, hogy majd hogyan kell csinálni, majd amikor haladók leszünk, és kettő: ártani nem árt, sőt!

Ugyanakkor egy edzés után a fehérjék szintézise 36-48 órára is megemelkedik, tehát kulcsfontosságú, hogy ne csak a közvetlenül az edzést követő turmix legyen rendben, de lehetőleg a következő 36-48 órában biztosítsuk a folyamatos fehérje/aminosav ellátást. A tápanyagbevitel minimum 30% a származzon zsírból (jó telített és telítetlen zsírok). Bár egyre jobban valószínűsíthető, hogy az 50-80% zsírbevitel több pozitív egészségre gyakorolt hatással rendelkezik. Saját tapasztalásom, ha hulla

fáradt voltam, próbáltam magam mindig „erősre enni”, sok fehérje, kevesebb szénhidrát, közepes zsír. Működik.

3. Nyújtás

A feladat, amit szinte minden edzés után kihagyok, és a legnagyobb hiba, amin változtatni kell. A kötött mozgású sportoknál különösen nagy gondot okoz az izmok rövidülése, és emiatt sérülékenysége. A nyújtás - amit kizárólag bemelegített izmokkal szabad végezni, ezért is jó edzés után - javítja a vérkeringést és növeli a mozgástartományt, és főleg emiatt csökkenti a sérülésveszélyt.

4. Masszázs

Miért a masszázis? legtöbb élsportoló egyetért abban, hogy a rendszeres masszázis az egyik legjobb regenerációs forma. A masszázis közben a vér áramlása javul, és a feszes izmok lazulását is segíti. A masszázis nem feltétlenül olcsó, de mi magunk is megtanulhatjuk, illetve rengeteg eszköz is kapható, amivel a legszükségesebb feladatot elvégezhetjük, ilyen például az SMR henger, kemény kislabdák stb.

5. Minőségi alvás

Az alvásnak két formája van a regeneráció szempontjából: egy 45-60 perces szundikálás az edzés után, vagy akár meccsre menet vagy jövet a buszon csodákat képes tenni. De az igazán fontos mégis az éjszakai alvás minősége és mennyisége. Nem lehet a maximum teljesítményt elérni rossz minőségű és kevés alvással. A kevés alvás gyengíti az immunrendszert és túlzott evéshez is vezethet. A cél minimum 7 óra alvás minden nap! Ennél kevesebb rontja a teljesítményt! Este készülés az alvásra. Lefekvés előtt 1 órával nincs laptop tv telefon. Sötét szoba, semmi ne világítson. Csend. Orr légzés.

6. Jeges fürdő

A világ egyik „legrosszabb”, de ugyanakkor kiemelten hasznos regenerációs eszköze. Az előírt „szenvedés” időtartama max.8-10 perc, és a hidegben összeszűkülő, majd felmelegedéskor kitáguló erek kitakarítják az izmokat, amennyire lehet.

7. Hideg-meleg vizes fürdő

A jó vérkeringés létfontosságú a szív- és érrendszeri egészségi állapot szempontjából. Az egészséges vérkeringés felgyorsítja a regenerációs időt Az edzés során és után. A meleg és a hidegvíz váltakozása könnyű és olcsó módja a vérkeringésének javításának. A hideg víz miatt a vér átjut a szervekbe, hogy melegen tartsa őket. A meleg víz megfordítja a hatást, mivel a vér a bőr felületén mozog. Hideggel fejezd be., működik!!!

Kinek nem ajánlott? - Szívbetegség. Magas vérnyomás. Lázas betegeknek.

8. Reggeli hideg vizes zuhany

A reggeli és általában a hideg vizes zuhany egy igazán elterjedt. A hidroterápia és a balneológia itthon aligha ismeretlen fogalmak, lévén fürdő nagyhatalom vagyunk. Az úgynevezett krioterápia, kriosauna is most kezd ismert lenni itthon, és hatása nyilván több annál, minthogy jól mutat a facebook-on, amikor egy mínusz 130 fokos eszközben töltesz el pár percet, körülötted pedig sejtelmesen kavargó a hideg levegő. A reggeli hideg vizes zuhany egyfajta értorna, és azok számára akik még nem próbálták mondom, hogy erősíti a mentális ellenállóképességet is. A fokozatosság itt különösen fontos, a szakirodalom szerint igazán jó hatást vele 3-6 hónapon át gyakorlással lehet

elérni, és a víznek 10-12 fok körül kellene lennie. A cél a javuló regeneráció, jobban működő immunrendszer.

9. Légzőgyakorlatok

A légzés optimalizálása nem új módszer, a jóga hosszú ideje tanítja. A légzés, testtartás, stressztűrés, regenerációs és még ki tudja mi egyéb kapcsolata folyamatosan bővülő lehetőségeket ad azoknak, akik valóban szeretnék optimalizálni az életüket. A kulcsszó: LASSÚ ORRLÉGZÉS BE-KI!

10.SMR henger

A masszázsnál már érintettük. A henger nem csodaeszköz, a hatásmechanizmuson ma is vitázik a szakma, de elvitathatatlan, hogy hatékony. Az edzések előtti és utáni hengerelés ma már része minden profi sportoló életének, az eszköz megjelent a profi sportolók és az amatőr sportolók eszköztárában, és sikeresen használják a rehabilitációs szakemberek is. Ismerjük, használjuk!

11. Csontleves

Ki ne emlékezne a nagy csontlevesére. Amit az ember vasárnaponként kapott az ebédhez, vagy éppen betegség esetén menetrendszerűen. Nos, a nagyinak megint igaza volt, a csontleves megint divatos lesz. Nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat, glicint, kollagént és zselatint amelyek javítják az ízületek állapotát. Már ezért értelme lenne annak, hogy rendszeresen fogyaszt.

12. Földelés

A grounding/earthing néven ismert módszerek nema fák ölelgetéséről szólnak, meglepő módon rengeteg tudományos kutatás erősíti meg az elsőre amúgy valóban meghökkentő állítást. A testünk által létrehozott pozitív ionok és Föld által képzett negatív ionokról szól a földelés teóriája, és elsősorban a módszer a rendszeres mezítlábas sétát javasolja a természetben. Még ha nem is igaz, remek érzés mezítláb a természetben sétálni – de érdekes módon kutatási eredmények is bizonyítják a pozitív hatást.

12. Szauna

Megint egy módszer, ami korántsem új, és mégis – milyen kevesen élnek a szauna kínálta lehetőségekkel. A finn és az infrasauna ma már nagyon sok edzőteremben érhető el, és érdemes is jól használni. Az élettanilag javasolt időintervallum, amit szaunában egyhuzamban eltöltünk, 8-12 perc. Ha célunk a regeneráció elősegítése, akkor maximum háromszori utó-hűtés javasolható. Az egyik legjobb regenerációs eszköz!

13. Fény

Manapság az emberek többsége már napjának 90-95%-át mesterséges fény alatt tölti, nem csoda, ha az idegrendszer kevert információt kap a környezettől, és képtelen dönteni, hogy milyen hormont kellene termelnie. Így reggel álmos vagy, napközben zombie, este pedig hiperaktív. A cél az, hogy reggel találkozz természetes fényvel, ahogy jön a napnyugta, próbáld a mobil és más eszközök kék fényét kerülni. Emlékezték, hogy Léván mennyit voltunk a szabadban, „csórén” a napon? Na ezért is volt...

14. Táplálék kiegészítők amik a regenerációt fokozzák

1. Só, elektrolit pótlás (Multi Salt), 2. BCAA, 3. Protein (fehérje turmix) 4. C-vitamin: nagy dózisban, legalább napi 2000mg! 5. Citrullin-erről kicsit hosszabban is írok, mert ezt kevesen ismerik: táplálékkiegészítő-ipar és a sporttáplálkozási szakemberek régóta kutatják a témát, hogy mi okozza

az izmok kimerülését, savasodását és hogy lehet ezt elkerülni. A citrullin -malát a citrullin nevű nem esszenciális aminosav (természetes forrása: fehérjék) és az almasav (természetes forrása: gyümölcsök) kombinációja. A citrullin legfőbb tulajdonsága, hogy az ammóniaképződést gátolja. Sőt, a tejsavképződést is. Ammónia a sejtekben az izommunka energifolyamatok során keletkezik és a kellemetlen, savas érzést okozza az izmokban az edzés utáni második-harmadik naptól egyrészt. Másrészt még edzés közben tejsav termelődik, ez okozza a fájdalmat, amely arra késztet, hogy hagyj abba a gyakorlatot. Ez tested reakciója a terhelésre, nehogy az izom sérülést szenvedjen. Mindkét jelenségre, azaz az edzés közben termelődő toxikus anyagok semlegesítésére kitűnő segítség a citrullin kiegészítés használata. A citrullin nem csak a fentiekben segít, hanem a sejten belüli energifolyamatokban, azaz az ATP-kreatinfoszfát-szintézis energiarendszerben. Ez gyakorlatilag aerob és anaerob teljesítménynövekedést jelent.

15. Mentális regeneráció

Hosszú táma, lényege, hogy néha „kapcsold ki” az agyad! Olvasás, halk, pihentető zenehallgatás, séta a természetben, jóga, meditáció, mentál tréning stb.