



FITNESS 26. 02. 2020

Jak dosáhnout regenerace svalů po sportu?

Regenerace svalů po sportu se nesmí podceňovat! Svaly se netvoří při výkonu, při běhu - ale až poté. Půjdeme si zacvičit, zaběhat - ale to...

Regenerace svalů po sportu je malou alchymií, kterou se vyplatí znát ještě než se po novém roce poprvé rozběhnete do posilovny, fitka nebo jen běhat do přírody. Správná regenerace je základ i pro správné fungování svalů. Protože svalovou horečku, bolavého celého člověka a únavu nikdo nechce. A můžeme se jí vyhnout!

Je to nakonec docela snadné. Ostatně, vyzkoušejte si to, podle našich rad, sami:

REGENERACE SVALŮ PO SPORTU: Svaly rostou, když odpočíváme

[Regenerace svalů po sportu se nesmí podceňovat!](#) **Svaly se netvoří při výkonu**, při běhu - ale až poté. Půjdeme si zacvičit, zaběhat - ale to nejdůležitější pro naše svaly nastává až poté. Až když

přijdeme domů.

Regenerace svalů: Nechte je odpočinout a dejte jim najíst

Máme tu několik kroků, které když do svého sportovního plánu zahrnete, výrazně tak uspíšíte a zefektivníte regeneraci svalů po jakémkoliv sportovním výkonu.

Protáhněte se po sportu

Dnes už je předmětem spekulací, jestli **je důležité se zahřát před sportovním výkonem**, samozřejmě se nevyplácí trhat rekordy se ztuhlými svaly rovnou z kanceláře, ale předlouhé rozehrívání se zdá zbytečné. Stačí jen začít zvolna. Ale o to důležitější je **protážení a vydýchání se po sportovním výkonu**. Až se budete vracet z posilovny, běžte pěšky. Až půjdete z běhu, běžte alespoň 500 m krokem. Vzpomeňte na koně po dostihu, svaly se potřebují uklidnit, případně protáhnout, to už záleží na tom, jak se cítíte. Někomu prospívá i masáž po výkonu nebo vířivka. Je důležité svaly vypínat postupně... Teprve pak může být **regenerace svalů po sportu** dokonalá.

TIP: Protážení po běhu a klidná chůze odstraní ze svalů odpadní látky, které by působily o pár hodin později svalovou horečku a bolesti.

Dobře se najezte: Bílkoviny

Profesionálové mají pro tyto chvíle [kvalitní proteinové doplňky](#), některé jsou určeny i pro několik fází regenerace (noc a den), ale běžnému sportujícímu člověku postačí proteinový mixovaný nápoj. Do jídelníčku po tréninku zařadte **bílkoviny, sýry, maso, rostlinné bílkoviny**.

Dobře se napijte: Čistá voda je nejlepší

Tělo potřebuje zavodnit, takže se vyhněte po sportu alkoholu, kávě a čaji. Ideální jsou iontové nápoje, nealkoholické pivo nebo čistá voda, vše, co tělo **správně hydratuje**.



Dehydratace (nebo káva po sportu) velmi zvýrazní dehydrataci, únavu a může vás začít bolet hlava. Napijte se po sportu víc, než jste zvyklí.

Dny regenerace svalů: Povinné a důležité

Dva dny v týdnu? Tři, nebo čtyři? To vše záleží na vašem věku i sportovním výkonu a jistě vám nejlépe poradí váš trenér. U obyčejného běhu nebo rekreačního cvičení si zařadte **volných dnů** více, nebo některé dny mějte jen lehčí trénink, **strečink, jógu, posilování středu těla**, nebo jiné cvičení zaměřené jen na protahování svalů. Dny volna jsou dny, kdy se tvoří svaly!

Regenerace svalů po sportu: Tipy, které zaručeně fungují

- Sprcha, ve které střídáte **studenou a teplou vodu na svaly**, které jste cvičily.
- **Jemné protážení** pár hodin po cvičení, např. jemnou jógou zmírní případné bolesti.
- **Koupele v hořčičkové soli**, obklady z hořčičkové soli nebo masáž hořčičkovým olejem.
- Masírování svalů mentolovým nebo [arnikovým olejem](#) nebo gelem.
- Sauna, vířivka - všechno, co nás uvolní na těle i na duši.