

Regenerace – novodobý fenomén

Obsah článku:

- co rozumíme pod pojmem regenerace
- co je pro regeneraci nezbytné
- jak optimálně co nejrychleji regenerovat



Protahování je důležitá součást regenerace, ale mezi nejdůležitější regenerační podněty řadíme něco jiného...

Může správná nutriční (výživová) strategie podpořit zotavení sportovce po výkonu? Existuje mnoho různých důvodů se domnívat, že ano. Pod pojmem regenerace vnímáme návrat organismu do tzv. homeostázy, čili stálého vnitřního prostředí (řekněme do ideálního stavu, v jakém se organismus nacházel před výkonem). Z tohoto pohledu se můžeme bavit o rychlé a pomalé regeneraci, nás ale samozřejmě nejvíce zajímá ta pomalá – tu totiž dokážeme velmi výrazně ovlivnit a především ji i urychlit.

| Typ regenerace | čas na zotavení | důležitost výživy |
|--|-------------------------|-------------------|
| rychlá regenerace <ul style="list-style-type: none"> ➤ ustálení tepové frekvence ➤ vyrovnání kyslíkového dluhu | minuty | není důležitá |
| pomalá regenerace <ul style="list-style-type: none"> ➤ doplnění tekutin ➤ obnovení hladiny minerálních látek ➤ obnovení zásob energie ➤ oprava poškozených svalových vláken ➤ odvod metabolitů | hodiny až desítky hodin | nezbytná |

Čím můžeme průběh regenerace podpořit

Pomalou regeneraci můžeme vnímat ze dvou pohledů. Jednak jako fyzikální, tedy protahování, rehabilitace, masáže či odpočinek, nebo i nošení kompresního oblečení. Všechny tyto činnosti pomáhají s odvodem metabolitů a především pomáhají s transportem přijímané energie, minerálů nebo tekutin. Tím se dostáváme k druhému, podstatnějšímu pohledu na regeneraci, a to je doplnění látek tělu nezbytných.

Sportovní výkon je pro tělo náročná činnost, která z organismu značně vyčerpává energii, minerální látky a tekutiny a poškozuje svalová vlákna. Organismus po výkonu potřebuje tyto živiny načerpat zpět, proto je výživa nezbytnou a strašně důležitou součástí regeneračních pochodů. Vyčerpaný organismus regeneruje pomaleji a hůře a doplněním živin a tekutin pomůžeme nastavit podmínky návratu do výchozího stavu.

| CÍL POVÝKONOVÉHO DOPLŇOVÁNÍ ŽIVIN | ČÍM TO URYCHLIT |
|---|---|
| doplnění tekutin a minerálních látek | nápoje obsahující minerální látky |
| obnova glykogenových zásob | sacharidy s vysokým glykemickým indexem + bílkoviny nebo aminokyseliny (zejména glutamin) |
| oprava poškozené tkáně a syntéza bílkovin | bílkoviny + aminokyseliny BCAA (z nich zejména leucin) |

Jak dlouho trvá regenerační proces

V případě optimálního doplňování živin po výkonu trvá regenerace až 48 hodin (2 dny), v závislosti na typu zatížení a intenzitě výkonu. Když však budeme k povýkonovému jídelníčku přistupovat lajdácky, můžeme dobu regenerace uvedenou v tabulce dokonce i zdvojnásobit, což se pak negativně projeví na delší době trvání únavy a menší četnosti kvalitních (rozvíjejících) tréninků. Nebo na častém trénování ve stavu únavy, což může vést až k únavě chronické.

| typ zatížení | koncentrace laktátu | doba regenerace |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|
| lehký vytrvalostní trénink | 2 mmol/l a méně | 4 hod. |
| aerobní trénink střední intenzity | 2-4 mmol/l | 8-12 hod. |
| lehký rychlostní trénink | nízká | 12 hod. |
| lehký anaerobně vytrval. trénink | 6 mmol/l a více | 24 hod. |
| náročný rychlostní trénink | nízká | 24-48 hod. |
| intenzivní aerobní trénink | 4-6 mmol/l | 48 hod. |
| těžký anaerobně vytrval. trénink | 6 mmol/l a více | 48 hod. |
| těžký silový trénink | | 48-72 hod. |

Optimální regenerační procesy umožňují sportovcům, aby do další tréninkové jednotky či závodu nastoupili v co nejlepším možném stavu, s doplněnými zásobami energie, minerálních látek, tekutin a opravenými svalovými vlákny. Proto může správně zvolená výživa zcela jistě urychlit regeneraci po výkonu.

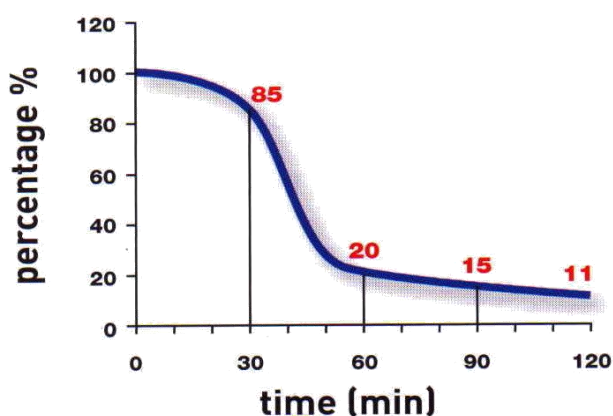
Shrnutí

Za účelem rychlého doplnění zásob glykogenu po jeho vyčerpání způsobeném fyzickou aktivitou se doporučuje, aby sportovci co nejdříve po dokončení cvičení přijali sacharidy s vysokým glykemickým indexem při současném příjmu bílkovin (například prostřednictvím regeneračních nápojů [Enervit Recovery Drink](#) (dříve R2 Sport) po delších výkonech, nebo [Enervit After Sport Drink](#) (dříve R1 Sport) po kratších intenzivních výkonech). Tím se zvyšuje regenerace glykogenových zásob a zároveň je podporována i syntéza bílkovin, přesněji řečeno jsou negativní účinky na svalových vláknech způsobené fyzickou zátěží opraveny mnohem rychleji. Po méně náročných výkonech lze v rámci regenerace přijmout i [Enervit BCAA](#) (aminokyseliny leucin, izoleucin a valin).

Aminokyseliny s rozvětveným řetězcem (zejména leucin), které jsou obsaženy ve všech třech uvedených regeneračních nápojích, podporují opravy svalové tkáně po cvičení a stimulují syntézu nových svalových bílkovin. Aminokyselina [glutamin](#) podporuje syntézu glykogenu a snižuje riziko infekce a přetrénování, dva možné důsledky náročné tréninkové přípravy.

Doporučení

- ☞ Zahájit regeneraci výživou je třeba ihned po skončení závodu nebo intenzivní části tréninku (viz. graf níže).
- ☞ Jelikož rozhodující je příjem „regeneračních“ živin ne pro buňky v ústech, ale pro svalové buňky, je důležitá rychlá vstřebatelnost (k čemuž mají lepší předpoklad tekutiny a v nich pak živiny v rychle vstřebatelné formě).
- ☞ Z uvedených studií vyplývá, že nejvhodnějším nápojem je takový, který obsahuje sacharidy (s vysokým glykemickým indexem), minerální látky a částečně rovněž bílkoviny, nejlépe již ve formě aminokyselin:
 - [Enervit Recovery Drink](#) (dříve R2 Sport) po delších výkonech
 - [Enervit After Sport Drink](#) po kratších intenzivních výkonech
 - [Enervit BCAA](#) po méně náročných výkonech



Doplnění zásob glykogenu je zvláště rychlé v prvních desítkách minut po cvičení (na inzulínu nezávislá fáze), protože molekula GLUT4 (glukózový přenašeč) je přítomna na povrchu svalových vláken. Tento proces se však postupně zpomaluje. Aby mohla probíhat resyntéza svalového glykogenu, musí být přijaty sacharidy. Zdroj: Price a kol. (1994).

Vnímáte výživu jako důležitou součást vašeho komplexního tréninku?

ZDARMA vám budeme posílat 10 nejčastějších výživových chyb vytrvalostních sportovců, nebo seriál o tom nejdůležitějším z pohledu výživy vytrvalce. Zaregistrujte se na www.enervit.cz.

Pomáháme sportovcům lépe využívat tréninkový čas a jejich výkonnostní potenciál. Jdeme až k samotné podstatě fungování organismu a tím pomáháme vytrvalcům [sportovat lépe](#).