

Trénovanost zvýšíte i výživou

Víte, kdy skutečně roste vaše výkonnost? A v jaké fázi se nejvíce rozhoduje o únavě znatelné na následujícím tréninku? Jak ukazuje graf, výkonnost roste ve fázi zotavení, tedy v době po skončení tréninku.



Mnozí sportovci se chybně domnívají, že k růstu výkonnosti dochází během tréninku, ale opak je pravdou. Trénink znamená pokles výkonnosti, růst únavy a vyčerpání, kdy se organismus nachází v nežádoucím stavu katabolismu (nedostatek energie).

Příklad: Jen těžko jste schopní zaběhnout při opakovaných kilometrech nejrychlejší čas na úplném konci tréninku, stejně jako se na konci tréninku určitě necítíte odpočatější než na jeho začátku.

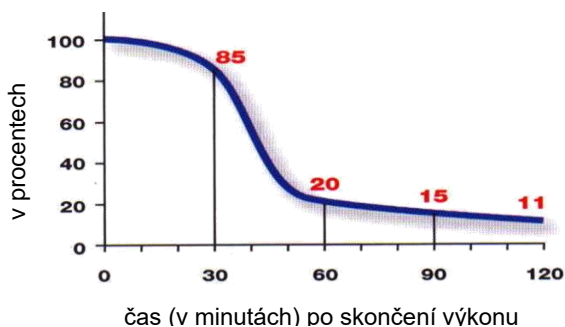
K růstu výkonnosti dochází po tréninku v následné fázi regenerace (zotavení) a poté ve fázi tzv. superkompenzace (adaptace), kdy se organismus snaží přizpůsobit a lépe připravit na předcházející negativní zkušenost tím, že se jakoby předzásobí. Tato fáze se tak nejvíce podílí na růstu výkonnosti. Proto bychom ji neměli nijak omezovat nebo zkracovat, ale maximálně podpořit. Správné tedy je chápat regeneraci jako nedílnou součást tréninku. Ba co více, brát ji jako jeho nejdůležitější část. Díky lepší regeneraci:

- můžete zařazovat více tréninkových jednotek,
- můžete i častěji absolvovat intenzivní tréninky, které se nejvíce podílejí na růstu výkonnosti,
- půjdete do závodu optimálně připraveni, tedy s dostatkem energetických zásob.

První fáze regenerace: prvních třicet minut po výkonu

V pouhé půlhodince těsně po tréninku jsme schopni nejintenzivněji ovlivnit rychlost regenerace. Svalové buňky jsou maximálně otevřeny všemu, co jim pomůže se zastavením narůstající únavy a co nejrychlejším zotavením do výchozího stavu. Z důvodu rychlé vstřebatelnosti se doporučuje [regenerační nápoj](#) v optimálním složení (sacharidy, aminokyseliny, vitamíny), protože zde jde skutečně o minuty. O minuty, které se pak přetaví v drahocenné vteřiny během závodu, takže jde vlastně o hodně.

Z následujícího grafu je patrné, že velmi důležitá je právě tato první regenerační fáze v první půlhodině po skončení výkonu:



Graf znázorňuje doplnění zásob glykogenu, které je zvláště rychlé v prvních desítkách minut po výkonu (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).

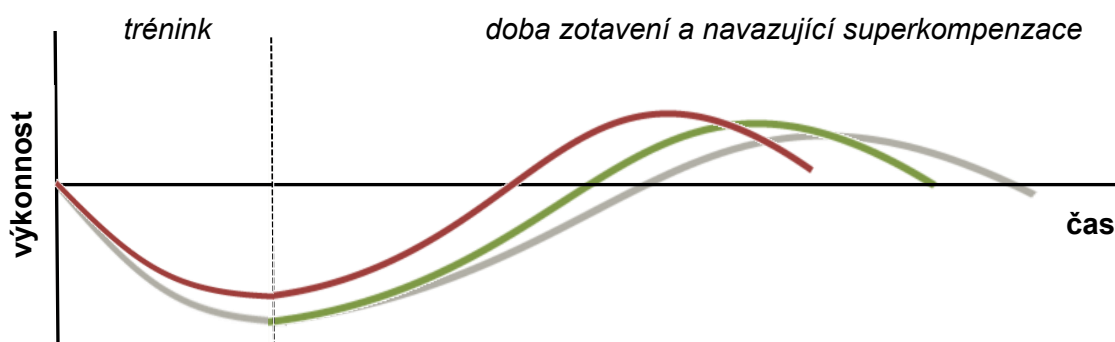
V závislosti na délce a intenzitě výkonu je optimální ihned po skončení výkonu postupně vypít:

- regenerační nápoj [Enervit Recovery](#) (dříve R2 Sport), a to po delších vytrvalostních výkonech
- nebo regenerační nápoj [Enervit After Sport Drink](#) (dříve R1 Sport) a to zvláště po krátkých, ale za to intenzivnějších výkonech (např. tzv. opakovaný trénink, nebo posilovna)



Optimální časování dalšího intenzivního tréninku

Čím rychleji proběhne oprava svalových vláken a doplnění zdrojů energie, tím dříve může přijít intenzivní trénink jako impuls dalšího rozvoje výkonnosti. Když jej však zařadíme příliš brzy, může naopak dojít k negativním příznakům přetrénování a poklesu výkonnosti. Proto je rychlost regenerace tak důležitá. Graficky je to vyjádřeno v následujícím grafu s tím, že optimální zahájení dalšího tréninku je na vrcholu rostoucí křivky výkonnosti.



šedá křivka: trénink a následná doba regenerace bez sportovní výživy Enervit

- únava je během tréninku vyšší než s použitím Enervitu (červená křivka)
- následná regenerace trvá dlouhou dobu (při nevhodně sestaveném jídelníčku až 4 dny)

zelená křivka: regenerace s podporou regeneračního nápoje po výkonu

- navazuje na vysokou úroveň únavy po tréninku bez Enervitu
- následná regenerace je díky regeneračním nápojům a dostatečnému příjmu bílkovin kratší než bez Enervitu

červená křivka:

- únava je při tréninku díky sportovní výživě Enervit nižší
- následná regenerace je díky regeneračním nápojům a dostatečnému příjmu bílkovin o poznání kratší než bez regenerační výživy

Druhá fáze regenerace: obnova vnitřního prostředí organismu

Na půlhodinové anabolické okno byste měli navázat komplexním výživovým programem. V druhé fázi regenerace (do 6 hodin po výkonu) je třeba dbát na:

- dostatečný a průběžný pitný režim
- příjem sacharidových jídel: první sníst do jedné hodiny po skončení výkonu (např. rizoto, těstoviny s masem, špenátové palačinky, rýžový nákyp, špagety apod.)
 - o nemáte-li možnost sníst první jídlo do jedné hodiny po skončení výkonu, nejlepší řešení je přijmout **druhou dávku regeneračního nápoje [Enervit Recovery Drink](#)** (dříve R2 Sport), **nebo [Enervit After Sport Drink](#)**
- další dvě jídla pak každé s odstupem dvou hodin po tom předchozím (přičemž tato jídla již jsou spíše se středním glykemickým indexem a drobným zastoupením bílkovin)
- postupně navyšovat příjem bílkovin z důvodu oprav poškozených svalových vláken, zkvalitnění regeneračních procesů, podporu imunitního systému atd.
 - o z důvodu rychlejší vstřebatelnosti a menšího zatížení organismu je vhodnější doplnit bílkoviny formou tzv. proteinových koncentrátů, například [Enervit Vegetal Protein](#) (obsahuje více zdrojů aminokyselin)
 - o doporučujeme vypít první koktejl současně s prvním jídlem cca 1-2 hodiny po sportu, druhý koktejl pak večer

Toto doporučení čerpá ze seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“, k jejichž bezplatnému odběru se můžete přihlásit [zde](#).