



## REGENERACJA

W uprawianiu sportu równie ważny jest trening jak i prawidłowy odpoczynek. I to najważniejsza zasada regeneracji między treningami. Pamiętajmy, że zawodnik źle odżywiony, niewyspany, przemęczony to zawodnik nieefektywny. Tylko przy odpowiednim trybie życia sportowiec ma szansę dawać z siebie na treningu 100%.

A to właśnie jest kluczem do sukcesu.

Kilka ważnych rad dotyczących regeneracji i zdrowego stylu życia każdego sportowca.

### **1. Wysypiaj się.**

Do odpowiedniej regeneracji młodego organizmu potrzebne jest około 8 godzin snu na dobę.

### **2. Witaminy!**

Jedz dużo warzyw i owoców, nie zapominaj o mięsie i produktach zbożowych.

### **3. Unikaj pustych węglowodanów.**

Ogranicz spożycie słodczy, chipsów, fast foodów. Są to puste kalorie, które nie dostarczają naszemu organizmowi energii.

### **4. Pij wodę niegazowaną.**

Nasz organizm potrzebuje wody jak niczego innego. Pamiętaj o nawodnieniu przed treningiem i po nim, ale także w ciągu każdego dnia. Woda niegazowana najlepiej nawadnia organizm, w przeciwieństwie do słodkich napojów nie dostarcza do organizmu cukru i pustych kalorii.

## **5. Bądź aktywny.**

Pamiętaj, że odpoczynek to nie tylko leżenie na kanapie i bierne spędzanie czasu. Aby zdrowo zregenerować siły, najlepiej pójść do spacer, dotlenić organizm, wyciszyć się w lesie lub skorzystać z prostych ćwiczeń rozciągających – najlepiej na świeżym powietrzu.

## **6. Dbaj o mózg!**

Pamiętaj, że odpoczynek to nie tylko regeneracja ciała. Równie ważna jest regeneracja umysłu, odpoczynek psychiczny. Bardzo ważny jest czas spędzony z rówieśnikami, świeże powietrze. Nie zapominaj o tym, że zbyt częste oglądanie telewizji i korzystanie z urządzeń elektronicznych powoduje przeciążenie umysłu, nadmiar bodźców.

## **7. Prysznic, kąpiel**

Prysznic bezpośrednio po treningu to jeden z najważniejszych elementów regeneracji organizmu, odświeża, dodaje sił. Pamiętaj, że gdy dopadną Cię zakwasy, ciepła kąpiel jest zbawieniem dla obolałych mięśni.

## **8. Przyjemności**

Codziennie znajdź czas tylko dla siebie – kilka minut spaceru, czytanie ulubionej książki, słuchanie muzyki lub inna ulubiona czynność – wycisza, przenosi w inny świat, pozwala naszej głowie odpocząć od napięcia treningowego, trefmy, oczekiwań trenera/rodziców.