

TRENUJESZ?

POZNAJ

8 SPOSOBÓW NA REGENERACJĘ DLA LEPSZYCH EFEKTÓW TWOJEGO TRENINGU

+ BONUS




magniflex


WŁOSKIE MATERACE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

Dlaczego musisz się regenerować?



Duży wysiłek fizyczny w postaci treningu prowadzi do **uszkodzeń tkanki mięśniowej** oraz do **wyczerpania zasobów energetycznych** w postaci glikogenu i fosfokreatyny.



Aby zachować zdrowie należy w pierwszej kolejności zapewnić naszemu organizmowi **uzupełnienie energii**.

Może się to odbywać w zależności od rodzaju naszej aktywności przez uzupełnienie węglowodanów i białka z różnymi proporcjami tłuszczów.



Drugim elementem w odbudowie potreningowej ciała jest regeneracja mięśni, **na którą potrzebujemy czasu** ok. jeden – dwa dni. Jeśli włókna mięśniowe nie są w pełni odbudowane będziemy odczuwali w czasie ruchu ból a sam trening będzie pozbawiony pozytywnych efektów. Bez odpowiedniej regeneracji mięśni i stawów zwiększa się także ryzyko kontuzji.

TRENING

- Uszkodzenie tkanki mięśniowej
- Wyczerpanie zapasów energetycznych

UZUPEŁNIANIE ENERGII

- Białko
- Tłuszcze
- Węglowodany

REGENERACJA

- Odbudowa mięśni
- Regeneracja układu nerwowego
- Naprawa stawów

Zasady skutecznej regeneracji składają się z kilku obszarów.

Jeśli zależy Ci na zdrowiu i poprawianiu wyników warto nie pomijać żadnego z opisanych obszarów.



Pamiętaj, że choć energię regenerujesz przez cały dzień to tkankę mięśniową odbudowujesz nie w czasie treningu lecz po nim – dopiero w momencie kiedy odpoczywasz, a w szczególności kiedy śpisz. Zbyt wyczerpujący trening bez regeneracji skutkuje przetrenowaniem, który będzie cofał uzyskane już efekty treningowe.

Co robić zaraz po treningu aby dobrze się regenerować?

Uzupełnij energię, wodę i minerały

 W czasie wytężonej aktywności fizycznej tracisz dużo wody – warto pamiętać, by nawadniać organizm **po zakończonej aktywności – nie tylko w jej trakcie**.

Należy pamiętać, że uzupełnienie energii zależy od modelu żywieniowego, z którego korzystasz.



I. Jeśli Twoje odżywianie bazuje na modelu węglowodanowo-białkowym to niezależnie od tego czy uprawiasz ćwiczenia siłowe czy wytrzymałościowe warto uzupełnić też poziom glikogenu w mięśniach poprzez uzupełnienie węglowodanów. 30-40 minut po ćwiczeniach warto wzbogacić posiłek o białko, które nie jest magazynowane w naszym ciele, natomiast spożycie tłuszczów warto przenieść na kolejny posiłek potreningowy - ponieważ spalniają one sam proces trawienia – opóźniając odżywienie mięśni.



II. Jeśli korzystasz z diety keto – posiłek potreningowy przypominał będzie Twoje standardowe posiłki obiadowe i tłuszczone.

Po treningu schłódź organizm



Kąpiel w wodzie o niskiej temperaturze działa obkurczająco na naczynia krwionośne, co skutkuje **działaniem przeciwzapalnym**, redukuje obrzęki, usmierza ból i zmniejsza zespół opóźnionego bólu mięśniowego tzw. DOMS.



- **Zimna woda** jest dla ludzkiego organizmu tzw. „stresorem” – kiedy poddajemy się jej wpływowi – **zmuszamy do silniejszej pracy układ odpornościowy**.
- Natomiast kąpiel w ciepłej i gorącej wodzie działa silnie rozluźniająco. Którą kąpiel wybrać?

Jak działa kąpiel kontrastowa?

ZIMNA WODA

CIEPŁA WODA

• **OBNIŻENIE TĘTNA**

• **OBNIŻENIE BÓLU MIĘŚNI – ZAKWASÓW**

• **ZMNIEJSZENIE OBRZĘKÓW**

• **WZMOCNIENIE SYSTEMU ODPORNOŚCIOWEGO**

DZIAŁA ROZLUŻNIAJĄCO

➡ Stosuj od dzisiaj:



Obniż temperaturę w sypialni.

Pamiętaj, że niska temperatura w czasie snu wspomaga Twój metabolizm i ułatwia regenerację – kiedyś śpisz w temp. ok. 19°C – Twoje ciało produkuje więcej hormonu wzrostu, który wspiera procesy naprawcze.

Lekka aktywność fizyczna – ćwiczenia regeneracyjne



Dzień po Twoim wyczerpującym treningu dla skutecznej regeneracji dobrze jest zastosować lekki **trening regeneracyjny, w którym operujemy pomiędzy 50% a 60% tętna maksymalnego** – czyli trening w 1 strefie tętna (w podziale pięciostrefowym).

Pamiętaj, że w ruchu najważniejsza jest regularność – tylko ona spowoduje, że ciało będzie podnosić odporność a stan gotowości do wysiłku będzie utrzymany.



Ćwiczenia w 1 strefie tętna są bardzo niedocenioną formą aktywności. Dzięki zwiększonemu dopływowi krwi do mięśni polepszamy ich nawodnienie, odżywienie, przyspieszamy usuwanie związków przemiany materii i toksyn.

Stretching

Trening w szczególności oporowy powoduje przykurcze mięśni. Stretching czyli rozciąganie służy do przywracania przykurczonym mięśniom pełnej funkcjonalności, a przy okazji obniża ból i zmniejsza ryzyko kontuzji.

➡ Stosuj od dzisiaj:



WOJOWNIK



KOT



SKŁON



KOBRA



PIES



KAPOTAŚANA

Pozostań w danej pozycji na ok. 10 sekund. Całą serię ćwiczeń powtórz od 3 - 5 razy, w zależności od potrzeb.

Rolowanie

Automasaż wałkiem służy do przywracania rozciągliwości tkanek, wspiera odpowiednie ukrwienie i nawodnienie mięśni – dzięki czemu znacznie przyspiesza regenerację.



MASAŻ ŁYDEK
(MIĘŚIEN BRZUCHATY ŁYDKI)



MASAŻ MIĘŚNI UDA - TYŁ
(MIĘŚIEN DWUGŁOWY UDA)



MASAŻ MIĘŚNI UDA
WNĘTRZE



MASAŻ PLECÓW



MASAŻ MIĘŚNI POŚLADKOWYCH
(MIĘŚIEN POŚLADKOWY WIELKI)



MASAŻ MIĘŚNI UDA - PRZÓD
(MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY UDA)

Wykonaj 8 - 10 powtórzeń (ruch wałkiem po mięśniu w górę i w dół) na każdą partię mięśniową.

Fizjoterapeuta

Jeśli doświadczasz regularnych bólów stawowych i mięśniowych – powinieneś skontaktować się z fizjoterapeutą sportowym.



FIZJOTERAPEUTA SPORTOWY



OCEŃA NIEKORZYSTNE
NAPIĘCIA MIĘŚNIOWE



OCEŃA POZIOM
MOBILNOŚCI STAWÓW I MIĘŚNI

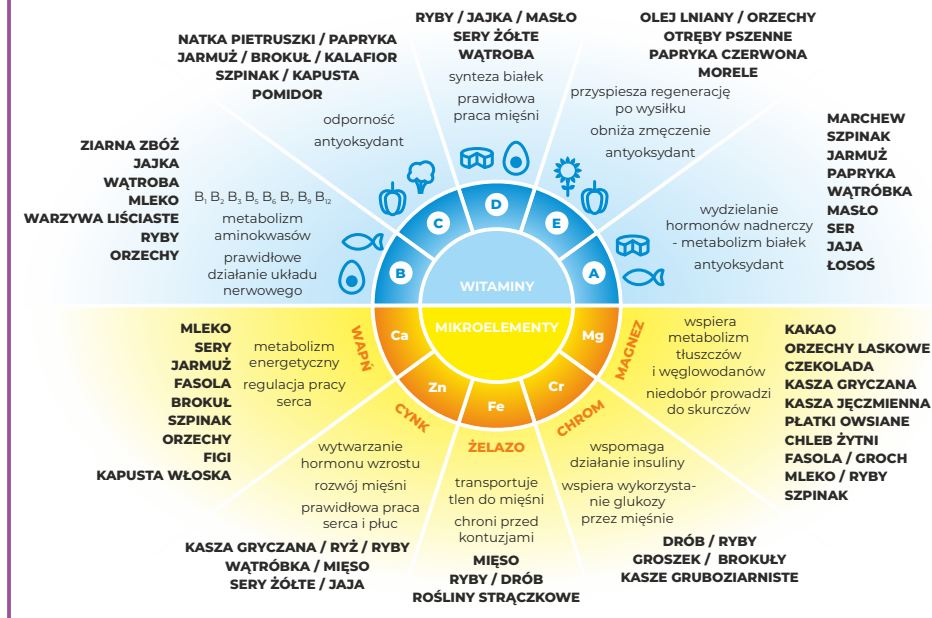


OCEŃA OGÓLNY STAN
KRĘGOSŁUPA

Wizyta u fizjoterapeuty sportowego może uchronić przed wieloma kontuzjami oraz pozwala pozbyć się stanów bólowych, które mogą przerodzić się w kontuzje.

Styl odżywiania

Jeśli jesteś osobą aktywną fizycznie to zwróć szczególną uwagę na spożycie mikroelementów oraz witamin – ich brak może skutkować pogorszonym samopoczuciem i kontuzjami. Makroskładniki: białka, tłuszcze i węglowodany powinny być dopasowane do Twojej aktywności.



Sen

Jak sen wpływa na regenerację?

Sen jest najważniejszym naturalnym etapem regeneracji organizmu, w którym dokonują się zmiany adaptacyjne wobec zadań, jakimi był obciążony podczas dnia. Jeśli chodzi o trening sportowy, kluczową rolę odgrywa tu hormon wzrostu (somatotropina, z ang. GH — Growth Hormone).

Co wpływa na zdrowy sen?

TWOJA AKTYWNOŚĆ W CIĄGU DNIA

TWOJE DZIAŁANIA PRZED SNEM

TWOJA SYPIALNIA



Stosuj od dzisiaj:



Przygotuj się do snu – za pomocą wieczornej kąpieli i od razu połóż się do łóżka.



Nie przeglądaj telefonu, nie oglądaj filmów i nie pracuj na komputerze na godzinę przed zaśnięciem.



Jeśli planujesz zadania na następny dzień – nie trzymaj ich w pamięci lecz zapisz na kartce lub w kalendarzu.

Czy wiesz, że możesz relaksować i regenerować kręgosłup także gdy śpisz?

Kiedy śpisz na specjalnie skonstruowanym materacu Magnistretch na twoje mięśnie i stawy działają siły, które lekko rozciągają.

Co daje rozciąganie we śnie?

1. Następuje rozluźnienie i zwiększenie odstępów między kręgami, a dyski nie są uciskane - to tzw. dekompresja, która przeciwdziała całodziennemu ubijaniu i skracaniu kręgosłupa.
2. Spięte sploty nerwowe odblokowują się obniżając napięcie mięśniowe.
3. Nacisk na Twoje kończyny jest mały - co skutkuje lepszym ukrwieniem, dotlenieniem i brakiem drętwień.

Jeśli chcesz się lepiej regenerować i wysypiać **pobierz ebook**

„7 sposobów na lepszy sen”



Naukowcy zajmujący się biomechaniką ludzkiego ciała z Uniwersytetu w Saragossie oraz technolodzy marki Magniflex zaprojektowali **unikatowe materace Magnistretch**, które działają na ludzkie ciało podobnie jak intensywne 30 minutowe ćwiczenia rozciągające.

Korzyści ze spania na materacu Magnistretch?

1. Przyspieszasz rozprężenie kręgosłupa – zwiększasz jego mobilność.
2. Wspierasz nawodnienie i ukrwienie krążków w kręgosłupie – zmniejszasz dolegliwości bólowe.
3. Wspierasz ruchomość całego ciała dzięki relaksacji mięśni.

Co wyróżnia materac Magnistretch?

- Rozwiązania materaca Magnistretch służące do rozciągania kręgosłupa są unikatowe – posiadają patent.
- Skuteczność regeneracyjnego działania jest potwierdzona badaniami Amerykańskiego Stowarzyszenia Chiropraków - ACA.



Chcesz dobrze spać i regenerować swoje plecy we śnie?

Przeczytaj więcej o rozwiązaniach dla snu Magniflex, zobacz jak działa materac Magnistretch.

JAK DZIAŁA MAGNISTRETCH?



Universidad Zaragoza

MATERAC MAGNISTRETCH ROZLUŻNIA I ROZCIĄGA KRĘGOSŁUP GDY ŚPISZ.

Opatentowane własne rozwiązania w materacach z kolekcji Magnistretch wyjątkowo wpływają na regenerację kręgosłupa. Pod naciskiem Twojego ciała dwie specjalnie zaprojektowane strefy materaca przesuwają się w przeciwnych kierunkach.

Dzięki temu, podczas spania Twój kręgosłup delikatnie rozciąga się. Wpływa to na regenerację poszczególnych dysków międzykręgowych i mięśni pleców. Rozluźnia to spięte nerwy, spowalnia proces zapadania się kręgosłupa i poprawia krążenie krwi.

Głęboki, ośmiogodzinny sen na materacu Magnistretch daje podobny efekt jak 30 minut intensywnych ćwiczeń rozciągających.