

ZBM Teorie 2024

REGENERACE

a

SPÁNEK

#05,5

Bára + Jenda od roku 2012

Kubíček factory

- továrna na horkovzdušné balóny



- 2012-2013 juniorská repre
- 2016-2019 dospělá repre
- 13. middle AMS Finsko
- 4. štafeta AMS Finsko
- 7. middle Euromeeing Lotyšsko
- 25. klasika JWOC Česko
- 25. klasika SP Švýcarsko

Regenerace

- homeostáza
- vyvolání stresu (zatížení) = trénink
- narušení homeostázy - pravidelné - adaptace na stres
- obnovení homeostázy = zotavení, regenerace
- superkompenzace, nárůst výkonnosti - během zotavení



Regenerace

Pasivní (automaticky při uvolnění svalů)

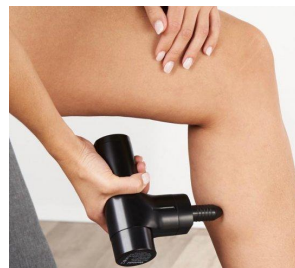
- Spánek - kvalitní!

Aktivní

Regenerace

Aktivní (vědomé urychlení regenerace)

- Jídlo
- Pitný režim
- Pohyb mírné intenzity (velmi pomalý klus, plavání,...)
- Kompenzační cvičení, strečink
- Masáže, sauna, kryoterapie, dechová cvičení, vodní procedury,...



Tip pro kvalitní regeneraci

1. do 30 min po tréninku - doplnit zásoby glykogenu (ovoce)
2. do 60 min jídlo dle racionální výživy (sacharidy, bílkoviny, tuky)
3. střídavá sprcha - teplá/studená, končím studenou
4. 3-4 h po tréninku statický strečink (nebo posilka ;-)
5. kvalitní spánek (Individuální potřeba spánku se liší, u sportovců a dospívajících to může být až 9-10 hodin)

1



2



3



4



5



Spánek

- nejdůležitější složka regenerace a prevence zdraví
- dospělí - 7-9 hodin
- dospívající - 8-10 hodin
- sportovci - 9-10 hodin (častá nespavost a poruchy spánku)

- Málo spánku

- zpomalené reflexy
- nesoustředěnost
- větší riziko zranění
- větší pravděpodobnost onemocnění
- horší adaptace na očkování
- horší nálada
- vnímání bolesti



Mám málo spánku?

18 hodin bdění = 0,5 promile
alkoholu v krvi

28 hodin bdění = 1 promile
alkoholu v krvi

6 tipů pro lepší spánek



Dostatek spánku

- rychlé reflexy
- lepší soustředěnost
- prevence zranění
- odolnost vůči nemocem
- lepší adaptace na očkování
- lepší nálada
- snížený práh bolesti
 - training harder!



Večer

Ráno



Zdroje



Klára
Mirvaldová:

[Klarzma](#)

[Trénuj chytře](#)



Fyzness:

[Vliv spánku na sportovní výkon regeneraci](#)

