



Raumenų atsistatymas: 5 patarimai geram atsistatymui

Raumenų atsistatymas po fizinio aktyvumo yra toks pat svarbus kaip ir pati treniruotė. Kodėl? Todėl, kad jis **mažina skausmą, atstato energijos atsargas, gerina kitų treniruočių rezultatus ir didina raumenų masę, jėgą bei ištvėrmę.**

Kad ir kokios intensyvios būtų tavo treniruotės, **jeigu kūnas neturi pakankamai laiko atsistatyti, progresas bus ribotas.** Dar blogiau – gali pervarginti organizmą iki ribos. **Sumažėjęs darbingumas, raumenų masės nykimas ir traumų vystymasis** yra vienos pirmųjų pasekmių.

Todėl **atsistatymo laikas yra būtinas** – nesvarbu, ar tai būtų 1 val. Pilateso, 30 min. didelio intensyvumo intervalinė treniruotė, 10 km bėgimas, 90 min. RPM ar CrossFit treniruotė.

Kiek laiko reikia? Įrodyta, kad **raumenų atsistatymas trunka 36–48 valandas.** Tačiau atsistatymas nereiškia visiško neveiklumo – tai reiškia taikyti tinkamas strategijas.

1. Miegok bent 8 valandas

Poilsis yra būtinas progresui! Kol miegi, kūnas aktyviai dirba **atsistatymo ir raumenų augimo labui.** Miego metu padidėja **anabolinių hormonų,** atsakingų už raumenų augimą, koncentracija, o **katabolinių hormonų aktyvumas sumažėja.**

Miego trūkumas gali apsunkinti raumenų atsistatymą ir sukelti priešingą efektą, pavyzdžiui:

- svorio augimą;
- sunkumus metant riebalus;
- sumažėjusį sportinį pajėgumą;
- sumažėjusių baltymų sintezę.

Visa tai stabdo normalų raumenų augimą, todėl **sportiniai rezultatai krenta.** Siek miegoti **7–9 valandas per naktį** – tai bendroji rekomendacija suaugusiems (nors individualūs poreikiai gali skirtis).

2. Gerk pakankamai skysčių

Sportuojant netenkama daug **vandens ir elektrolitų**, todėl būtina juos atkurti. Tai padeda organizmui tinkamai funkcionuoti ir skatina atsistatymą.

Dehidracija gali sukelti raumenų nuovargį, galvos skausmą ir svaigulį. Todėl svarbu rinktis tinkamą **hidratacijos ir mitybos formulę**.

3. Maitinkis tinkamai

Ką valgyti po treniruotės – labai svarbus klausimas. Po fizinio krūvio organizmas **efektyviau atkuria glikogeno atsargas ir sintetina baltymus**, todėl reikia pasinaudoti šiuo momentu ir suvartoti tinkamą **angliavandenių ir baltymų** derinį.

Rekomenduojami **lengvai ir greitai pasisavinami produktai**, pavyzdžiui:

- omletas,
 - išrūgų (whey) baltymai,
 - bananas.
-

4. Nepamiršk aktyvaus atsistatymo

Svarbu žinoti: **atsistatymas nebūtinai reiškia tempimą**. Tyrimai rodo, kad tempimo pratimai po treniruotės **nesumažina skausmo ar raumenų sustingimo** po intensyvaus fizinio krūvio.

Be to, kiti tyrimai teigia, kad tempimas, priešingai nei įprasta manyti, **gali sumažinti kraujotaką**. Todėl labiausiai priimtinas sprendimas – **lengvas, mažo intensyvumo judėjimas po treniruotės**.

5. Paversk papildus savo sąjungininkais raumenų atsistatymui

Ar žinote, kad **pirmosios 45 minutės po treniruotės** laikomos kritiniu laikotarpiu raumenų atsargų atkūrimui?

Baltymai ir angliavandeniai padeda **raumenų augimui ir pažeistų skaidulų atsistatymui**, tačiau yra ir kitų papildų, kurie **paspartina procesą ir mažina po treniruotės atsirandantį nuovargį**.

Pavyzdžiui:

- **BCAA (šakotosios grandinės amino rūgštys)** – vartojamos prieš ir po treniruotės, jos **mažina raumenų irimą ir spartina atsistatymą**;
- **Magnis** – padeda atpalaiduoti raumenis ir mažina raumenų skausmus;
- **Kreatinas** – didina jėgą ir padeda sumažinti **uždegimą bei fizinio krūvio sukeltą raumenų pažeidimą**.

Gero atsistatymo be traumų!