



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Regeneracja organizmu jako element zachowania zdrowia.

Wielkopolski program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji medycznej

Marcel Stasierski - fizjoterapeuta
CENTRUM NEWREH
Uniwersytet Kaliski - Wydział Nauk o Zdrowiu

REGENERACJA



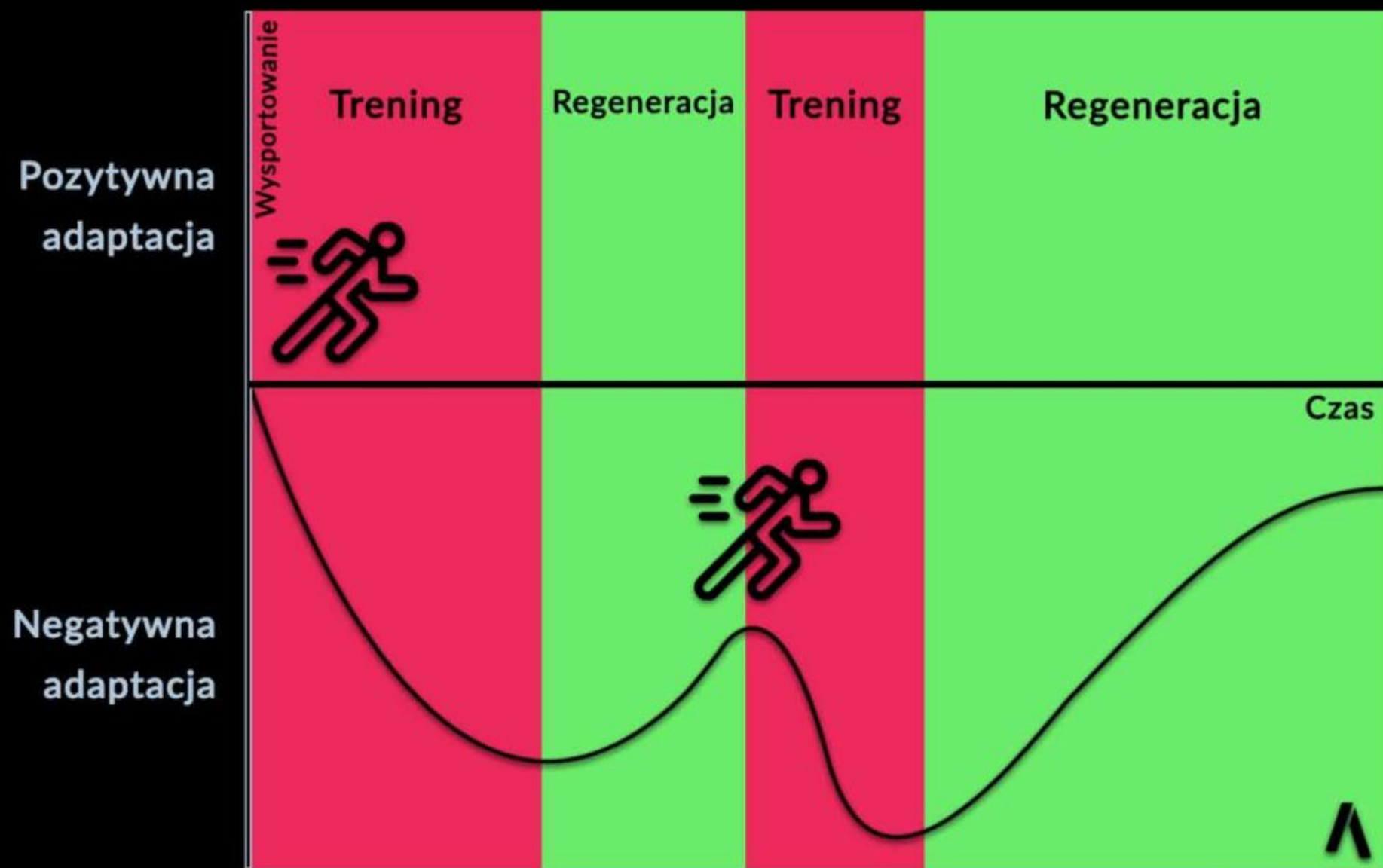
- proces przywracania organizmu do stanu sprzed wysiłku
- kluczowy element każdej aktywności

Cele regeneracji:

- pomaga uniknąć kontuzji
- zwiększa wydajność treningową
- poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne

**TRENING JEST TYLKO BODŹCEM – WZROST FORMY NASTĘPUJE
MIĘDZY TRENINGAMI, W CZASIE ODPOCZYNKU.**

ZABURZONA ADAPTACJA TRENINGOWA



Rodzaje regeneracji

Bierna

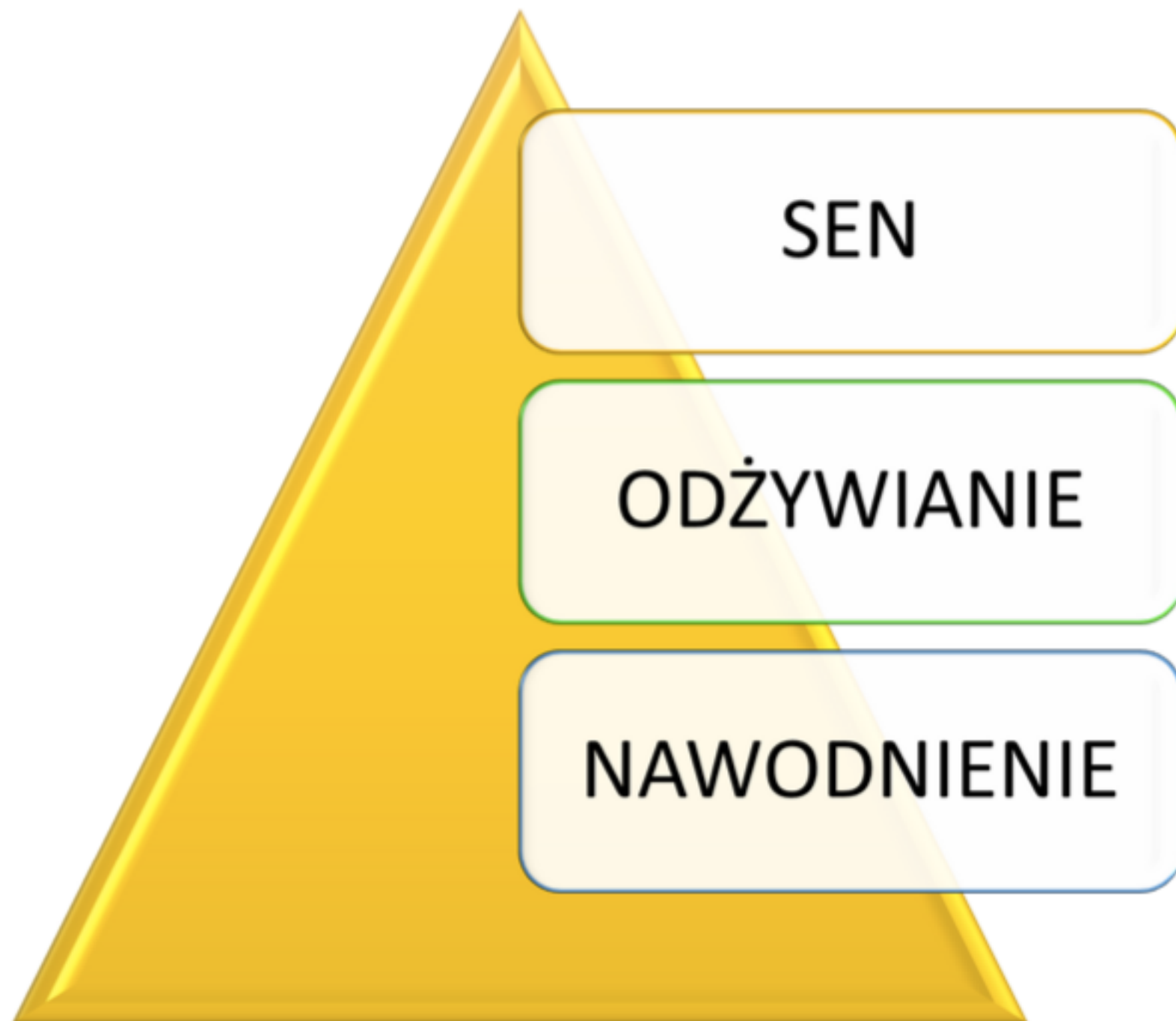
Czynna

Bierna:

- sen
- odpoczynek
- fizjoterapia - techniki manualne (terapia manualna, masaż, metody narzędziowe)
- fizjoterapia - zabiegi fizykoterapii (krioterapia, sauna)
- kompresoterapia

Czynna:

- Aktywność o niskiej intensywności
- Rozciąganie mięśni, mobilizacje stawów
- Rolowanie
- ćwiczenia oddechowe
- trening siłowy



SEN

Faza REM – to tzw. faza płytkiego snu, podczas której najczęściej śnimy. Ma bardzo duże znaczenie dla procesów zapamiętywania. Trwa ok. 15–30 minut.

Jest to bardzo ważna faza z punktu widzenia nauki nowych umiejętności sportowych. Podczas fazy REM nasz mózg przetwarza i utrwala informacje z całego dnia. To właśnie wtedy zachodzą procesy odpowiadające za naukę kontroli motorycznej oraz tzw. pamięci mięśniowej.

Faza NREM – to tzw. faza głębokiego snu, w której zachodzą najważniejsze procesy regeneracyjne. Trwa ok. 60 minut.

Jest to faza, podczas której działalność mózgu spowalnia i następują najważniejsze zmiany regeneracyjne naszego organizmu. W tej fazie zwiększa się produkcja hormonów (testosteronu, hormonu wzrostu) odpowiedzialnych za naprawę uszkodzonych tkanek (mięśniowej i kostnej).

Po śnie głębokim organizm znowu wchodzi w fazę REM, a cały proces powtarza się od nowa. Pojedynczy cykl snu trwa zatem ok. 90–100 minut i składa się z fazy **REM-NREM-REM**.

Terapia manualna , masaż

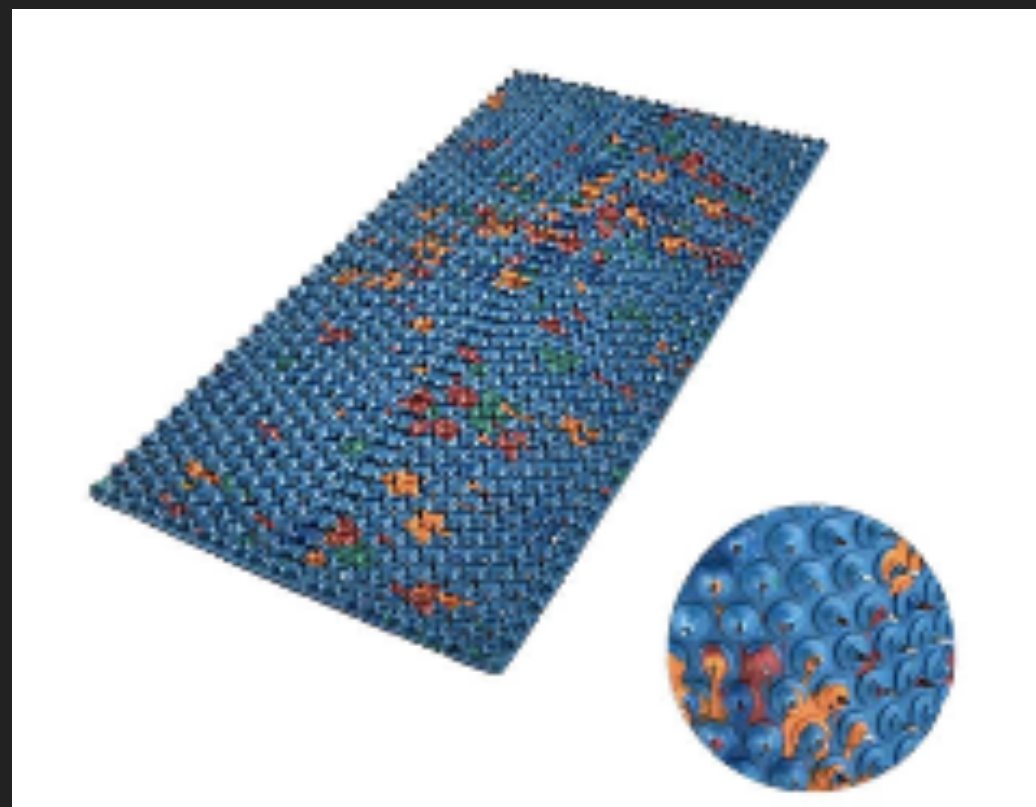


Sauna, krioterapia, inne...

Środek odnowy biologicznej	Kiedy stosować?	Jak często?
SAUNA	roztrenowanie / okres bazowy	2–3 razy w tygodniu przez okres 4–6 tygodni
KRIOTERAPIA	roztrenowanie / okres bazowy	codziennie lub co drugi dzień przez 10–20 dni
ZIMNE KĄPIELE	okres przygotowawczy/startowy	po każdym ciężkim treningu
GORĄCE KĄPIELE	cały rok	kwestia indywidualna
KOMORA HIPERBARYCZNA	roztrenowanie/ okres BPS i startowy	codziennie lub co drugi dzień przez 2–3 tygodnie



Po
ze
ko



Trening o niskiej intensywności:

Niskointensywne aktywności, takie jak spacer, lekkie jogging, jazda na rowerze czy pływanie, mogą pomóc zwiększyć krążenie krwi i dostarczyć składniki odżywcze do mięśni bez nadmiernego obciążania ich.

Zwiększenie zakresu ruchu:

Wykonywanie ćwiczeń rozciągających oraz mobilizacyjnych może pomóc poprawić elastyczność mięśni i stawów, co również sprzyja regeneracji.

Ćwiczenie praktyczne - poizometryczna relaksacja mięśni

Ćwiczenia oddechowe:

Techniki takie jak oddech przeponowy lub medytacja mogą wspomóc relaksację, obniżenie poziomu stresu i poprawę nawodnienia organizmu.

Ćwiczenie praktyczne - oddech przeponowy

Trening siłowy???

Dziękuję