Prohřátí, protahování a správná výživa je gró dobré kondice! ☺

**Trénink \* strava \* regenerace**

Jen pár bodů pro pochopení hlavních bodů:

1. **Před tréninkem** se rozhýbat zlehka a rychle měnit cviky – **po tréninku** vyměnit za dlouhé pozice ... protažení provádět 15 – až 20 minut – klidně i doma se ještě protáhnout…od hlavy, ramen, rukou, prstů, až po paty – vzpomeňte, jak jsme **chodili po patách** (kontrolní dotaz… na **co je to dobré**? Tělocvik pro mozek.) ☺ Takže protáhnout všechny velké i malé svalové skupiny. Po tréninku máš mnoho svalových pletenců a svalů zkrácených, vše je třeba vykompenzovat protažením. Předejdeš tak zkráceným prsním svalům, bolestem v kloubech a atd. Není kolem nás tým, který udržuje naši kondici a regeneraci, musíš to udělat sám … pracuješ tak pro svou budoucnost.
2. Sport je pro radost, kondici, je to náš zájem … je to něco, co máme společné … ať jsme malí, velcí, letití… mnohé odpovědi se střídaly.

Všichni bychom měli pamatovat na pár důležitých pravidel:

1. Děti se obeznámily se všemi potravinovými skupinami… sacharidy (cukry), tuky, bílkoviny, minerály, vitamíny a vlákninou. Jak ovlivňují výkon sacharidy, kdy se přeměňují na nezdravé tuky, když je jich moc. Když tělo je nevyužije … je to nezdravé. Děti slyšely, jak pracuje cukr v těle od noci, ráno a přes den. Trenérka Ivča nám vysvětlila v jednoduchosti křivku glykemie tzv. glykemický index … a mohli jsme tak pochopit, že pravidelné jídlo v malých dávkách je nejlepší pro organismus, aby si tělo nedělalo zbytečné zásoby.

Zdrojem naší energie jsou právě sacharidy … zvyšovat jejich přijem před závody průběžně v malých dávkách, tzv. sacharidová kompenzace, … ale musíme vědět jak. A které jsou zdravé cukry … víme? Hrozinky, ananas, tedy veškeré ovoce, zelenina … brambory, těstoviny, rýže … Pozor! Nacházejí se téměř všude… sladkosti jsou jen obohacením našeho chuťového života. ☺

1. Pamatujeme si, které jsou zdravé tuky… a kde je najdeme? Např. ořechy, madle, kešu, avokádo, rybí tuk, losos, makrela, sleď, pstruh (bohaté na mastné kyseliny), vlašské ořechy, řepka, sója a jejich oleje (vysoký obsah alfa linoleové kyseliny).

Zdůraznili jsme, jaké jsou nezdravé tuky … Sušenky, koblihy, cukrářské výrobky. Popcorn, hranolky, všechna oblíbená smažená jídla.

1. Co vláknina? Velice důležitá… jak ji poznáme? Vše co roste ze země… celozrnná semínka, semena všeho druhu, luštěniny. Sušené švestky, meruňky, fíky, kukuřice, madle … vláknina je důležitá pro správnou funkci trávení. Víte, které pečivo je opravdu zdravé…? Např. … tmavé … A jak se **pozná správný rohlík?** Vezměte si do ruky dva tmavé rohlíky… **ten nejtěžší**… i tmavý žitný chleba… proto ho sníme tak málo, protože tam je vše co potřebujeme. Naopak nadýchané rohlíky, které všichni milujeme, neobsahují z vlákniny skoro nic. Mezi vlákninu patří také **Chlorella** a různé řasy na vyčištění organismu.Řasy jsou zároveň velikým zdroj minerálních látek, kterých nemáme v těle nazbyt…
2. **A co nemáme v těle?**  Právěminerály a vitamíny… při pocení, výkonu, které prvky odcházejí nejvíce z těla…? A které nejvíce chybí tělu…. Ca, Mg a selen… ten třetí není dnes nikde … ani v potravinách.
3. **K režimu dne** patří i kvalitní spánek… organismus odpočívá … víte kdy je nejkvalitnější spánek? Před půlnocí… po půlnoci je to již 50 %.

Pravidelný pitný režim pomáhá nejen kondici, ale i vitalitě. Pravidelné zavodňování během celého dne působí tak, že se člověk necítí tolik unavený. U dětí i dospělých, kteří nepijí pravidelně se vyskytuje častější únava a vyčerpanost organismu. Tedy … nejen před tréninkem a před závody … ale stále.

Při velkém výkonu a obrovské zátěži často pít. Doporučení … 1x za 15 minut… 1 dl. Co? Vodu nebo iontové nápoje… dostali jsme i návod na jednouchý iontový nápoj. (Na 1 litr vody, 2 g soli, 20-60 g cukru + vymačkaný grep, nebo pomeranč, či citron). Bez chemie, doma si můžete udělat každý sám dle chuti. Kdo nepije, připravuje se o sám o min. 10 % snížení výkonu. Po tréninku je dobré do 30 minut si zajistit příjem potravy a energie. **Nezapomeň na to!** ☺

1. Čím je člověk starší, jeho metabolismus se zpomaluje, o to menší příjem potravy potřebuje.

Co jsme budovali na soustředění:

Po – rozvoj kondice

Út – zdravá záda a kompenzace

St – komplexní síla, obratnost, výbušnost, kondice a závěreční kompenzace

Čt - kompenzace

To je jen hrstka toho co jsme slyšeli. Kdo má chuť, přečtěte si a pamatujete na tyto základní rady! Velké díky za fundované rady, prověřené praxí i hokejovou reprezentací. ☺

Kdo by měl zájem více prokonzultovat protahovací cviky a výživu, je možné se obrátit rovnou na trenérku Ivetu Kochovou. Je ochotná poradit s čímkoliv. Tel. 608 713 042.

**Ještě jednou děkujeme a zas někdy na viděnou!** ☺