**Informacja prasowa**

**Chorzów, 22.02.2024 r.**

**Praktyczne porady dla sportowca. Regeneracja potreningowa**

**Regularna aktywność fizyczna wywołuje największe zmiany w obrębie mięśni. To one w głównej mierze odpowiadają za ruch. Mimo że przyzwyczajają się do danego wysiłku, to niemal za każdym razem po zakończonych ćwiczeniach dochodzi do mikrouszkodzeń włókien mięśniowych, które objawiają się jako znane wszystkim zakwasy. Jest to rodzaj bólu często ograniczający ruch i swoisty impuls do regeneracji oraz odbudowy mięśni.**

Regeneracja potreningowa niesie za sobą wiele dobrego dla całego organizmu. To właśnie w trakcie odpoczynku mięśnie mogą wrócić do sprawności, co wiąże się przede wszystkim z redukcją bólu mięśniowego. To także ważny proces dla tkanek miękkich – zwiększa się wówczas ich elastyczność. Regeneracja i odpoczynek poprawiają także wyniki oraz osiągnięcia.

Innym aspektem, na który warto zwrócić uwagę, jest sen. Stanowi on nieodłączny element naszej egzystencji. Jest również podstawowym i kluczowym elementem regeneracji. Podczas snu organizm „naprawia” w mięśniach deficyty powstałe podczas treningu. Pełnowartościowy sen nie jest przerywany i trwa 6-8 godzin. Nie można również zapominać o samym odpoczynku. Dzięki niemu odbudowują się zasoby energetyczne w organizmie, które później przekładają się na energię.

**Rolowanie i rozciąganie**

Rolowanie jest formą masażu, którą można wykonywać samodzielnie w domu – wystarczy zaopatrzyć się w wałek lub piłkę. Rozluźnia mięśnie i zwiększa elastyczność powięzi, pozytywnie wpływając także na zwiększenie zakresu ruchu. Osoby trenujące, szczególnie początkujące, bardzo często zapominają także o rozciąganiu potreningowym. Dzięki niemu mięśnie relaksują się, a ból mięśniowy zostaje zredukowany.

Nie bez znaczenia jest również to, co znajduje się na naszych talerzach – bogate w witaminy i składniki odżywcze pokarmy pozytywnie wpływają na organizm oraz wspierają jego regenerację. – *Ważne jest, aby pamiętać o prawidłowo zbilansowanych posiłkach, w których składzie nie może zabraknąć między innymi węglowodanów, białka czy nienasyconych kwasów tłuszczowych. Warto sięgnąć również po sprawdzone suplementy diety, najlepiej naturalnego pochodzenia, jak EstroVita MEN, której bogaty skład wspiera zachowanie kondycji, sprawności i sił witalnych. Dzięki zawartości unikalnej proporcji kwasów tłuszczowych z grupy omega i kompozycji witamin A, D, E i K, suplement wspiera organizm mężczyzn w każdym wieku, dbając o ich kości, mięśnie, a także układ immunologiczny. W produkcie znalazł się również pochodzący z owocu granatu unikatowy kwas omega 5, uważany za symbol męskości i energii* – mówi **dr n. med. Edyta Blus, starsza specjalistka ds. badań w dziale R&D w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Podejmując jakąkolwiek aktywność fizyczną, nie można pomijać regeneracji w codziennym rozkładzie dnia. Jest ona niezwykle ważna dla organizmu, który wspiera wówczas mięśnie. To właśnie dzięki regeneracji, można osiągnąć lepsze indywidualne wyniki, a efekty podejmowanych działań są znacznie szybciej widoczne.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również preparaty dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: bartosz.sosnowka@dwapiar.pl

M: 517 476 361