**Deload - regeneracja mięśni. Co to, po co, i dla kogo?**

**Regeneracja mięśni, która trwa nawet do dwóch tygodni? Tak, to nie żart! Deload jako termin nie jest słowem szczególnie popularnym, jednak planowane roztrenowanie, lub nawet bardziej prozaicznie - regeneracja - nie brzmią już tak odlegle. Doskonale. Skoro problem terminologii został rozwikłany, przejdźmy do sedna.**

Każda kolejna sesja treningowa budzi ogólną niechęć, a po wyjściu z siłowni nie czujesz satysfakcji? W dodatku, niedawno odnowiła się stara kontuzja, a ból mięśni doskwiera nawet poza salą treningową… Brzmi znajomo? Co wówczas robić? Zaniechać treningów na dłuższy czas? A może całkiem sobie odpuścić? Nic podobnego! To właśnie czas na właściwą strategię - na **DELOAD**!

**Po co Deload?**

Deload to doskonała okazja nie tylko na **odpoczynek i doładowanie baterii**, lecz również szansa na to, by **zwrócić większą uwagę na wzorce treningowe oraz technikę wykonywanych ćwiczeń**. A jak to wygląda w praktyce? Nie odpuszczamy sobie dotychczasowego treningu. Zamiast tego, **zmniejszamy obciążenie o połowę, i redukujemy liczbę serii do niezbędnego minimum**. W tym czasie warto także podarować sobie wykonywanie ćwiczeń dodatkowych. Nie odpuszczamy natomiast diety!

**Jak powinna wyglądać dieta w trakcie roztrenowania?**

Składowe naszej diety nie powinny ulec zmianie podczas Deload’u. **Zaleca się jedynie obcięcie kalorii w liczbie nie większej, niż 300 kcal.** Ma to związek z obniżonym wydatkiem kalorycznym. Jeśli natomiast znajdujemy się już w okresie deficytu kalorycznego, a więc mówiąc najprościej - redukujemy - lepiej będzie, jeśli pozostawimy naszą dietę bez większych zmian. Roztrenowanie ma służyć wypoczynkowi i regeneracji, do których także potrzebujemy energii.

**Kiedy robić Deload?**

Nie ma ścisłych wytycznych, co do częstotliwości Deload’u poza tym, że **nie powinny go stosować osoby początkujące**. Ich trening zwykle nie jest mocno obciążający, wobec tego nie potrzebują one roztrenowania, lub mogą go wykonywać bardzo rzadko - dwa razy do roku w zupełności wystarczą. Sprawa ma się zgoła inaczej w wypadku sportowców średniozaawansowanych i zaawansowanych. Mówi się, że powinni oni wykonywać Deload **po każdym zakończonym cyklu treningowym**, jednak również **na wypadek przewlekłego zmęczenia** oraz **bólu, będącego efektem intensywnych treningów**. Mimo to, doświadczony amator ciężarów będzie znał swój organizm na tyle, że sam będzie wiedział najlepiej, kiedy pora przejść na Deload.

**Ile powinien trwać Deload?**

**Roztrenowanie nie powinno trwać dłużej, niż 7-10 dni**, jednak w bardziej zaawansowanych przypadkach może się przedłużyć nawet do dwóch tygodni, a wpływ na to ma stopień intensywności naszych treningów.

**Na co jeszcze zwracać uwagę?**

Odpowiednio zaplanowana strategia to jedno. O diecie także już wspominaliśmy. O czym więc jeszcze należy pamiętać? Rzecz tak prozaiczna, zarazem tak bardzo ważna. Mowa oczywiście o kwestii wysypiania się! **Sen pozwoli nam się zregenerować nie tylko fizycznie, lecz również psychicznie.** Musimy bowiem wiedzieć, że w trakcie intensywnych treningów cierpią nie tylko nasze stawy. Obciążeniu ulega również psychika, a konkretniej - centralny układ nerwowy. Długi sen pozwoli na reset umysłu, zredukuje stres i zapewni energię, jakiej nam trzeba.

**A na koniec słów kilka**

Jako podsumowanie dodam, iż **Deload** to przede wszystkim czas wypoczynku, dlatego tak też do niego podejdźmy. Dobrze rozplanowany to gwarancja sukcesu. Mimo to, nie spinajmy się aż tak bardzo! To okres, w którym odpocząć ma również nasza psychika. Podejdźmy więc do naszego treningu na luzie i z dystansem, a na pewno osiągniemy upragnione efekty!