**Suplementy na regenerację mięśni po treningu**

**Zdarza się, że po intensywnym treningu odczuwasz długotrwałe zmęczenie i spadek sił? Towarzyszą Ci dolegliwości bólowe? Każdy sportowiec boryka się czasem z tego typu problemami. Istnieją jednak różne skuteczne sposoby oraz suplementy na regenerację mięśni po treningu. Sprawdź o czym warto pamiętać!**

**Regeneracja po treningu**

Regeneracja potreningowa jest bardzo ważnym etapem w budowaniu wymarzonej sylwetki. Istnieje kilka skutecznych sposobów, które przyśpieszają ten proces. Pierwszym z nich jest streaching, czyli odpowiednie rozciągnięcie mięśni po treningu, który zmniejsza ryzyko powstawania zakwasów. Bardzo ważna jest również zmiana grup mięśni, które ćwiczymy. Wykonywanie tych samych ćwiczeń każdego dnia grozi przetrenowaniem i osłabieniem mięśni. Niezwykle pomocne są również [suplementy na regenerację mięśni po treningu](http://bodyhouse.pl/Suplementy-diety-poprawiajace-regeneracje-blog-pol-1530015043.html), które eliminują dolegliwości bólowe i dodają energii nawet po wyjątkowo ciężkim treningu.

**Jakie suplementy na regenerację są najlepsze?**

Na rynku istnieje szeroki wybór *suplementów na regenerację mięśni po treningu*. Jednym z najskuteczniejszych produktów są aminokwasy rozgałęzione (BCAA), które wzmagają syntezę protein i wpływają na szybszą naprawę włókien mięśniowych. Świetnie sprawdzają się również preparaty witaminowe, takie jak ZMA, czyli połączenie cynku, magnezu i witaminy B6, których nie może zabraknąć w diecie sportowca. Inne skuteczne **suplementy na regenerację mięśni po treningu** to: ashwagandha, olej rybi oraz carbo.

