

## **Как правильно отдыхать после тренировки? Почему период восстановления так важен?**

1. Человеческие мышцы нуждаются в отдыхе, так как при серьезной нагрузке мышечная ткань получает множество микротравм и теряет запас гликогена – глюкозы, необходимой для питания.

Период восстановления занимает от 24 до 48 часов. Вот почему профессиональные атлеты не нагружают одни и те же группы мышц два дня подряд .

### **Как быстрее восстановиться после тренировки?**

1. Избежать перетренированности. Грамотное планирование тренировок – самый простой путь к быстрому восстановлению. Чрезмерная нагрузка и отсутствие отдыха снижают эффективность физических упражнений и отодвигают желаемый результат.

2. Остыть. Охлаждение, или «заминка», – это снижение темпа тренировки, но не полное ее прекращение. Продолжайте двигаться с низкой интенсивностью пять-десять минут. Это поможет удалить молочную кислоту из мышц и снимет напряжение.

Помните, что разминка и охлаждение – совершенно необходимый этап тренировки при низких температурах. Он особенно важен, если в день предполагается несколько периодов физической активности.

После интенсивной тренировки сделайте несколько упражнений на растяжку. Это простой и быстрый способ помочь мышцам в восстановлении.

3. Восполнить потерю жидкости. Во время физической нагрузки человек теряет много жидкости. В идеале эти запасы следует пополнять во время тренировки. Если такой возможности нет – обязательно пейте после. Обычная чистая вода поддерживает нормальный обмен веществ в организме и ускоряет его восстановление.

4. Поесть. Отличная «новость» для тех, кто худеет – упражнения истощают запасы энергии. Однако если эти запасы пополнять недостаточно, организм начнет экономить энергию, и сил на следующую тренировку может не хватить. Наилучший вариант – это блюдо из высококачественного белка и сложных углеводов через час-полтора после тренировки.

5. Сделать массаж. Легкие расслабляющие массажные движения улучшают кровообращение, а значит, и транспорт питательных веществ по всему телу. Это помогает мышцам восстановиться и «заправиться» гораздо

быстрее. Научитесь делать массаж самостоятельно – это позволит здорово сэкономить.

6. Принять контрастный душ. Стенки сосудов сжимаются под воздействием холода и расширяются под воздействием тепла, улучшая кровообращение во всем теле. Контрастный душ не только снимает болезненные ощущения в мышцах, но и улучшает эластичность сосудистых стенок.

7. Выспаться. Человеческое тело обладает удивительной способностью заботиться о себе, если ему не мешать. Так, например, во время сна организм вырабатывает гормон роста, который в значительной степени отвечает за восстановление и рост тканей.

После тренировки ложитесь спать пораньше, позвольте себе потянуться и понежиться в кровати перед сном, почитайте на ночь хорошую книгу. Главное – не засиживайтесь допоздна за просмотром телевизора

### **Самое важное:**

Не поддавайтесь соблазну форсировать события и не пренебрегайте периодами отдыха после тренировок: они приближают вас к достижению поставленных целей.

Если вы чувствуете боль, усталость или замечаете снижение производительности на тренировке – сделайте перерыв и дайте своему телу восстановиться.