



# ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

НУРБАЕВА КАРЛЫГАШ

# КАК БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

- СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОТНИМАЮТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ. ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ ИСПЫТЫВАЕТ БИОХИМИЧЕСКИЙ СТРЕСС, ПОСЛЕДСТВИЕМ КОТОРОГО СТАНОВИТСЯ БОЛЬ В МЫШЦАХ — КРЕПАТУРА. ВЕРНУТЬ ОРГАНИЗМУ НОРМАЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЗВОЛЯЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СЕГОДНЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ, НО И МОДНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ. КТО-ТО ВЫБИРАЕТ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ИЛИ БАССЕЙН, КТО-ТО ЗАНИМАЕТСЯ ДОМА САМОСТОЯТЕЛЬНО. ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПОЯВЛЯЕТСЯ УСТАЛОСТЬ, А ВМЕСТЕ С НЕЙ — ЖЕЛАНИЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. ЕСЛИ ПОДДАТЬСЯ НАСТРОЕНИЮ, ОРГАНИЗМ НЕ СМОЖЕТ ПОЛНОЦЕННО ОТДОХНУТЬ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВЫМ НАГРУЗКАМ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ТРЕНИРУЮТСЯ НА ГРАНИ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, НО ПРАВИЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК ПОМОГАЕТ ИМ ОСТАВАТЬСЯ В БОДРОМ СОСТОЯНИИ.

# МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

- ПОСТЕПЕННОЕ ЗАМЕДЛЕНИЕ ТЕМПА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ. ИХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАКАНЧИВАТЬ РАСТЯЖКОЙ, ХОЖДЕНИЕМ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ БЕЗ АКТИВНОЙ ДИНАМИКИ. В СПОРТЕ СПОКОЙНОЕ ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ НАЗЫВАЮТ ЗАМИНКОЙ. ОНА НАПРАВЛЕНА НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ, НОРМАЛИЗАЦИЮ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ, СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.
  - КОНТРАСТНЫЙ ДУШ. ПРОЦЕДУРА УСКОРЯЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ, ЧТО ДЕЛАЕТ КРЕПАТУРУ МИНИМАЛЬНОЙ. НАЧИНАТЬ ЛУЧШЕ С ТЕПЛОЙ ВОДЫ. ДАЛЕЕ НЕОБХОДИМО ЧЕРЕДОВАТЬ, ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЯ И ПОНИЖАЯ ТЕМПЕРАТУРУ.
  - МАССАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ [СРЕДСТВ ДЛЯ МАССАЖА](#). БОЛЕЗНЕННЫМ ОЩУЩЕНИЯМ ЧАЩЕ ПОДВЕРГАЮТСЯ НОГИ, СПИНА. МАССАЖ УЛУЧШИТ ГЕМОДИНАМИКУ И ЛИМФОДРЕНАЖ В ЭТИХ ЗОНАХ, ПОМОЖЕТ БЫСТРО СНЯТЬ МЫШЕЧНУЮ УСТАЛОСТЬ, ПРЕДУПРЕДИТЬ ОТЕКИ, ОБОГАТИТЬ ТКАНИ КИСЛОРОДОМ, УСКОРИТЬ ПЕРЕРАБОТКУ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ. НЕ МЕНЬШЕ ПОЛЬЗЫ ПРИНЕСЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ РОЛЛЕРОВ. МАССАЖНЫХ [МЯЧЕЙ](#).

- ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ — ЗАВИСИТ ОТ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ. ВЫБИРАТЬ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОСТУЮ [ВОДУ](#) — ОНА ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, ПРЕДОТВРАТИТ НАРУШЕНИЕ ВОДНО-ЭЛЕКТРОЛИТНОГО БАЛАНСА В ОРГАНИЗМЕ.

# ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОРГАНИЗМ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ПОЭТАПНО. ПЕРВЫЙ ЭТАП НАСТУПАЕТ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ. ОН ПРОДОЛЖАЕТСЯ 30-60 МИНУТ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРЫХ НУЖНО КОМПЕНСИРОВАТЬ УТРАЧЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ МУСКУЛАТУРЫ ТРЕБУЮТСЯ УГЛЕВОДЫ — МОЖНО СЪЕСТЬ [БАТОНЧИК, МЮСЛИ](#), ОРЕХИ, ВЫПИТЬ ТРАВЯНОГО [ЧАЯ](#).

# ВТОРОЙ ЭТАП

- НА ВТОРОМ ЭТАПЕ ЗАВЕРШАЕТСЯ ПОЛНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ. СКОЛЬКО ОН ДЛИТСЯ — ЗАВИСИТ ОТ ПОЛУЧЕННОЙ НАГРУЗКИ И МЕТАБОЛИЗМА. ДЛЯ МЕЛКИХ МЫШЦ ДОСТАТОЧНО 2 ДНЕЙ, ДЛЯ КРУПНЫХ МУСКУЛ — 5 ДНЕЙ.

В ПЕРИОД СО 2 ПО 5 ДЕНЬ:

- ПРОИСХОДИТ РЕГЕНЕРАЦИЯ ТКАНЕЙ;
- НОРМАЛИЗУЕТСЯ ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС;
- ПОВЫШАЕТСЯ УСВОЯЕМОСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПОСТУПИВШИХ С ПИЩЕЙ;
- ЗАПУСКАЕТСЯ СИНТЕЗ ФЕРМЕНТОВ, БЕЛКОВ И АМИНОКИСЛОТ.

СТАБИЛЬНОСТЬ ЭТИХ ПРОЦЕССОВ ЗАВИСИТ ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАТЬ ФОРМУ. СПОРТИВНОЕ МЕНЮ БАЗИРУЕТСЯ НА ГРАМОТНОМ СООТНОШЕНИИ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. БЕЛКИ — СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ МУСКУЛАТУРЫ И ВСЕХ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ КУШАТЬ ТВОРОГ, НЕЖИРНУЮ РЫБУ, ЯЙЦА.

УГЛЕВОДЫ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ. ЕСЛИ ИХ СИЛЬНО ОГРАНИЧИТЬ, ОРГАНИЗМ НАЧНЕТ «ЗАНИМАТЬ» ЭНЕРГИЮ У МЫШЦ. К МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ ЗЕРНОВЫЕ, ЗЛАКОВЫЕ, БОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ СЪЕДАТЬ НА ЗАВТРАК. НЕЛЬЗЯ СОВСЕМ ИСКЛЮЧАТЬ БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ, ИНАЧЕ ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗКАХ МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ ДЕФИЦИТ ГЛЮКОЗЫ.

НАСЫЩЕННЫЕ И НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ ПЛОТНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ, СТАБИЛЬНОСТЬ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА. ОНИ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНО, НО В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ.

КЛЕТЧАТКА — РЕГУЛЯТОР ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ. ОВОЩИ МОЖНО ЕСТЬ НА ОБЕД И УЖИН, ФРУКТЫ — ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА.

ОБОГАТИТЬ РАЦИОН МОЖНО С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ. НАПРИМЕР, СЕРИЯ СМЕСЕЙ [НУТРИДРИНК КОМПАКТ ПРОТЕИН](#), ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ.

СКОЛЬКО НУЖНО КУШАТЬ — ОПРЕДЕЛЯЮТ ПЕРСОНАЛЬНО — ИСХОДЯ ИЗ ПОСТАВЛЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАДАЧ. ПИТАНИЕ МОЛОДОГО МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ, ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МЕНЮ ЖЕНЩИНЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, КОТОРАЯ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ ТОЛЬКО РАДИ СНИЖЕНИЯ ВЕСА. ЗА СОВЕТОМ ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ К ДИЕТОЛОГУ.

