

# Перетренованность

Подготовила: ст. 401с гр.лф.  
Султанова М.  
Проверила: Скварцова Л.А.

# Перетренированность

это неправильная техника и слишком высокая нагрузка. Причем выражающаяся не только в слишком больших рабочих весах, но и объеме нагрузки.

Различают несколько типов

перетренированности:



- 
- 
- 

Мышечная

Нервная

Психологическая

- **Мышечная перетренированность**

От излишне высокой нагрузки **мышцы не успевают восстанавливаться.**

Ведь скорость восстановления мышечной ткани зависит от трех факторов:

- *Качественного питания*
- *Полноценного отдыха*
- *Генетического потенциала (гормонального фона)*

Между тренировками период отдыха должен быть такой, чтобы мышцы на 100% восстановились.



# Нервная

## **перетренированность**

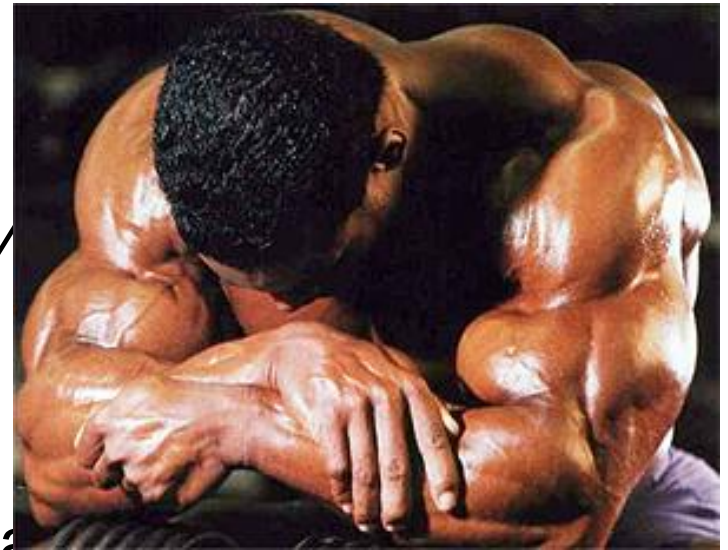
- для предотвращения нервной перетренированности не должно быть проблем со сном. Очень полезна утренняя зарядка и прогулки на свежем воздухе, которые дают легкую нагрузку, которая способствует развитию и скорейшему восстановлению нервных окончаний.

## **Перетренированность психологическая**

- Лучше тренироваться два раза в неделю и жить насыщенной жизнью, чем 4-5 раз в неделю и не видеть ничего кроме дома, работы, зала. Причем в первом случае в перспективе спортивные результаты будут даже больше чем

# Общие последствия перетренированности

- Остановке процессов мышечного восстановления и роста, а в последствии – к мышечному регрессу;
- Снижению иммунитета;
- Снижению мышечного тонуса;
- Понижение выносливости, внимательности, настроения;
- Возможные последствия:
- Нарушения сна;
- Головные боли, головокружения;
- Простудные заболевания;
- Аллергии;
- Повышение давление;
- Немотивированные приступы агрессии,
- Потеря аппетита;



# Лечение перетренированности

Аминокислоты – [аргинин](#) и [глутамин](#). Несмотря на то, что они синтезируются и самим организмом, их концентрации в крови человека невелики – слишком высок спрос на них со стороны гормональной системы. Поэтому дополнительный прием этих веществ в составе аминокислотных комплексов может значительно увеличить секрецию анаболических гормонов (соматотропина, инсулина, тестостерона, факторов роста и многих других важных веществ). Что, естественно, непосредственным образом скажется на скорости восстановления и росте мышечной массы.

Не стоит забывать и про ВСАА – эти аминокислоты организм синтезировать сам не сможет и их недостаток может просто остановить любые восстановительные процессы.

Таким образом, как видим, прием аминокислот и спортивного питания способен значительно ускорить восстановление и помочь с лечением перетренированности. Однако надо понимать, что у этих добавок так же весьма ограниченный ресурс и в конечном счете все упирается в возможности вашего организма.

# Профилактика

- Напоследок хочется напомнить старую истину: легче предотвратить болезнь, чем ее вылечить. Поэтому следите за собой внимательно и при первых же признаках перетренированности дайте себе день отдыха. А если так переживаете за результаты – то проведите его в бассейне или на свежем воздухе – бег или велосипед окажут такую помощь для роста массы, что вам и не снилась.
- Так же важно полноценное питание. Принимать аргинин и глютамин, совместно с ВСАА лучше заранее, а не когда проблема вас настигнет. Не стоит опасаться побочных последствий – это совершенно натуральные добавки, у них нет противопоказаний.

- Так же полезными в качестве профилактики будут:
- **Массаж, баня.** Но они окажут благотворное влияние на нервное и психологическое состояние, ускорить восстановление или рост мышц они неспособны.
- **Свежий воздух.** Любые прогулки или занятия спортом на свежем воздухе серьезно ускоряют метаболизм организма, насыщают кровь кислородом, что ведет к активизации всех восстановительных процессов. Так что минимум один выходной проводите на свежем воздухе. Ну и от работы до метро лучше пешочком прогуляться. Или до дома. Лишние 20-30 минут вам особо дома не пригодятся, а вот для здоровья польза огромная!
- **Положительные эмоции.** Как бы это банально не звучало – но чем больше в вашей жизни радости, тем лучше для всего организма. Речь не идет о смехе над примитивными шуточками «Аншлага», речь об общем позитивном настроении мыслей, радости от общения с близкими, любимыми и друзьями. На фоне жизненных проблем и негатива могут оказаться бессильными любые тренировки и препараты.
- *И закончить данный материал хочется словами великого Арнольда Шварценеггера: «Помните, что жизнь проходит не в спортивном зале, а за его пределами».*