

# **Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок**

**Выполнил Зузенков М.В.  
Группа 1.2.016**

Отдых и восстановление являются неотъемлемой частью любой тренировки.

Восстановление после плановых упражнений имеет большое влияние на спортивные результаты и позволяет тренироваться более эффективно.



Восстановление после физических упражнений имеет особое значение для мышц и тканей. Это еще важнее после тяжелой силовой тренировки. Мышцы нуждаются в от 24 до 48 часов для восстановления, а если слишком быстро нагрузить ту же группу мышц, это приведет к разрушению мышц, а не к их росту.



# Фазы восстановления

Первая фаза наступает сразу после окончания тренировки и длится примерно час. В это время организм особо нуждается в питательных веществах, необходимых не только для дальнейшего роста мышц, но и восполнения энергетического запаса, после значительных затрат. Поэтому в этот период важно употребить пищу спортивные добавки на основе протеинов (аминокислот) и углеводов. Но это лишь **частичное восстановление.**



# Фазы восстановления

**Полное восстановление** мышц может длиться от двух до пяти дней, и чем крупнее тренированные мышцы, тем дольше они восстанавливаются. Например, мелкие группы мышц, такие как бицепсы, трицепсы восстанавливаются за 1-2 дня, средние и крупные мышцы: спина, грудь, ноги, дельты до 4-5 суток. Хотя длительность заживления в результате повреждения мышечных волокон зависит от полученных микротравм. Так же процесс восстановления зависит от индивидуальной скорости метаболизма.

# Методы восстановления мышц после тренировки

Пассивное восстановление – полный покой и отдых от любых нагрузок, то есть воздержание от них в течение 2-3 дней или до полного восстановления. Единственным минусом метода, при частом применении, является отсутствие адаптации к новым нагрузкам, спортсмен останавливается в развитии.

# Методы восстановления мышц после тренировки

Активное восстановление – подразумевает комплекс активных мер, таких, как: растягивание мышц для выведения молочной кислоты и токсинов, спортивный массаж и др.

# Способы восстановления: охлаждение

Охлаждение означает замедление деятельности, а не прекращение ее полностью после тренировки. Продолжая передвигаться с очень низкой интенсивностью от 5 до 10 минут после тренировки поможет удалить молочную кислоту из мышц

# Способы восстановления: ледяная ванна.

Некоторые спортсмены принимают ледяные ванны, делают массаж льдом или принимают контрастный душ, что помогает быстрее восстановиться, уменьшить болезненность мышц и предотвратить травмы. Суть этого метода в том, что кровеносные сосуды принудительно несколько раз сжимаются и расширяются под действием температур, что в свою очередь помогает удалить шлаки в тканях.

# Способы восстановления:

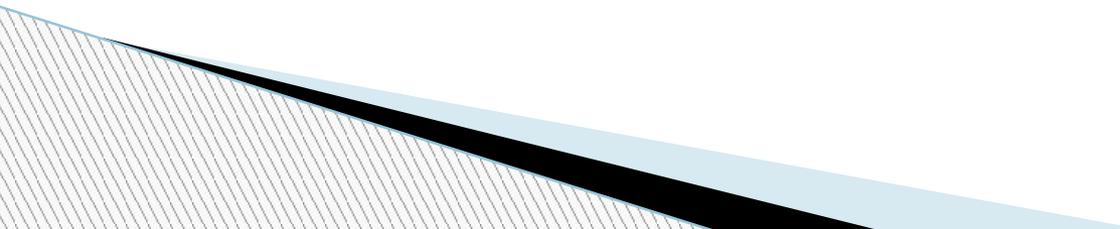
## массаж

Массаж улучшает кровообращение, позволяя полностью расслабиться после тренировки.



# Способы восстановления: активное восстановление.

Легкие, спокойные движения улучшают кровообращение, которое помогает доставлять питательные вещества по все телу. Это помогает мышцам быстрее восстанавливаться и набирать силу быстрее.



# Способы восстановления: отдых

Отдых является одним из лучших способов восстановиться после тяжелой тренировки. Отдых после тренировки позволяет восстановиться мышцам в естественном темпе.



# Способы восстановления: упражнения на растяжку.

После тяжелой тренировки, можно выполнить пару упражнения на растяжку. Это простой и быстрый способ, чтобы помочь мышцам восстановиться.



# Способы восстановления:

## Спортивное питание и витамины

- В течение дня, а не только после силовых нагрузок, спортсменам необходимо больше питательных веществ, витаминов и минералов, чем нетренированным людям. Прием особых биологически активных добавок не только ускоряет восстановление и рост мышц, но и предотвращает их разрушение под влиянием кортизола, который вырабатывается после тренинга и сна.

# Способы восстановления: избегание перетренированности.

Один из простых способов быстрого восстановления, это в первую очередь планирование тренировок. Чрезмерные упражнения, тяжелые тренировки на каждой сессии или отсутствие выходных дней ограничивают ваши успехи от физических упражнений, фитнеса и подорвают ваши усилия по восстановлению.

