3 кита восстановления



Нагружаться умеют многие – восстанавливаться единицы



3 кита восстановления:

- Адекватная гидратация
- •Питание по времени
- •Полноценный сон

Дополнительные методики восстановления

- компрессионная одежда,
- холодовые ванны и их комбинации в виде циклической компрессионной криотерапии и просто прессотерапии
- массаж,
- сауна
- электромиостимуляция,
- стретчинг,
- активное восстановление

Гидратация



Гидратация

• Сразу после окончания нагрузки (10—15 минут) необходимо употребить большое количество напитков с большим содержанием натрия (500 мг/литр)

• На 1 кг потерянной массы тела нужно употребить 1 л воды после нагрузок

Питание по времени

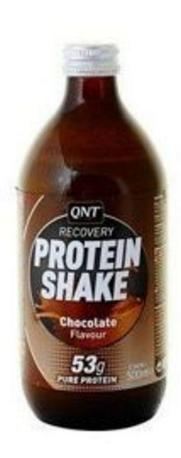
- съесть продукты с большим содержанием углеводов и белков (например вишнёвый пирог, шоколадное молоко, батончик), ну или специальный спортивный напиток (коктейль). Необходимо исходить из того, что нам надо минимум 2—2,5 граммов протеина и 1,2 грамма углеводов на килограмм массы тела.
- Затем в течение часа необходимо употребить <u>еду с высоким гликемическим индексом</u> и протеином (паста с индейкой, рис с рыбой). Это позволит уменьшить воспаление и снизить перекисное окисление липидов и простимулировать быстрейшее мышечное восстановление.

1\2тарелки овощей, 1\4тарелки длинные углеводы, 1\4тарелки



Питание по времени сразу после тренировки





гликемическим индексом + белки (дома)





COH

Длительность сна должна быть не менее 8 Часов! Если ночью не удалось выспаться, то желательно поспать днём не менее 30 минут. Чем дольше сон накануне старта, тем выше выносливость и точность выполнения технических действий. После интенсивных тренировочных сессий, особенно в вечернее время, не так просто заснуть.

Для того чтобы лучше спать, необходимо потреблять продукты, богатые триптофаном (например мясо индейки или тыквенные семечки) и мелатонином (вишнёвый пирог). Последний приём пищи должен быть минимум за 2 часа до сна.



Холодовые ванны

• Доказана эффективность холодовых процедур сразу после работы максимальной мощности спринтов и прыжков. Наиболее эффективным является погружение всего тела, сразу после соревнования или тренировки, на 10-15 минут в воду, которая имеет температуру 12-15градусов. Если такой возможности нет достаточно постоять по пояс в воде нужной температуры хотя бы 5—7 минут. Подойдёт и любая подобная процедура (например постоять вечером в прохладном море или облить нижние конечности холодной водой)

Холодовые ванны



Холодовые ванны в полевых условиях



Компрессионное белье

• В ряде исследований показана эффективность этой одежды: отмечено уменьшение чувства тяжести в ногах и отсроченной мышечной болезненности за счёт уменьшения венозного застоя.

Компрессия должна применяться Сразу
после тренировки и до сна. Также
доказана эффективность такой компрессии при
перелётах и переездах как средства
профилактики тромбоза.

Компрессионные гольфы



Компрессия + Холод



Идеальная формула восстановления

- 1.Гидратация (напитки с большим содержанием натрия).
- 2.Протеины и углеводы (сразу после нагрузки).
- 3. Холодовые ванны.
- 4. Компрессионная одежда (носим до сна).
- 5.Еда с высоким гликемическим индексом и протеины (например спагетти с рыбой).
- 6.Сон.

<u>Полноценность и</u>

