

# 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





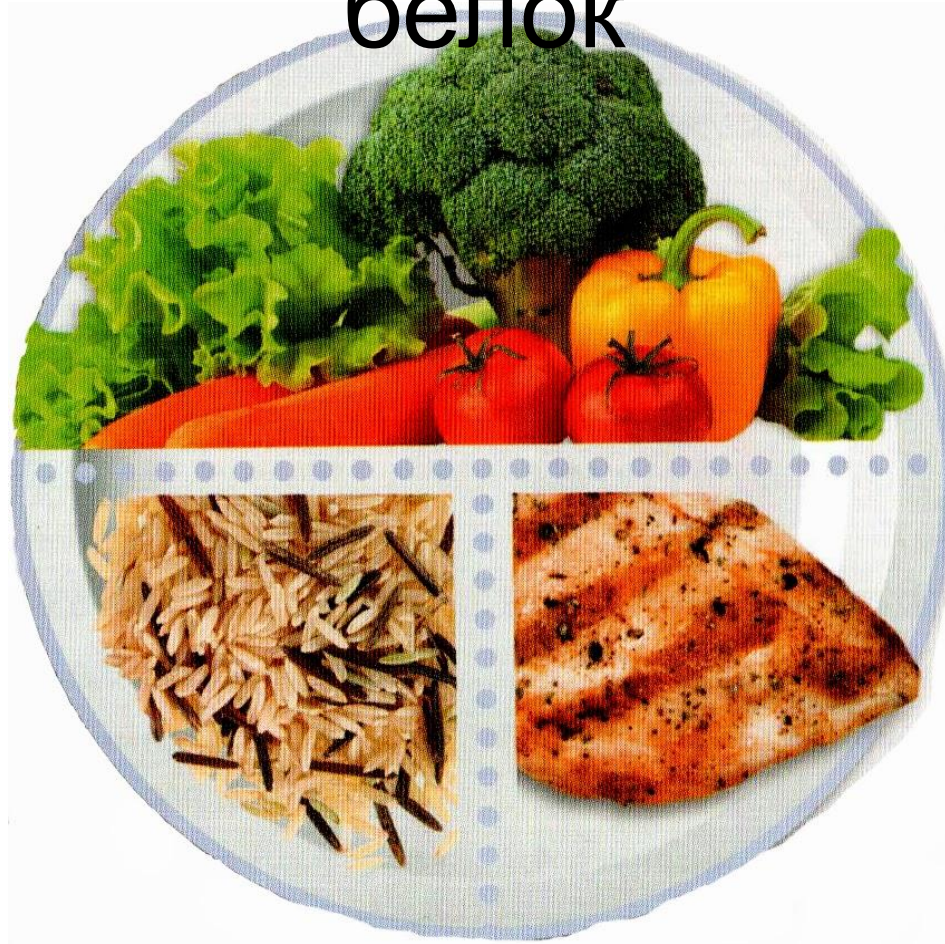
# Гидратация

- **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

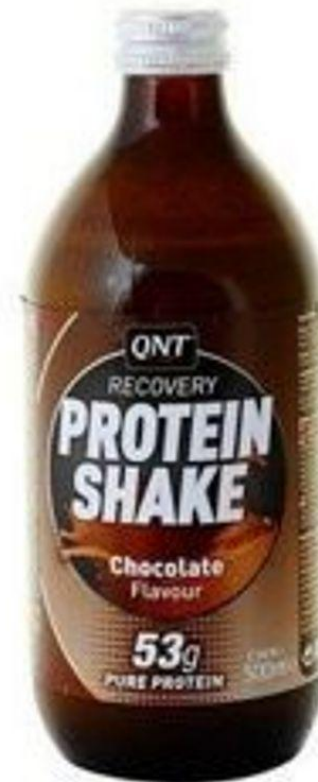
- съесть продукты с большим содержанием углеводов и белков (например вишнёвый пирог, шоколадное молоко, батончик), ну или специальный спортивный напиток (коктейль). Необходимо исходить из того, что нам надо минимум 2—2,5 граммов протеина и 1,2 грамма углеводов на килограмм массы тела.
- Затем в течение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

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





# Питание по времени сразу после тренировки



# Продукты с высоким гликемическим индексом + белки (дома)



Порция риса с рыбой  
© Лисовская Наталья / Фотобанк Лори

# СОН

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.**

8 часов





# Холодовые ванны

- Доказана эффективность холодových 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—15 градусов**. Если такой возможности нет — достаточно постоять по пояс в воде нужной температуры хотя бы 5—7 минут. Подойдет 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.

**Полноценность и  
безопасность ваших  
тренировок зависит только  
от вас!**

