



КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

МАРТИН КИХО, СПОРТИВНЫЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТ И ТРЕНЕР

Эффективное восстановление считается одним из лучших способов улучшения физических способностей и предотвращения травм. Причина травм от чрезмерных физических нагрузок кроется в слишком частых тренировках с большими нагрузками и недостаточном восстановлении. Важно слушать свое тело, правильно и достаточно питаться, давать себе время от времени отдых и высыпаться по ночам.

Ешьте – и вы сможете больше

В ходе тренировки с телом происходят некоторые изменения. Например, уменьшаются запасы гликогена и повреждаются мышечные клетки, потому как в них неизбежно появляются микроразрывы. После тренировки первым делом необходимо ликвидировать эти последствия.

Находящийся в мышцах гликоген – это основное «топливо» для организма. Если мы хотим, чтобы после тренировки тело могло эффективно функционировать дальше, то необходимо быстро пополнить запасы гликогена. Восстановление запасов гликогена помогает ускорить весь процесс общего восстановления, в результате чего можно поддерживать на том же уровне, либо повысить качество последующих тренировок.

Гликоген организм производит из глюкозы, или, проще говоря, из углеводов. Непосредственно после тренировки не имеет значения, употребите ли вы углеводы в виде еды или в виде напитка. Важно употребить их в любом виде, чтобы восстановление могло начаться. После тренировки есть двухчасовое «окно», во время которого необходимо съесть полноценную пищу, богатую углеводами и качественным белком.

Белок, или протеин, помогает мышечным клеткам отстроиться заново. Если вам нравится употреблять протеиновые напитки, то сделать это нужно не позднее, чем через час после тренировки.

Вообще, одновременное употребление углеводов и белков на ранней фазе восстановления улучшает работоспособность организма в будущем. Рекомендуемое соотношение при этом: 3 части углеводов на 1 часть протеина (белка).

Отдых и сон так же важны, как и сама тренировка

Следует помнить, что на рост вашей тренированности влияют как оптимальная нагрузка, так и достаточное восстановление. Если восстановление было недостаточным на протяжении определенного времени, в организме появляется усталость, в результате физическая форма больше не улучшается и может даже ухудшиться.

Сон крайне важен с точки зрения восстановления. В ходе тренировок мы повреждаем свое тело, и после нагрузок организм начинает себя восстанавливать. Организм обладает невероятной способностью к самовосстановлению, и эффективнее всего это происходит во сне. Во время сна тело вырабатывает гормон роста, в значительной мере помогающий восстановлению: он стимулирует рост клеток, регулируя синтез белка в костях, мышцах и сухожилиях.

Чем больше требований предъявляется к организму, тем больше его потребность во сне. По общему мнению, взрослый человек нуждается в восьмичасовом сне. Потребность во сне у детей, подростков и спортсменов больше: им рекомендуется спать по десять часов в сутки. Наверняка вы испытываете недостаток сна, если спите менее восьми часов в день и засыпаете, как только кладете голову на подушку.

Тело нуждается в уходе

Как автомобиль нуждается в обслуживании, так и наше тело нуждается в уходе, чтобы все в нем работало должным образом. Уход за телом – процесс очень индивидуальный. Следует учитывать: то, что подходит одному человеку, может не подойти другому. Ухаживать за телом можно очень по-разному, и эти разные подходы можно, конечно же, комбинировать.

Упражнения с массажным валиком и растяжка.

После трудных тренировок обязательно следует сделать самомассаж валиком и затем растянуть мышцы, диапазон подвижности которых ограничен. Если вы не занимаетесь тяжелыми тренировками, то достаточно и двух сеансов в неделю, чтобы тело оставалось в хорошей форме.

Самомассаж с помощью валика и растяжки помогают сделать тело более эластичным и подвижным, что, в свою очередь, предотвращает травмы. Особенно эффективно можно улучшить гибкость, если использовать сначала валик, а затем сделать статическую растяжку.

Многие исследования подтверждают, что самомассаж с помощью пенного валика (foam roller) помогает уменьшить последующую болезненность мышц. Хотя после сильного напряжения упражнения с валиком могут доставлять ощутимую боль, ваши мыш-

цы будут благодарны вам на следующий день, потому что они не будут сильно болеть. Дело в том, что такой самомассаж улучшает работу кровеносных сосудов, общее кровоснабжение и дает мышечным тканям возможность лучше восстанавливаться.

Если заниматься с валиком слишком больно – по возможности, выберите валик помягче или заверните его в ткань. Для большего удобства самомассажа пенным валиком, можно вместо одной ноги использовать обе. При самомассаже важно, чтобы вся мышца была промассирована. Например, при обработке голени необходимо поворачивать ногу вовнутрь и наружу, чтобы промассировать и внутренние, и внешние мышечные волокна.

Растяжка должна быть простой и приятной. Следует избегать чрезмерной растяжки мышц, вызывающей болевые ощущения и гримасы на лице. Также следует избегать пружинистой или дергающей техники растяжки. Тугая, слишком активная или негибкая мышца мешает подвижности суставов. Если подвижность нарушена, то не сможет правильно работать и все тело. Это означает, что техника ваших движений нарушена. Выражается это, к примеру, в том, что вы не можете правильно сделать приседание.

В то же время, если с эластичностью мышц все в порядке, то особой необходимости в растяжке нет, достаточно лишь упражнений с пенным валиком.

Холодные процедуры. Холодная вода охлаждает тело, уменьшает отеки суставов и мышц, и уменьшает болевые ощущения в мышцах. Для этого надо набрать дома ванну с холодной водой и при желании подбросить в нее льда. В ванне следует находиться минут 5–10. Если дома нет

ванны, можно принять холодный душ – эффект будет схожим. Если холодный душ кажется слишком экстремальным, можно потереть уставшие места охлаждающим пакетом. Еще лучше было бы принять контрастный душ, чередуя одну минуту под холодной водой с одной минутой под теплой. Повторять смену температуры следует примерно пять раз, при этом заканчивать процедуру нужно холодной водой.

Компрессионные изделия.

Различные компрессионные изделия (гольфы, гетры, носки) предлагают эффективное облегчение для уставших или болезненных рук и ног. Получаемый от давления эффект улучшает кровообращение в мышцах, уменьшает отеки и помогает процессам восстановления после тренировки.

Восстанавливающий массаж.

Массаж предназначен для скорейшего восстановления после тяжелых тренировок и соревнований. Массаж сокращает время восстановления и успокаивает организм. Также он активизирует обмен веществ, чтобы шлаки могли быстрее выводиться из организма и мышц, а свежая кровь с кислородом и питательными веществами была доставлена в мышцы.

Баня и джакузи.

Под воздействием тепла кровеносные сосуды расширяются, и кровообращение становится более интенсивным, что помогает выводить из мышц шлаки. После тренировки следует с осторожностью относиться к теплым процедурам, потому что организм и без того истощен и потерял немало жидкости в виде пота. Возможно, было бы разумным непродолжительное посещение бани или принятие ванны. Если же на следующий день после тренировки болят мышцы, то теплые процедуры очень хорошо действуют на организм, и наслаждаться ими можно уже подольше.

Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee