

11 советов как восстанавливаться после тренировки



Восстановление после тренировок главным образом влияет на «починку» порванных мышц и тканей во время физической нагрузки, а также на увеличение силы и выносливости всего организма. Особенно восстановление важно после тяжелых тренировок в тренажерном зале или интенсивных тренировок на улице.

Другими словами, на тренировке мы истязали свое тело и мышцы, а теперь должны помочь привести его в норму.

Если вы тренируетесь по 6-8 часов в сутки и при этом не восстанавливаетесь, ваши усилия будут потрачены в пустую.

1. Восстановление жидкости в организме.

Ты теряешь много жидкости в процессе нагрузок, и в идеале, ты должен восполнять ее в процессе тренировки, но восполнить после нагрузки — самый простой способ запустить восстановительные процессы в организме. Вода сопровождает все метаболические функции и перенос питательных веществ в организме, поэтому очень важно, чтобы воды в организме было достаточно. Особенно важно восстановление жидкости в видах спорта на выносливость, в которых в течении нескольких часов с потом выводится огромное количество воды.

2. Питание

В процессе нагрузок истощаются запасы энергии, поэтому необходимо восполнить эти запасы, чтобы тело могло восстановить поврежденные мышцы, ткани, стать сильнее и быть готовому к следующему испытанию. Это очень важно для людей, которые занимаются спортом на выносливость, а также для тех, кто стремится увеличить мышечную массу. Несколько важных рекомендаций по этому пункту: следуй своим суточным нормам потребления калорий, белков, углеводов и жиров.

- незадолго от отхода ко сну, съешь немного легкой белковой пищи (например, творог или протеиновый коктейль) — это добавит строительного материала, который будет использоваться ночью белки должны присутствовать в каждом завтраке — это предоставит организму необходимые ингредиенты для начала/продолжения восстановления с самого начала дня.

- за 30-60 минут до тренировки легкая пища с белками и углеводами (протеиновый коктейль)

- в течение 30-60 минут после нагрузок обильное количество белков и углеводов для восполнения истощенных запасов энергии.

3. Растяжка

После каждой тренировки сделай комплекс растяжки. Это простой и быстрый способ помочь мышцам начать восстановление (про растяжку буду писать отдельную статью и видео — подписывайся, чтобы не пропустить)

4. Пассивное восстановление и покой.

Время один из лучших способов восстановиться (или излечиться) от почти всех нагрузок и болезней. У нашего тела поразительная способность исцеляться, если ты дашь ему на это время. Покой после тяжелых нагрузок позволяют восстановительным процессам происходить естественно. Это самый легкий, но не единственный способ, как ты должен восстанавливаться после тренировки. Конечно, можно иногда и воспользоваться этим легким способом.

5. Активное восстановление.

Легкие, спокойные движения и нагрузки улучшают циркуляцию, которая помогает переносить питательные вещества и выводить отходы из организма. Это помогает восстановлению мышц и активному восполнению энергии. Активное восстановление выполняется с помощью легкого бега, спокойной езды на велосипеде, плавания в бассейне.

6. Массаж.

Массаж — приятная процедура, которая снимает зажимы в мышцах, улучшает циркуляцию и позволяет полностью расслабиться.

7. Сон.

Пока ты спишь, удивительные вещи происходят в твоём теле. Хороший сон важен для всех, кто регулярно занимается спортом. В процессе сна, организм производит гормон роста, который отвечает за рост и восстановление мышц.

8. Избегай перетренированности.

В погоне за результатами и большими целями мы нередко составляем амбициозные тренировочные программы и стремимся следовать им, не отклоняясь ни на шаг. Для нашей силы воли, возможно, это и хорошо, но для организма это часто заканчивается перетренированностью. Перетренированность — состояние хронического упадка сил, когда никакие из способов восстановления не помогают.

Самое главное — прислушиваться к своему телу и организму, которое всегда говорит нам, что оно может, а что нет. Лучше пропустить тренировку или провести ее в более щадящем режиме (медленнее и/или короче), чем потом несколько недель разбираться с последствиями перетренированности.

9. Душ.

Особняком стоят такие водные процедуры как контрастный душ и ледяная ванна. Контрастный душ закалит Ваш организм, усилит кровоток, что приведет к более быстрому выводу продуктов распада из мышцы. Специалисты советуют принимать контрастный душ по следующей схеме 30 сек горячая вода, 30 сек холодная вода. Повторить этот цикл несколько раз. Это одно из самых доступных средств восстановления. Надеюсь, у каждого из вас есть дома душ и горячая вода. Однозначно ледяная ванна менее приятный способ, однако такой способ восстановления мышц после тренировок тоже существует. Холодная ванна уменьшает мышечные боли, воспаление и напряжение (температура воды примерно 12-15° С). В холодной воде кровеносные сосуды лучше очистят организм от «отходов» после тренировок и значительно улучшаются процессы заживления. Одни люди говорят что это действительно работает, другие называют полным вздором, однако каждый организм реагирует по своему, так что пробуйте и выбирайте то, что подходит именно вам.

10. Сауна, Баня.

Воздействие высокой температуры улучшает кровоснабжение в мышцах, благодаря чему из них быстрее выводятся конечные продукты метаболизма, такие, как молочная кислота. Результат — прекращение неприятных ощущений в мышцах, чувство расслабленности и отдыха. Если регулярно устраивать своим мышцам такую тренировку в

сауне, можно добиться снижения периода усталости. По данным исследований, после парной увеличивается сила, замеренная на динамометре и велоэргометре.

Банные процедуры также весьма благотворно воздействуют на суставы, увеличивая их подвижность. Повышается и эластичность соединительной ткани. Очень важна баня в вопросе профилактики и реабилитации после травм у спортсменов. Ушибы и растяжения лучше и быстрее всего лечатся в парной.

Спортсменам рекомендуется посещать сауну от 2 до 7 раз в неделю. Целесообразно зайти в сауну на 5 минут после тренировки – это помогает снять усталость, разгрузить мышцы. Также можно сходить на фитобочку.

11. Медитация.

Добавляя ментальные практики к своему тренировочному процессу, может стать большой поддержкой. Практикуя мысленные репетиции или следуя программе осознанности, появляется возможность улучшить свое спокойствие, ясное отношение к процессам, снизить тревогу и суетливость. Вы проектируете своё будущее, начните с малого. Воображение - творит настоящие чудеса!

12. Заключение.

Повторюсь еще раз, так как это самое важное, что ты должен запомнить из этой статьи — слушай свое тело. Если ты чувствуешь себя уставшим, больным или заметил ухудшение результатов тебе следует снизить интенсивность и количество нагрузок на какое-то время. Только умей отличать отмену тренировки из-за плохого восстановления и по причине твоей лени. Лени, она же хитрая — все сделает, чтобы ты пропустил тренировку, поэтому будь внимателен. Если ты чувствуешь себя великолепно на следующий день после тяжелой тренировки — это не причина сбавлять обороты.

Если ты будешь обращать внимание на свое состояние, в большинстве случаев твое тело подскажет, что ему нужно и когда нужно. Проблема в том, что многие из нас не желают прислушиваться к предупреждениям нашего тела, и мы говорим что-то вроде «Я не могу быть уставшим — я же вчера совсем не тренировался» или «Мне нужно тренироваться еще больше и больше, несмотря ни на что, если я хочу прибежать/приехать/приплыть в намеченное время»

Я надеюсь, что средства восстановления после физических нагрузок, которые я привел в этой статье, помогут тебе восстанавливаться эффективнее, тренироваться без травм и неприятных потрясений.