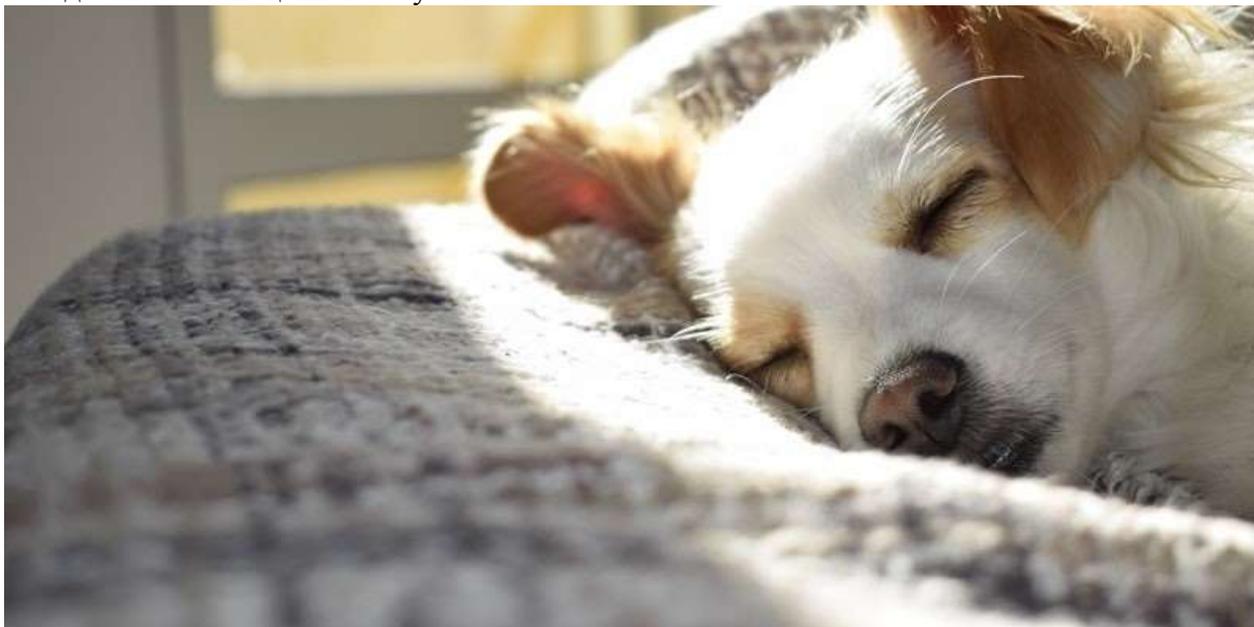


Спать как спортсмен: инструкция

Как достичь полноценного глубокого сна.



Pexels.com/CC 0

Хотите лучше спать? Тренер по сну Ник Литтехалес, работавший со сборной Англии по футболу, объясняет, как хорошего, глубокого сна удастся достичь профессиональным спортсменам.

Все больше людей в мире испытывают проблемы со сном и все мы знаем, какие в таком случае обычно дают советы: вынести из спальни телевизор, купить идеальную кровать и на час до сна выключить все гаджеты. Но что если вы хотите спать по-настоящему хорошо?

Ник Литтехалес — тренер по сну. Его работа — помогать спортсменам максимально восстанавливаться во время сна, помогая им спать так, как это замыслила природа.

Литтехалес работал с крупнейшими футбольными клубами, включая «Манчестер Юнайтед» сэра Алекса Фергюссона образца 1992 года и сборную Англии Свена-Ёрана Эрикссона.

Мы поговорили с ним о том, как нужно спать. Вот его советы:

1. Думайте не о часах, а о цикле

Необходимость восьми часов сна в сутки — это миф, говорит тренер. Наш сон следует естественному циклу с интервалом в полтора часа. Каждые 90 минут мы переключаемся от «быстрого» сна на обычный и обратно.

Ник говорит, что самое важное — не прерывать эти циклы, поэтому планируйте свой сон так, чтобы общее его время делилось на 90 минут, например семь с половиной часов, шесть или четыре с половиной часа сна.

Это время, говорит тренер легче всего отсчитать от момента пробуждения. Если вы планируете встать в полседьмого утра — ложитесь в 5:00, 3:30, 2:00, 0:30 или в 11 часов вечера.

2. Думайте не об одной ночи, а о всей неделе

Ник уверен, что правильнее обращать внимание не на общее количество проспанных часов в сутки, а на количество циклов сна в неделю.

«Мы должны стремиться проспать 35 циклов за неделю — или пять в день», — говорит Ник. Поэтому если в какой-то день вы легли слишком поздно, то на следующую ночь или даже в середине следующего дня это можно компенсировать.

Тренер рекомендует планировать сон в начале каждой недели с учетом графика.

3. Спите меньше, но чаще

Ник рассказывает, что до изобретения электрической лампочки люди спали полифазно, как младенцы. «Это значит, меньше, но чаще», — объясняет он.

Суточный цикл - это 24 часа. «Как люди мы жестко запрограммированы под этот процесс», - говорит тренер.

Наш организм приспособлен природой таким образом, чтобы спать в определенное время суток. «Второй период естественного сна» — это середина дня, говорит Ник, а третий — где-то между пятью и семью вечера. Если пользоваться этим, как делают многие спортсмены, организм будет лучше восстанавливать силы во время сна.

Ник считает, что люди вполне могут спать в две фазы (меньше спать ночью, но компенсировать это дневным сном), а то и в три фазы: ночью, днем и рано вечером.

4. Не «тихий час», а «контролируемые периоды восстановления»

Очень важно, что восстанавливать силы можно не только во сне. Ник рекомендует людям думать категориями отдыха, а не сна. Тренер называет периоды отдыха термином CRP (controlled recovery periods — контролируемые периоды восстановления).

«CRP не имеет ничего общего с попытками заснуть», — говорит тренер. Человек должен выделить для себя тридцать минут (треть цикла сна) и просто уделить себе время. «Это можно сделать где угодно», — говорит Ник.

Можно отдыхать, просто расслабив ум с помощью музыки, медитации, набросив на голову полотенце, отлучившись в место, где нет людей — хоть в кабинку туалета или в машину. Даже если вы не спите, такие перерывы нужно учитывать в вашем недельном графике сна.

Многие крупные футбольные клубы признают важность расслабления и оборудуют на тренировочных базах специальные комнаты.

5. Утренний ритуал

То, что вы делаете проснувшись, еще важнее чем-то, чем вы занимаетесь перед сном, говорит Ник. «Утро нужно начинать правильно. Все, что вы делаете с момента пробуждения, влияет на качество восстановления вашего организма», — говорит Ник.

Поэтому заведите четкую последовательность действий после пробуждения. Это может быть легкий завтрак и стакан воды, туалет и легкая зарядка.

6. Приборы для коррекции сна

Если вам трудно вставать, Ник советует присмотреться к прибору под названием «симулятор восхода». Он воссоздает световые эффекты восхода и заката в темной комнате.

Эти перемены света помогут вашему организму переключиться между выделением мелатонина — «гормона сна», помогающего нам расслабиться — и [серотонина](#), который стимулирует нас к действию.

Некоторые компании уже симулируют суточные ритмы в освещении своих офисов, рассказывает Ник.

7. Купите большую кровать

Изменить условия сна достаточно просто — но этот шаг может быть достаточно эффективным. «Кровать размера “супер-кинг-сайз” предназначена для двух взрослых — она должна называться стандартной двухместной кроватью», — говорит Ник.

Размер кровати, по его словам, очень важен, так что найдите побольше. Главное, чтобы она поместилась в спальню.

8. Спите эмбрионально и пользуйтесь носом

«Идеальная поза для сна — поза эмбриона, на боку, противоположному вашей преобладающей стороне», — говорит Ник. В идеале спать нужно без подушки.

Наконец, тренер велит нам дышать носом. Дыхание через рот — одна из причин нарушений сна, добавляет он.