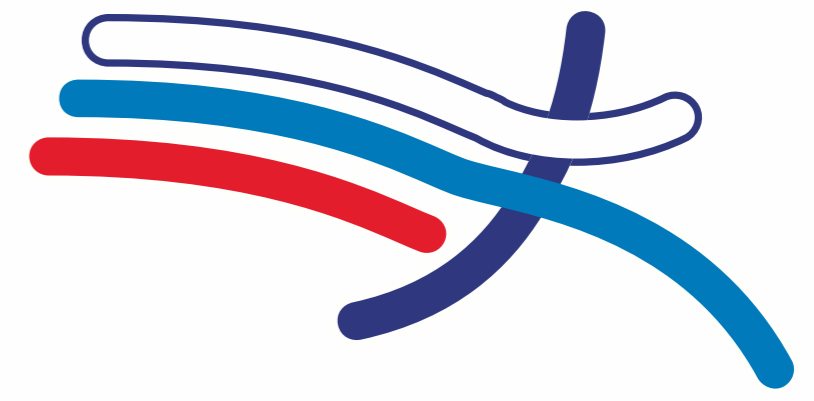


ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

после тяжелых физических нагрузок



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аэробная заминка

На низком пульсе — бег трусцой, велосипед.

1



2

Холодовые ванны

4-7 минут в воде с температурой 10-12°C (лучше начинать с 1-2 минут). При отсутствии ванн можно применять аппликации со льдом. Привыкать к таким процедурам необходимо постепенно!

Питание «по времени»

Приём углеводов в первые 30 минут после окончания тяжелой нагрузки из расчета 1,2 грамма на 1 кг массы тела и 20-25 граммов протеина.

3



4

Восполнение потерь жидкости

По формуле: (вес до нагрузки — вес после нагрузки в кг) * 1,5 = требуемый объем жидкости в течение 1,5-2 часов. Это может быть обычная вода, изотонические напитки, чай, морс.

5



Компрессионный трикотаж

2-3 часа после окончания нагрузки. Всегда использовать при перелётах!

6

Сон

Достаточное время сна позволяет снизить травматизм и улучшить точность выполнения технических действий. Сон — лучшее средство восстановления! В период напряженных тренировок спортсмены должны спать не менее 8-9 часов ночью и желательно, минимум 1 час днем.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
Общероссийская общественная организация
Москва, Лужнецкая наб., д. 8, тел.: +7 495 637-94-20
электронная почта: rusaf@rusathletics.info
сайт: www.rusathletics.info



МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ
Частное образовательное учреждение высшего образования
Москва, 2-й Кожуховский проезд, д. 12, стр. 1;
тел.: +7 495 783-68-48; электронная почта: info@muiiv.ru
сайт: www.muiiv.ru

© Безуглов Эдуард, идея, 2020
© Безуглов Эдуард, текст, 2020
© Казаков Олег, дизайн, 2020