

Дышите глубже

ЗДОРОВЬЕ

Для любого спортсмена приближающиеся соревнования — это не только концентрация всех физических сил и возможностей его организма, но и еще и определенный стресс. И, как правило, после любого состязания, будь это областная спартакиада или всероссийский чемпионат, спортсмену нужно правильно восстановиться.

Если не воспользоваться периодом восстановления, то каждая последующая тренировка может оказаться неудачной, и спортсмен не только не поднимется на следующую ступеньку пьедестала, но может многое потерять в своем дальнейшем продвижении к цели. К тому же если он во время соревнований получил даже незначительную травму, то об этом тоже лучше не замалчивать, а сразу же сообщить специалистам.

Профессионалы говорят, что главный помощник восстановления — время. Поэтому если начать тренировки к следующему соревнованию раньше, чем организм успел полностью восстановиться от травм, он будет более уязвим для них. К тому же, скорее всего, из-за усталости спортсмену придется тратить гораздо больше усилий на самую обычную тренировку.

При этом важно понимать, что время, которое необходимо организму для восстановления, у каждого спортсмена разное. Здесь важно все: опыт, возраст, вид спорта, интенсивность тренировок, распорядок дня, питание. Кому-то достаточно будет двух недель, чтобы прийти в нормальную форму, а у кого-то период восстановления может растянуться на несколько месяцев.

Для того чтобы правильно определить, сколько времени нужно для восстановления и какие мероприятия для этого необходимы, лучше всего обращаться к профессионалам. К примеру, в Ростовской области подобную консультацию грамотных специалистов можно получить в центре «Новый шаг».

— Наша главная задача — возвращение людей любого возраста

к активному образу жизни. Это особенно важно для профессиональных спортсменов, членов олимпийских сборных команд, словом тех, кто занимается спортом довольно много и нацелен на достижение поставленной цели и результата, — говорит директор ростовского филиала центра «Новый шаг» Руслан Юрцев. — Людей, для которых спорт — это не просто стиль жизни, но зачастую и ее смысл, легко отличить по их целеустремленности, желанию как можно быстрее восстановиться,



ТАГИР РАДЖАВОВ

После любых напряженных соревнований или активных тренировок спортсменам важно грамотно восстановиться.

пунктуальности и обязательности при выполнении всех рекомендаций, — добавляет сотрудник центра Анастасия Приказчикова

Поэтому неудивительно, что спортсмены здесь — довольно частые гости. По словам спортсмена, бронзового призера чемпионата мира по греко-римской борьбе, двукратного победителя турнира Ивана Поддубного Бекхана Оздоева, в центре для него составили индивидуальное расписание занятий, подсказали, на что стоит обратить внимание при тренировках, и помогли составить правильный план восстановления. Благодаря такому подходу никаких проблем при подготовке к следующим соревнованиям у спортсмена не возникло.

Наталья Малахова