Переутомление и методы его предупреждения

Мы неоднократно писали о том, что для достижения результатов необходимо вовремя останавливаться, давать отдых как телу, так и организму в целом. Существует ряд способов, которые позволят вам быстрее восстановиться и избежать переутомления.

Как ни странно, но речь пойдет не о дорогом отпуске где-то на островах или SPA-процедурах, а о привычных нам простых средствах. В сегодняшней статье спортивный врач нашей Школы **Ирина Якимова** расскажет, как правильно восстанавливаться с помощью водных и банных процедур.

Утомление – временное снижение работоспособности, сопутствующее любой физической нагрузке. Чтобы помочь своему организму восстановиться, достаточно хорошо высыпаться (7-9 часов ночного сна, а при 2-разовых тренировках необходимо добавлять в 0,5-1 час дневного сна), сбалансировано питаться, употреблять достаточное количество жидкости и вносить разнообразие в тренировочный процесс.

Если же по каким-то причинам от тренировки к тренировке восстановления не происходит и утомление (усталость) накапливается, наступает явление **перетренированности**. Это состояние, как правило, в большей степени касается профессиональных спортсменов, однако с ним могут столкнуться и те, кто регулярно тренируется и не уделяет достаточно внимания отдыху и восстановлению.

Зачастую человек сам провоцирует переутомление. Например, намеренно или по привычке не включает в свой рацион необходимые нутриенты, хронически не высыпается или тренируется в болезненном состоянии.

Признаки переутомления:

- трудное, долгое засыпание;
- внезапное пробуждение ночью;
- раздражительность;
- слабость, вялость;

- потеря интереса к занятиям спортом;
- простудные заболевания, травмы.

При возникновении подобных симптомов, первое, что нужно сделать, – взять тайм-аут от тренировок, заменив их любой активностью, будь то пешие или велосипедные прогулки, плавание, катание на роликах, коньках или лыжах.

Следует помнить, что это должны быть не состязания, а отдых! Важно проанализировать свое поведение и исключить все предполагаемые факторы развития переутомления.

Приступать к тренировкам следует только после полного восстановления, начинать необходимо с минимальной нагрузки, постепенно повышая ее.

Массаж, баня, ванна и душ могут стать очень хорошими способами как восстановления после переутомления, так и средствами профилактики. **Как сделать эти простые средства по-настоящему эффективными?**

Массаж

Массаж является одним из вспомогательных средств восстановления и **активно применяется:**

- для снятия утомления;
- для устранения явлений гипоксии (пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях);
- в качестве помощи для выведения метаболитов;
- для улучшения микроциркуляции, работы внутренних органов;
- в качестве профилактики травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- при подготовке к интенсивной нагрузке для повышения работоспособности.

Массаж может быть профилактическим, активирующим и восстановительным. Его разновидности включают одни и те же приемы, которые различаются по продолжительности, интенсивности и последовательности в зависимости от преследуемых целей.

Важно понимать, что разные виды массажа выполняются в разное время по отношению к тренировке. Так, активирующий массаж выполняется до тренировки, восстановительный – после, профилактический – на старте тренировочных занятий или при восстановлении после травм.

Восстановительный массаж рекомендуется планировать в день с тренировкой средней интенсивности или во время сауны.

Продолжительность сеанса всегда индивидуальна и зависит от области воздействия и состояния человека. **При регулярных тренировках сеансы восстановительного массажа можно проводить 1 раз в 7-10 дней.**

Широкое распространение в последнее время приобрели вакуумный и роликовый массаж. Основное их действие направлено на лимфодренаж и «разминание» жировых отложений более агрессивным способом, чем при мануальном (ручном) массаже. Однако не стоит рассматривать эти способы как панацею. Безусловно, они производят значительный эффект, но важно не забывать о

сбалансированном рационе, достаточном потреблении жидкости и физической нагрузке наряду с сеансами массажа.

С учетом того, что роликовый массаж – это нагрузка для организма, **не стоит планировать сеанс в один день с интенсивной тренировкой.** В день такого массажа лучше выполнить утроворк, а следующий сеанс запланировать через 2-3 дня.

Помните и о приемах самомассажа, которые можно применять во время тренировки между подходами (поколачивание, потряхивание) и после нее (разминание, поглаживание, массаж сухой щеткой).

Водные процедуры

Организм – это единая целостная система. Существует распространенное заблуждение, что прием ванны, душа и бани оказывает прямое воздействие только на кожу, однако это в корне неверно.

Водные процедуры вызывают различные реакции сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мышечной систем; меняется теплообмен, происходят окислительно-восстановительные и другие процессы.

Если верно применять гидропроцедуры, то они поспособствуют кровоснабжению тканей, удалению продуктов обмена, уменьшению травматического отека, ликвидации застойных явлений и трофических нарушений в тканях и органах.

Душ

Пожалуй, самой популярной водной процедурой является душ. В зависимости от температуры воды он может быть **холодным** (15-20 °С), **прохладным** (20-30 °С), **индифферентным** (31-36 °С), **теплым** (37-38 °С) и **горячим** (выше 38 °С).

Утром после короткой тренировки лучше применять холодный, горячий или контрастный душ длительностью в 30-60 секунд. Это оказывает активирующее, освежающее действие. Вечером после тренировки (перед сном) рекомендован теплый душ, который действует успокаивающе.

Бытует мнение, что холодный душ особенно полезен после интенсивной тренировки или после пробежки, однако это не так. Из-за разной скорости охлаждения различных органов и тканей и неоднородности кровоснабжения происходит нарушение нормального функционального состояния организма и его работоспособности.

Резкое охлаждение может вызвать гипоксию мышечной ткани с развитием/усугублением метаболического ацидоза (нарушение кислотно-щелочного равновесия организма).

Чаще всего в лечебных и косметических целях применяется веерный душ, шотландский, дождевой, циркулярный, каскадный, подводный и душ Шарко.

Ванны

Ванны часто применяются с гигиенической, восстановительной и лечебной целью. **При тренировках рекомендуются следующие виды ванн:**

1. Вибрационная ванна (джакузи) с температурой воды 36-38 °С. Продолжительность – 5-10 мин, 1-2 раза в неделю после вечерней

тренировки.

2. Пресная гигиеническая ванна с температурой воды 36-37 °С. Применяется во время сауны и после тренировки. Продолжительность процедуры – 10-20 минут, после чего рекомендуется дождевой душ 33-35 °С в течение 1-2 минут.

3. Гипертермические ванны (общая, сидячая, ножная) с температурой воды 39-43 °С. Используются для нормализации функции опорно-двигательного аппарата (при «забитости» мышц, миозите и других недугах), а также для профилактики перегрузок и травм.

В гипертермических ваннах обычно применяют различные лекарственные препараты и специальные средства для восстановления. Продолжительность процедуры 5-7 минут, курс, как правило, составляет 8-10 процедур. **Ножные и общие гипертермические ванны рекомендуются людям, совершающим длительные пробежки, они помогают расслаблению мышц, снижают риск травм.**

4. Горячая ванна с температурой воды 38-40°С. Используется после интенсивных тренировок на открытом воздухе в холодное время года. Ее продолжительность 5-10 мин.

Другие разновидности ванн (контрастная, гальваническая, ванна Губбарда, ароматическая, скипидарная, газовая и другие) не рекомендуются принимать без предписаний врача.

Баня

Баня может стать хорошим средством восстановления, лечения и подготовки к интенсивной нагрузке. Банные процедуры помогают справиться с переутомлением, способствуют улучшению микроциркуляции, ускорению окислительно-восстановительных процессов, профилактике простудных заболеваний за счет стимуляции биозащитных механизмов.

Но следует помнить, что баня может оказать и негативное воздействие, поскольку ведет к значительной нагрузке на сердечно-сосудистую систему, терморегулирующие центры, и, конечно, кожу. **Во время и после банных процедур меняется водно-солевое и кислотно-основное равновесие.**

Таким образом, перед тем, как спланировать свой визит в баню, важно учесть степень утомления, характер предстоящей нагрузки и количество заходов.

Когда не стоит посещать баню?

Не следует посещать баню при переутомлении, повышенном артериальном давлении, сотрясении головного мозга, травмах, сопровождающихся отеком, гематомой, воспалительных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела.

Как часто можно посещать баню?

Баня – это серьезная нагрузка для организма, поэтому между вашими визитами должно пройти не меньше 6-7 дней. **Важно учитывать, что в день, когда вы идете париться, ваша нагрузка на тренировках должна быть низкой или средней. На следующий день после бани тренировку следует отменить.**

Виды бань

Паровая баня	Суховоздушная баня (сауна)	Инфракрасная сауна
Паровая баня сочетает воздействие на организм насыщенного горячего воздуха высокой влажности и холодной пресной воды.	Суховоздушная баня (сауна) оказывает комплексное действие на организм благодаря сухому горячему воздуху, тепловому излучению от раскаленных камней и холодной или теплой воде.	Поглощение инфракрасного излучения с образованием тепла в тканях вызывает значительное расширение сосудов кожи и почек.
Действие: • Поверхностные ткани нагреваются до 39-44 °С, а внутренние органы – до 38-39 °С. • Частота сердечных сокращений увеличивается в 1,5-2 раза. • Повышается качество адаптационных резервов организма, его реактивность и уровень устойчивости, его работоспособность.	**Действие:** • Поверхностные ткани нагреваются до 38-42 °С, а температура внутренних органов поднимается на 0,5-1 °С. • Тепловое излучение вызывает кратковременный спазм сосудов, который затем быстро сменяется их расширением (этим обусловлено выраженное спазмолитическое действие сауны).	**Действие:** Усиливается выделительная функция потовых желез, происходит дегидратация тканей.
Рекомендации: • Температура воздуха в парной должна быть 45-60 °С, рекомендованная относительная влажность воздуха – 90-100%. • Продолжительность пребывания в парилке не должна превышать 5-7 минут, общее число заходов не должно превышать трех раз. • Частота процедур: один раз в 5-7 дней. • Перед заходом в парную лицо необходимо умыть холодной водой, голову закрыть полотенцем или специальной фетровой шапкой. • Мыть голову перед парной не рекомендуется. • Веник в парной применяют после второго захода и выбирают исходя из индивидуальных предпочтений или требуемого эффекта.	**Рекомендации:** • Общая длительность процедуры должна составлять не более полутора часов с пребыванием в сауне от 15 до 35 минут. • Заходить в парилку стоит не более 2-3 раз. Температура воздуха в сауне не должна превышать 60-70 °С. • Частота процедур: через 6-7 дней. • В сауне возможен массаж щадящими приемами (длительностью не более 15-20 минут).	**Рекомендации:** • Процедуры проводят через 2 дня, курс 6-8 процедур. • Температура в термокамере инфракрасной сауны должна составлять 55-65 °С. • Время пребывания стоит ограничить до 20 минут.

Для усиления действия банной процедуры часто применяют ароматические масла и отвары/настои, которые стимулируют расслабление и успокоение. Распыляясь в воздухе, активные вещества растений мгновенно попадают в легкие, затем в кровь, оказывая действие на весь организм: ЦНС, сердце, сосуды и т. д. Действие ароматизированного пара зависит от свойств растения.

Очень часто после бани пьют чай. Важно помнить, что **прием жидкости возможен только после первой фазы остывания (через 20-30 мин после выхода из парной)**. Действие чая не должно вступать в противоречие с ранее примененными в парной настоем/ отваром/ маслом. **Воздействие активных веществ во время и после бани должно быть однонаправленным.**

Следует помнить, что массаж, гидро- и бальнеопроцедуры являются методами физиотерапии и имеют мощное воздействие на организм.

При бесконтрольном их использовании и несоблюдении рекомендованных параметров можно получить эффект, обратный ожидаемому.

Желаем вам продуктивных тренировок и хорошего самочувствия!

Автор: Ирина Якимова, спортивный врач #SEKTA,
кандидат медицинских наук, врач-терапевт