

Боль в мышцах после тренировки – это, вероятнее всего, отсроченная мышечная болезненность (DOMS). К счастью, такая боль временна, длится всего несколько дней и указывает на то, что ваши мышцы восстанавливаются. Вот какие методы помогут её облегчить.

**День активного отдыха.** Келли Джонс, спортивный диетолог для спортсменов и активных взрослых, рекомендует выполнять упражнения низкой интенсивности, а не отдыхать весь день. Такие упражнения могут стимулировать приток крови. Это улучшает доставку кислорода и питательных веществ к больным мышцам и способствует восстановлению, уменьшению болезненности. Помогают улучшить циркуляцию крови плавание, ходьба, лёгкая езда на велосипеде, динамическая растяжка. Рассмотрите также возможность включения приседаний, отжиманий либо жимов над головой: они, как показывают исследования, могут помочь снять болезненность, скованность, отёк после тяжёлой тренировки.

**Тепловая терапия.** Исследования показывают, что она эффективна для снижения вероятности развития DOMS (синдрома отсроченной мышечной болезненности). Но только если её практиковать сразу после тренировки. Если же боли уже начались, то она может их облегчить, говорит Крисси Кэрролл, тренер по бегу в Snacking in Sneakers. Сделать это можно при помощи принятия горячей ванны или прикладывания грелки к ноющим мышцам. Ещё один вариант – нагретая комната.

**Употребление флавоноидов.** Эти вещества обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Уменьшить болезненность мышц помогают свёкла, кофеин, терпкий вишнёвый сок. Если вы просыпаетесь с ощущением боли в мышцах, начните день с тёплой миски овсянки с вишней и фисташками и с чашки кофе.



Photo: Getty Images. EatingWell design

**Увеличение потребления омега-3.** Они содержат питательные вещества, которые поддерживают здоровье сердца и мозга и способны уменьшить воспаление. Лучший источник омега-3 DHA и EPA – жирная рыба. Например, сельдь или лосось.

**Белки и углеводы после тренировки.** Исследования показывают, что их сочетание после тренировки усиливает выработку инсулина. Это помогает предотвратить разрушение мышц, улучшает усвоение аминокислот мышечными клетками, способствует росту мышц. Это в совокупности ускоряет восстановление, а также может уменьшить болезненность мышц.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***