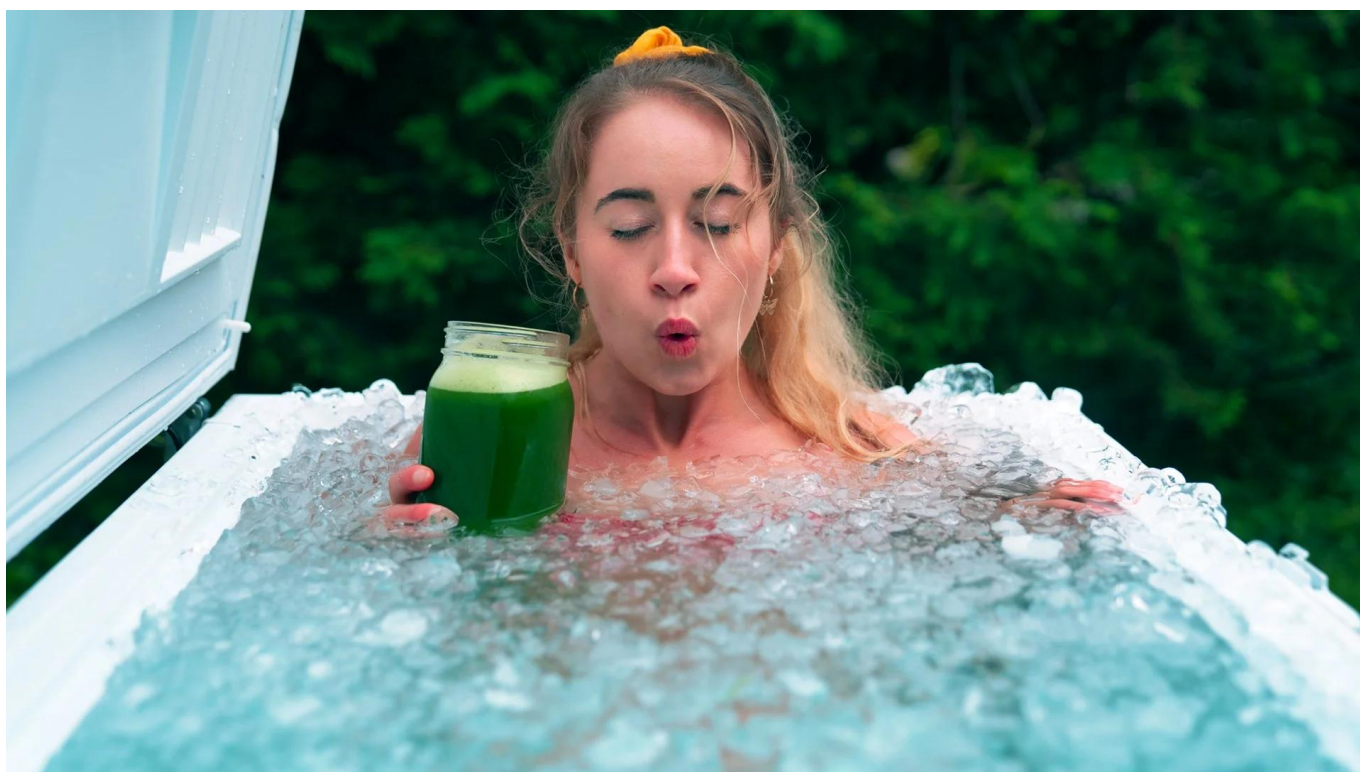


Согласно результатам недавних исследований, погружения в холодную ванну на самом деле замедляют рост мышц. Об этом важно знать тем, кто занимается спортом.

Когда мы подвергаем тело воздействию холода, кровеносные сосуды сужаются. Это может уменьшить отёк, вывести отходы после тренировки, облегчить болезненность мышц. Но есть нюанс. Само воспаление, вызывающее боль в мышцах, – это часть заживления и роста мышц. Если вы уменьшите это воспаление слишком рано, то можете затормозить прогресс.

В рамках недавнего исследования специалисты из Маастрихтского университета выяснили, как низкие температуры влияют на доставку питательных веществ и сигналы наращивания мышечной массы. Участвовали в эксперименте 12 здоровых молодых людей, каждый из которых выполнил силовую тренировку на одну ногу. Сразу после этого каждый погрузил эту ногу в воду с температурой 8 градусов по Цельсию на 20 минут, а другая нога находилась в воде с температурой 30 градусов по Цельсию.



Sun Home Saunas

Результаты исследования оказались однозначными: сразу после ледяной ванны кровоток в ноге, подвергшейся воздействию холода, уменьшился примерно на 60% по сравнению с кровотоком в ноге, которая была в тёплой воде. Даже спустя три часа

после тренировки приток крови к охлаждённым мышцам был значительно ниже. Учёные обнаружили также, что мышцы после охлаждения использовали примерно на 30% меньше строительных блоков белка.

Если вы хотите всё-таки принять ледяную ванну, то подождите после силовой тренировки хотя бы час. Это даст организму время на то, чтобы отправить важные сигналы для наращивания мышечной массы и усвоить питательные вещества без помех. Также более тёплая вода (около 15 градусов по Цельсию) не так сильно влияет на кровоток, как очень холодная.

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