



Спортсмены идут на многое, чтобы защитить свои мышцы и восстановления после упражнений помогает уберечь их от повреждений. Безусловно, ученые имеют много работы, чтобы определить, какие методы восстановления являются наиболее эффективными для людей, которые регулярно занимаются спортом.

Теперь, исследование, опубликованное в журнале PLoS ONE, сообщает, что бегуны получают больше пользы от общей криотерапии, в которой участников исследования подвергали воздействию холодных температур (до -110°C). Это намного лучше воздействия инфракрасного излучения или полного отсутствия лечения мышц.

Исследование под руководством Кристофа Хаусвирта, доктора Национального института спорта в США, было проведено с девятью хорошо подготовленными бегунами. Каждый участник тестировал определенный метод восстановления для контроля над индивидуальными различиями в повреждении мышц и их дальнейшего восстановления.

В целом, исследователи обнаружили, что метод общей криотерапии для восстановления спортсменов является наиболее эффективным. Первая процедура криотерапии, проведенная через час после тренировки, позволила бегунам восстановить максимальную силу мышц, в то время как для достижения того же результата потребовалось больше времени с другими стратегиями. Кроме этого три процедуры криотерапии производились в течение 48 часов после запуска ускоренного восстановления и являлись намного лучшими всех других методов по сравнению с аналогичным периодом времени.

Доктор Хаусвирт поделился: "общая криотерапии является эффективным методом в восстановлении сил после упражнений в хорошо подготовленных бегунов, при этом она ограничивает максимальный убыток силы и ощущения боли".