

ZAKWASY

- Pojawia ją się najczęściej ok. 24 godziny po zakończonym wysiłku fizycznym i z reguły ustępuje po 2–3 dniach.
- Istnieje kilka teorii tłumaczących powstawanie zakwasów. Obecnie najpowszechniej przyjmowaną jest ta, że ból powstaje na skutek mikrouszkodzeń mięśni. Napięty podczas ćwiczeń mięsień w trakcie rozciągania ulega mikrourazom



- Według niektórych teorii są nawet pożądane. Mikrouszkodzenia są dla organizmu impulsem do regeneracji, a odbudowany mięsień staje się silniejszy i wytrzymalszy.

Jak zapobiegać zakwasom

- Rozgrzej swoje ciało. Przez około 5 minut wykonuj proste ćwiczenia, np. krążenia ramion i bioder, pajacyki, skłony
- Zapobiegaj odwadnianiu organizmu – przyjmuj na co dzień odpowiednią ilość płynów.

Jak złagodzić zakwasy

- Zbawienne działanie ma w tym wypadku ciepło : kąpiel, sauna, ciepłe okłady (np. termofor), maść rozgrzewająca
- Idealnym rozwiązaniem łagodzącym zakwasy jest również lekki masaż mięśni i podobnie jak po treningu, ćwiczenia rozciągające. Również lekki trening, który rozrusza obdarte mięśnie, jest dobrym sposobem na szybsze pozbycie się bólu.
- Skorzystaj z ćwiczeń relaksacyjnych i zadbaj o te partie, które były najintensywniej ćwiczone.