



Каждый профессиональный спортсмен знает идеальную формулу успеха – это сочетание тренировок и правильного режима дня. Только такой грамотный тандем позволит достичь выдающихся результатов в спорте. Основной задачей режима дня является обеспечение улучшения спортивных показателей, что возможно при неукоснительном соблюдении строгого режима. Вот какие задачи можно решить при правильно составленном режиме дня:

1. возможность быстрого восстановления;
2. увеличение выносливости, работоспособности;
3. более длительное пребывание в спорте;
4. профилактика травм;
5. укрепление иммунитета;
6. повышение адаптационных способностей.

Основные правила режима дня спортсмена:

-Каждый свой день спортсмен должен начинать с небольшой разминки/зарядки, подбирая упражнения таким образом, чтобы максимально эффективно подготовить мышцы к нагрузке после состояния полного покоя.

-Прием пищи должен происходить каждый день в одно и то же время, это является залогом хорошей работы органов пищеварения и благотворно сказывается на работоспособности.

-Во время интенсивных тренировок необходимо уделять внимание качеству сна и ночного отдыха. Наиболее оптимальное время засыпания 23-24 часа, подъем около 7-8 утра. Полноценный восьмичасовой сон обеспечивает хороший отдых и возможность продолжать интенсивные тренировки.