



Правильный режим сна играет важную роль в жизни спортсмена, влияя на его физическое и психическое состояние, производительность и результаты тренировок и соревнований.

Вот некоторые аспекты важности сна для спортсменов:

1. Восстановление мышц и тканей.
2. Улучшение физической выносливости и силы.
3. Повышение уровня концентрации и реакции.
4. Регуляция гормонального баланса.
5. Предотвращение травмирования.

Большинство экспертов рекомендует спортсменам в возрасте от 18 до 60 лет спать не менее 8 часов в сутки для оптимального восстановления.