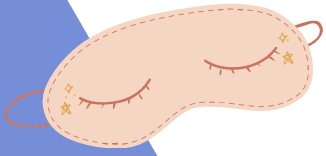


Miten palautumista voidaan edistää?

Palautumisen perusta:

Uni ja lepo

Uni ja lepo ovat tärkeimpiä fyysistä ja psyykkistä palautumista edistäviä asioita.



Riittävä energiansaanti

Harjoittelussa ehtyneiden energiavarastojen täyttö on merkittävä palautumista edistävä tekijä.

Nestetasapaino

Hyvä neste- ja elektrolyyttitasapaino mahdollistavat sopivat olosuhteet palautumiseen.



Järkevästi suunniteltu harjoittelu

Harjoittelun ohjelmoinnissa tulee huomioida myös arjen muut kuormitustekijät.



Lihasten energiavarastot palautuvat nopeammin, jos ruokailu tapahtuu melko pian harjoituksen jälkeen (<2 h).

Palautumista tukee:

Hyvä aerobinen kunto

Harjoitteluun kannattaa sisällyttää riittävästi matalatehoista liikuntaa.



Saattaa olla hyötyä:

Kylmävesiuiputus
Kompressiovaatteet



Fysiologisten mittareiden lisäksi urheilijan oma kokemus palautuneisuudesta ja suoritusvalmiudesta on tärkeä arvioitaessa palautumista.

Ei hyötyä/vähäistä hyötyä:

Venyttely	Putkirullaus
Hieronta	Sähköstimulaatio