Автор: Administrator
30.09.2015 09:17 - Обновлено 06.11.2015 09:31

Каждый пловец знает, как чувствует себя его тело после трудной тренировки, во время аэробных недель или больших нагрузок. Молочная кислота накапливается в мышцах после физических нагрузок и оставляет ощущение жжения в то время, когда мышцы активны. Многие тренеры, родители и напарники по команде пользуются различными способами восстановления баланса молочной кислоты, начиная от того, как много пловец спит и заканчивая принятием различной пищи после тренировки.

Но что является лучшим способом? В этой статье мы рассмотрим 10 способов восстановления после тренировки:

читать далее:

10 способов как пловцу восстановится после тренировки