

regeneracja po treningu

Autor: Reni - 04/25/2012 12:53

Witam,

Mówiac o treningu, czesto poruszamy również kwestie regeneracji, odnowy biologicznej itp.

W przypadku sportowców zawodowych jest to oczywiste, jednak jako amator, nie stac mnie na zabiegi u rehabilitantów, nawet czasem na saune lub tp. A widze, ze jak czasem powaznie potraktuje trening, to cos by sie przydalo zrobic, by pomóc cialu w regeneracji.

Macie jakies domowe lub w miare tanie sposoby na regeneracje?

=====

Odp: regeneracja po treningu

Autor: Instruktor Lech - 01/03/2013 21:24

Gorąca pół godzinna kąpiel w wannie 
Poczywiscie po kazdym treningu minimum 15 min rozciągania 

www.kulturystyka.pl/atlas/stretching.htm

=====