



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

INFOPAKETTI

**URHEILIJAN
PALAUTUMINEN**

PALAUTUMISEN TÄRKEYS

PERUSTEET

- Palautuminen on tärkeä osa urheilijan suorituskyvyn kehittämistä itse kuormittavan urheilusuorituksen lisäksi.
- Elimistö tarvitsee aikaa palautumiseen sekä fyysisestä, että psyykkisestä kuormituksesta.
- Kuormituksen ja palautumisen välille on tärkeä saada tasapaino suorituskyvyn kehittämistä varten.
- Palautumisen tavoitteena on lepo, elimistön tasapainotilan (homeostaasin), neste- ja energiavajeen sekä lihaskaurioiden korjaaminen.

TEKIJÖITÄ PALAUTUMISEN EDISTÄMISEEN

- Riittävä lepo.
- Riittävä uni.
- Riittävä energiansaanti.
- Energiansaanti riittävän nopeasti treenin jälkeen (<2h).
- Hyvä nestetasapaino.
- Tukitoimenpiteet kuten venyttely, kylmähoidot, hieronta yms.



Palautumisen tukitoimenpiteet ovat loistava keino lisätä palautumistehoa.

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)