



## PALAUTUMINEN

Harjoitellessa kovaa unohdetaan monesti levon merkitys kehittymiselle. Harjoitus antaa ärsyksen elimistölle, lepo jalostaa tämän ärsyksen voimaksi, nopeudeksi, kestävyudeksi. Hyvällä ruokailulla, nestetasapainon ylläpitämisellä, hyvällä loppuverryttelyllä voit nopeuttaa palautumistasi ja pystyt harjoittelemaan laadukkaammin.

## UNI

”Laadukkaan” unen määrä on vähentynyt nuorilla. Huipulle tähtäävälle pelaajalle yö on kuitenkin kultaakin kalliimpaa aikaa. Yöllä tapahtuu palautuminen, lihasten kasvu ja nuorilla pituuden kasvu. Riittävällä ( n. 8 tuntia ) ja säännöllisellä nukkumisella pystyt tehostamaan palautumistasi ja elimistösi kehitystä. Syvän unen aikana (n. 5 kertaa yössä) elimistöön erittyy kasvuhormonia joka huolehtii lihasten kasvusta sekä harjoitusrasituksesta palautumisesta. Huono tai epäsäännöllinen uni heikentää näitä ”piikkejä” tai jättää ne kokonaan pois. Onko sinulla varaa siihen ?

Vinkkejä hyvään nukkumiseen

- Sisäinen kellosi sanelee unen syvyyden
- Kehittymistä tapahtuu nukkuessasi (kasvuhormonin erityys)
- Nuku vähintään 8-10 tuntia vuorokaudessa
- Tee nukkumisestasi säännöllistä

