

Глава 53: Массаж и релаксация мышц

Истинно, что многие спортсмены хотят иметь низкий процент жировых отложений, как высокоуровневые спринтеры, которые могут поддерживать в своем теле 8% жировых отложений. То же самое касается и баскетболистов. Больше мышц и меньше жира могут помочь увеличить их физическое сопротивление.

Тем не менее, не для всех видов спорта требуется низкий процент жира. Например, лыжникам нужно достаточно жира для тепла, потому что низкая температура тела уменьшит жизнеспособность клеток, а также органы будут медленнее функционировать, что может повлиять на их производительность. Поэтому мускулистые мужчины редко встречаются среди лыжников.

Другие виды спорта, такие как водные, также требуют, чтобы спортсмены имели чуток жира. Жир может увеличить объем тела и увеличить плавучесть, так спортсмен может сохранить больше энергии. По этой причине игроки водного поло не мускулистые. В противном случае, перед началом каждой игры они будут прямо как якоря на дне бассейна.

Прыгуны в воду тоже нуждаются в жире для улучшения координации своего тела и выполнения сложных действий. К тому же из-за того, что тело получает сильный удар при входе в воду, жир может защитить органы. Даже если прыгун в воду имеет мышцы, он по той же причине не такой сильный как культуристы.

К тому же пловцы нуждаются в жире по той же причине, что и игроки водного поло. Жир увеличивает плавучесть, что значит, что пловец может сохранить больше энергии для борьбы. Из-за этого не обязательно, что пловец с большими мышцами займет первое место, так как чемпионы мира не имеют больших мышц.

Система сказала Даи Ли: «Упражнение для похудения и упражнение для сжигания жира – две разные вещи. Спортсменам, которым не нужен низкий процент жировых отложений, упражнение для похудения было бы полезно. Но для тех, кто хочет низкий процент жировых отложений, необходимо упражнение для сжигания жира, чтоб сохранить мышцы».

«Я понял, что ты имеешь в виду. Но где мне найти спортсменов, которым нужно похудеть? Я использовал всю свою удачу, чтоб найти Фейфей Ю. Невозможно найти другого, похожего на нее. Ее вес увеличился из-за полового созревания, но, как правило, при достаточной ежедневной тренировке спортсменам слишком сложно набрать вес», – Ли был расстроен. Затем он взглянул на вторую книгу.

«Упражнение для сжигания жира, полнейшая ерунда. Хоть бы эта была лучше». Он внимательно прочитал название. Там было написано: «Массаж и релаксация мышц».

«Какое странное название!» – поглумился Ли.

«После большого количества тренировок у ученика будут болеть мышцы. Такая боль достигнет своего пика через 24-72 часа, а потом исчезнет через 5-7 дней. В дополнение к боли у ученика также затвердеют мышцы. В менее тяжелых случаях человек ощущает только легкость. Но когда они будут жесткие, мышцы опухнут и будет сложно нормально двигаться. Это называется Затянувшееся Появление Болей Мышц (ЗПБМ). Если перегрузить спортсмена тренировками в жаркую погоду, обезвоживание, гипокальциемия, низкий уровень белка и другие симптомы также будут видны», – объяснила система.

Ли продолжил обсуждать тему: «Знаю. Есть три фактора, которые приводят к болям в мышцах.

Первый - физический вред, вызванный быстрым ростом мышечного напряжения и деформации или при смене главного структурного компонента; второй фактор - сильный токсичный эффект, вызванный увеличением метаболизма; и мышечные спазмы, вызванные изменением нейромодуляции. Я все это зазубрил!»

«Тогда ты должен знать, что массаж может регулировать и совершенствовать механизм центральной нервной системы, уменьшая усталость. Те анаэробные метаболиты можно преобразовать или убрать через массаж. Вот как это работает, – система остановилась, затем продолжила: – Кроме того, массаж для спортсменов может снять давление с мышц и связок, тем самым можно избежать травмы связок и мышечное напряжение».

Спортсмены ежедневно проходят интенсивные тренировки, что значит, что их мышцы всегда находятся в напряженном состоянии. Это легко может вызвать напряжение мышц. Взять, к примеру, лук: если вы слишком долго тянете лук, он потеряет эластичность и даже может сломаться.

То же самое и с человеческим телом. Если спортсмен слишком долго остается в напряженном состоянии, он может легко получить травму. Поэтому при выполнении тренировок с высокой нагрузкой делателю требуется некоторые вспомогательные облегчающие их выполнение средства. Массаж - один из экономичных и практичных методов. Многие тренировочные команды имеют профессиональных массажистов. Некоторые профессиональные команды также имеют рефлексологов и акупунктуристов, чтобы помочь ослабить мышечное напряжение. Поскольку он знал всё сказанное системой, Ли чуток устал.

«Ладно-ладно, я понял тебя!» – зевнул Ли. Однако внезапно понял, что что-то не так.

«Подожди, ты сегодня какой-то болтливый. Ты сказал «для спортсменов»? Или же не сказал?» – внезапно спросил Ли.

«Да, я еще не сказал тебе этого. Этот массаж эффективен для всех», – пояснила система.

«Всех? И для обычных людей?» – сразу же спросил Ли.

«Да, он эффективен даже для обычных людей. Но упражнение для сжигания жира работает лишь на спортсменах», – сказала система.

«Звучит неплохо. Получается, книга с массажем полезнее, чем упражнение для сжигания жира», – Ли почувствовал себя немножко более комфортно.

«Честно говоря, я не вижу никакой разницы. Теперь ты Тренер второго класса, готов ли ты в свободное время делать массаж обычным людям?» – отчитала его система.

Секунду помечтав, Ли почувствовал, что это имеет смысл. Он отличается от того, каким был всего год назад. В то время он тренировал учеников средней школы. Но теперь, поскольку он тренировал многих, в том числе чемпионку мира, то не стал бы делать массаж обычным людям.

«Тогда это не пригодится мне, как я думал», – посчитал Ли.