**«Способы избавления от крепатуры»**

Многие ошибочно полагают, что **эффект крепатуры** вызывается выделением молочной кислоты, но на самом деле это не так. Когда организм испытывает тяжелую анаэробную нагрузку, мышцы, для энергетической подпитки начинают требовать дополнительный АТФ и в тот же момент выделяется злосчастная молочная кислота, вызывающая в них боль. Но загвоздка в том, что она(кислота) выводится практически моментально и боль в мышце тут-же прекращается. Так называемая крепатура, напротив вызывает болезненные ощущения после тренировки и длится довольно долго – от суток, до недели. Причина этого явления довольно проста – во время тяжелой тренировки происходит повреждения мышечных волокон, и впоследствии это вызывает жжение, длящееся, пока они не заживут.

К сожалению, на вопрос **как снять крепатуру**, прямого ответа нет, но спортивные исследования показывают, что ее воздействие, можно лишь незначительно уменьшить с помощью массажей и ускорить процесс заживления, употребляя большое количество белковой пищи. Массажи способствуют притоку кровик поврежденным волокнам, что помогает им, быстрее восстановится, но для восстановления необходимо сырье и таким сырьем выступает белок. Это своеобразный строительный материал и от его количества напрямую зависит скорость заживления и пропажи болезненных ощущений.

**Эффект крепатуры** хоть и неприятное, но абсолютно необходимое условие прогресса в наборе мышечной массы и силы. Настолько необходимое, что ее ни в коем случае не следует избегать, напротив стоит стремиться к боли в мускулах после тренировки. Это станет для вас превосходным датчиком эффективности согласно которому – если боли нет, то нет и прогресса. В идеале крепатура должна появляться после каждой тренировки, но зачастую ваши мускулы через какое-то время привыкают к нагрузке и перестают болеть, в таких случаях им необходима жестокая и беспощадная встряска.

После прочтённого, вас больше не будет терзать вопрос, **как убрать крепатуру**, поскольку теперь ваши знания в этой области достаточно обширны, чтобы понять причины и следствия данного явления и сделать логически верные выводы. Согласно закону сохранения энергии ничего просто так не бывает и чтобы достичь успеха в атлетизме, вам придется терпеть настоящую боль, но все же не сдаваться и постоянно двигаться вперед к новым свершениям.