

	Переутомление	Перетренированность
Определение	Состояние предболезни, при котором функционирование организма обеспечивается за счет чрезмерного напряжения физиологических систем. Может развиваться всего после 2 недель тяжелых нагрузок. Восстановление работоспособности занимает от нескольких дней до нескольких недель	Более серьезное нарушение; возникает, если не устранить переутомление. В основе данного состояния лежит перенапряжение ЦНС. Обычно возникает после как минимум 4–8 недель тяжелых нагрузок, чаще у высокотренированных людей. Восстановление работоспособности занимает от нескольких недель до нескольких месяцев, но иногда полного восстановления так и не происходит
Признаки	<ul style="list-style-type: none"> ухудшение общего самочувствия повышенная утомляемость нарушение координации движений, погрешности в технике снижение работоспособности (силы, быстроты, выносливости) замедленное восстановление возможны вялость, апатия, расстройства сна, неустойчивость АД и сердечного ритма 	<ul style="list-style-type: none"> неустойчивость настроения повышенная возбудимость, раздражительность, двигательное беспокойство — или, наоборот, апатия и двигательная заторможенность сильное нежелание тренироваться быстрая утомляемость, ощущение нехватки энергии нарушения сна и аппетита снижение работоспособности (обычно сначала падают мощность и скорость, затем сила) снижение способности к обучению, проблемы с освоением новых движений упорные ошибки в технике нарушения со стороны вегетативной нервной системы: одышка, потливость, дрожание пальцев, неустойчивость АД, частый пульс, нарушения сердечного ритма, боли в области сердца, головные боли
Что делать	<ul style="list-style-type: none"> уменьшить объем и интенсивность тренировок увеличить интервалы между тренировками частично переключиться на другой характер нагрузок обеспечить полноценное питание нормализовать режим (устранить стрессы и большие нагрузки на учебе/работе, соблюдать режим труда и отдыха, обеспечить достаточный сон) скорректировать программу, чтобы избежать рецидива 	<p>Начальная стадия</p> <ul style="list-style-type: none"> нормализовать режим обеспечить полноценное питание, особенно нормальное или даже повышенное количество углеводов (но не за счет уменьшения белка) уменьшить частоту и особенно интенсивность тренировок, высокоинтенсивные нагрузки полностью исключить частично переключиться на циклические нагрузки низкой интенсивности — пешие и лыжные прогулки, плавание после улучшения общего состояния повышать нагрузку медленно, в течение 3–4 недель скорректировать программу <p>Умеренная стадия</p> <ul style="list-style-type: none"> нормализовать питание и режим обеспечить полный отдых от тренировок на 1–2 недели затем 1–2 недели проводить только низкоинтенсивные занятия — кардиотренажеры, прогулки, плавание далее постепенно увеличивать долю более интенсивных нагрузок к обычным тренировкам возвращаться не раньше чем через 1,5–2 месяца скорректировать программу <p>Тяжелая стадия (в фитнесе встречается очень редко)</p> <ul style="list-style-type: none"> нормализовать питание и режим обеспечить полный отдых от тренировок на 6–12 недель и более, в это время проводить только низкоинтенсивные занятия наподобие ЛФК тренировки с отягощением — не раньше чем через 1,5–2 месяца нагрузки высокой интенсивности — не раньше чем через 2,5–3 месяца скорректировать программу