

алкоголя до или после занятий прямым антагонистом спорта.

После приема алкоголя в человеческом организме нарушается выработка гормона роста, который работает во сне. Именно этот гормон отвечает за формирование новых мышечных волокон.

Алкоголь, попадая в организм, разрушает тестостерон и подавляет его выработку.

Получается, что алкоголь препятствует образованию



мышечной массы тела. Регулярное употребление алкоголя

неизбежно приводит к деградации мышц, у алкоголиков со стажем это очень заметно - они теряют мускулы, тело становится дряблым, мышцы – истощенными и вялыми. Этиловый спирт приводит к повышению утомляемости, снижает эффективность тренировок.

Алкоголь искажает психические реакции, вызывая у спортсменов чувство ложного подъема сил, что приводит к истощению.

Частое употребление спиртных напитков и даже пива разрушает не только физически, но и духовно.

Незаметно для себя и окружаю-

щих человек теряет свою индивидуальность.

Последствия

Если учесть, что алкоголь - это сильнейший токсин, который деструктивно влияет на все органы и системы. Организм под воздействием алкоголя вынужден работать в ускоренном режиме, чтобы поддерживать свое функционирование.

Алкоголь приводит к ускоренному изнашиванию и истощению всех систем именно из-за необходимости всех систем и органов работать в ускоренном режиме.

Если к такому режиму повышенной активности добавить еще и физические нагрузки, организму просто негде взять ресурсы на адаптацию к увеличивающимся энергетическим затратам на физическую активность и детоксикацию алкоголя.

Физические тренировки на фоне алкоголя приводят организм к коллапсу и полному износу. Каждая капля алкоголя не проходит бесследно для организма.

Наращивание мышечной массы, повышение выносливости, ускорение движений – это задача каждого спортсмена. Спорт и алкоголь действуют в совершенно противоположных направлениях и взаимно разрушают все достижения спортсмена, замедляют реакции, ухудшают спортивные результаты, вызывают деградацию организма.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

СПОРТ И АЛКОГОЛЬ НЕСОВМЕСТИМЫ



Что может быть более несовместимо, чем алкоголь и спорт?



Спорт - это деятельность человека, направленная на улучшение физической формы, на повышение жизненного тонуса и продление активного периода жизни, а алкоголь – это токсическое вещество, которое разрушает физическую форму, снижает жизненный тонус и укорачивает активный период жизни человека.

Прием алкоголя не только несовместим со спортом, но и вредит человеку, который занимается спортом.

АЛКОГОЛЬ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Здоровый мужчина весом 80 кг, выпивая рюмку водки, находится под влиянием алкоголя примерно 1-2 часа, затем примерно 2-5 часов в организме находятся продукты распада алкоголя, которые отравляют организм и мешают всем системам работать оптимально.

Если человек накануне тренировки выпил даже одну рюмку, то тренировку лучше вообще отменить, чтобы избежать неконтролируемых последствий во время спортивной нагрузки.

Каждая спортивная тренировка – это период нагрузки, когда мышцы и все жизненно важные органы работают в экстремальном режиме. И на восстановление организма после тренировки может уходить от одного до трех дней, в зависимости от интенсивности нагрузки и состояния организма человека. Выпитый алкоголь после тренировки может не только помешать восстановлению человеческого тела, но и нанести значительный удар по организму, который находится в состоянии посттренировочного стресса. В таких условиях алкоголь и спорт - несовместимы.

Алкогольный напиток с содержанием алкоголя более 2-3% неизбежно приводит к обезвоживанию организма.

Во время тренировки организм человека интенсивно теряет влагу, которая выходит через потовые железы. Выпитый после тренировки алкоголь еще больше обезвоживает организм и могут возникнуть очень тяжелые последствия.

Если во время нагрузки спортсмен получил травмы или ушибы, что происходит очень часто, то употребление алкоголя сразу после тренировки может привести к расширению сосудов и усилению кровотока, что в свою очередь приводит к отекам и припухлостям в местах ушибов и травм, при этом заживление полученных травм затягивается.

Алкоголь даже в малых дозах негативно сказывается на моторике и снижает координацию движений. В игровых видах спорта это приводит к

катастрофам и травмам игроков.

Алкоголь, принятый перед силовыми тренировками (тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг), обезвоживает организм и уменьшает энергетический потенциал организма. После приема алкоголя организм переходит в режим голодания, поскольку занят выведением шлаков, а не усвоением питательных веществ. Мышцы не получают достаточного количества аминокислот, что приводит к мышечному голоданию, и в первую очередь страдает сердечная мышца.

Существует еще несколько причин, по которым алкоголь лучше не сочетать со спортивными нагрузками, а лучше и вовсе исключить его из жизни: любая спортивная нагрузка – это воздействие на мышечные ткани, которые сжимаются и растягиваются во время тренировки; алкоголь - сильный диуретик, который интенсивно выводит жидкость из организма и приводит к общему обезвоживанию организма.

Этиловый спирт приводит к повышению утомляемости и снижает эффективность тренировок.

Алкоголь препятствует образованию мышечной массы, негативно влияет на создание новых тканей, вместо этого алкоголь разрушает клетки и ткани тела, что делает прием

