

ЛЕДЯНАЯ ВАННА ЗАМЕДЛЯЕТ РОСТ МЫШЦ

Roberts LA, Raastad T, Markworth JF, Figueiredo VC, Egner IM, Shield A, Cameron-Smith D, Coombes JS, Peake JM. Post-exercise cold water immersion attenuates acute anabolic signalling and long-term adaptations in muscle to strength training. J Physiol. 2015, vol.593, N.18, pp.4285-4301. [\[Fulltext PDF\]](#)

Комплексное исследование показало, что погружение в холодную воду после силовой тренировки замедляет рост мышц – опровергая теорию о том, что ледяная ванна позволяет ускорить восстановление после физической нагрузки.

Доктор Лион Робертс, из Школы наук о движении и питании человека Университета Квинсленда, и доктор Джонатан Пик, из Школы биомедицинских наук Технологического Университета Квинсленда (ТУК), возглавили исследование совместно со своими коллегами из академии спорта Квинсленда, Норвежского института спорта, Университета Окленда и Университета Осло.

Доктор Тони Щит из Школы наук о спорте и питании, также принял участие в исследовании, которое было опубликовано в журнале *The Journal of Physiology*.

В рамках первой части исследования 21 физически активных мужчин попросили выполнять силовую тренировку два раза в неделю в течение 12 недель. После тренировки примерно половина группы на 10 минут погружалась в холодную ванну 10 градусов по Цельсию, в то время как остальные остывали на велотренажере.

По окончании 12 недель у группы, занимавшейся на велотренажере, увеличилась мышечная сила и масса по сравнению с группой, принимавшей холодную ванну.

Во второй части исследования была взята биопсия мышц у мужчин после выполнения силовых упражнений стоя на одной ноге с последующим приемом холодной ванны или велотренажера.

Исследователи обнаружили, что активность клеток-сателлитов, которые, по сути, являются «стволовыми клетками» и путей, необходимых для увеличения размера и силы мышц, «притуплялась» до двух дней в группе, принимавшей ледяную ванну.

«Мы обнаружили, что погружение в холодную воду после тренировки существенно уменьшает долгосрочную пользу упражнений для мышечной массы и силы», - сказал доктор Робертс.

«Мы сделали вывод, что спортсмены, использующие ледяную ванну после тренировок, будут иметь меньше мышечной массы в долгосрочной перспективе, чем те, кто выбирает активную заминку после тренировки.»

«На данном этапе мы не знаем точно, почему погружение в холодную воду дает такой эффект, но снижение кровотока в мышцах может быть одним из возможных объяснений».

«Это наиболее полное исследование в своем роде, которое показало, что людям, занимающимся силовыми тренировками для улучшения спортивных результатов, реабилитации после травмы или поддержания здоровья, следует отказаться от погружения в холодную воду, как способа восстановления», подытожил доктор Пик.

Источник: www.sportmedicine.ru