**Dowiedz się jak radzić sobie z zakwasami**

**Z naszego artykułu poznasz wskazówki i porady jak radzić sobie w skuteczny sposób z zakwasami. Zachęcamy do przeczytania naszego artykułu.**

**Jak radzić sobie z zakwasami?**

Zakwasy to zmora osób, które dopiero zaczynają ćwiczyć lub zaawansowanych, którzy wykonują bardzo intensywne treningi. Jest to ból, który powstaje na skutek mikrouszkodzeń mięśni. Taki ból może utrzymywać się od kilku dni do nawet tygodnia. [Jak radzić sobie z zakwasami](https://www.eazymut.pl/blog/zakwasy-czyli-zespol-opoznionego-bolu-miesniowego-n79)?



**Kilka porad, aby poradzić sobie z zakwasami**

Aby nie narazić się na zakwasy warto skorzystać z naszych porad. Podczas treningu powinniśmy pamiętać o dynamicznej rozgrzewce. Dzięki temu przygotujemy nasze mięśnie, stawy oraz ścięgna do intensywnego wysiłku. Gdy podnosimy temperaturę ciała, rozgrzewamy mięśnie, które stają się bardziej elastyczne. Początek jak i koniec treningu jest, równie ważny dlatego powinniśmy pamiętać o tzw. cool down wycieszeniu organizmu. Powoduje to rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni, a także obniżenie tętna.

**Dopuściliśmy do zakwasów - Co robić?**

Zatem **jak radzić sobie z zakwasami**, gdy już do nich dopuścimy? Bardzo ważna jest regeneracja oraz odpoczynek. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest rozciąganie, rolowania oraz masaż. Również bardzo dobrym pomysłem jest lekki trucht o niskiej intensywności, który zminimalizuje nasze zakwasy.