

[Home](#) » [Фітнес](#) » Після тренування це роблять майже всі: помилки, які можуть шкодити організму

## Після тренування це роблять майже всі: помилки, які можуть шкодити організму

[ЛИСЕНКО КАТЕРИНА](#) — 21 Травня 2026, 07:08 2 Mins Read — [ФІТНЕС](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Багато людей впевнені: головне — змусити себе тренуватися. Але лікарі та тренери наголошують, що саме поведінка після фізичних навантажень часто впливає на результат і самопочуття не менше, ніж сам спорт. Деякі звички після тренування можуть уповільнювати відновлення організму, погіршувати стан м'язів і навіть шкодити здоров'ю.

Одна з найпоширеніших помилок — різко зупинитися після інтенсивного навантаження. Після бігу чи активного тренування організму потрібен час, щоб поступово повернутися до нормального ритму. Якщо одразу сісти або лягти, можуть з'явитися слабкість, запаморочення та різке падіння тиску.

Ще одна проблема — ігнорування води. Під час тренування організм активно втрачає рідину через піт, а нестача води впливає на серце, м'язи та загальне самопочуття. Особливо небезпечно це влітку або після інтенсивних навантажень.

Багато людей також роблять помилку, коли після спорту одразу їдять шкідливу їжу «як нагороду». Фастфуд, солодощі або газовані напої можуть перекреслити частину користі від фізичної активності та створюють зайве навантаження на організм.

Не менш поширена проблема — пропуск розтяжки. Після тренування м'язи залишаються напруженими, а легка розтяжка допомагає їм швидше відновлюватися та зменшує ризик болю наступного дня.

Фахівці також не радять одразу після тренування приймати дуже холодний душ, особливо після сильного навантаження. Різкий перепад температур може стати стресом для судин і серця.

Ще одна помилка — недостатній відпочинок. Деякі люди тренуються щодня без нормального відновлення, думаючи, що так швидше побачать результат. Але саме під час відпочинку м'язи відновлюються і стають сильнішими.

Лікарі наголошують: після тренування організму потрібні білок, вода та сон. Саме ці речі найбільше впливають на відновлення, енергію та ефективність спорту.

Також важливо слухати своє тіло. Сильний біль, нудота або запаморочення після фізичних навантажень — це не «нормальна втома», а сигнал, що організм перевантажений.

У підсумку, спорт приносить користь лише тоді, коли організм встигає правильно відновлюватися. Іноді саме помилки після тренування заважають отримати результат і погіршують самопочуття більше, ніж відсутність спорту взагалі.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторані почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після "Мрії", але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

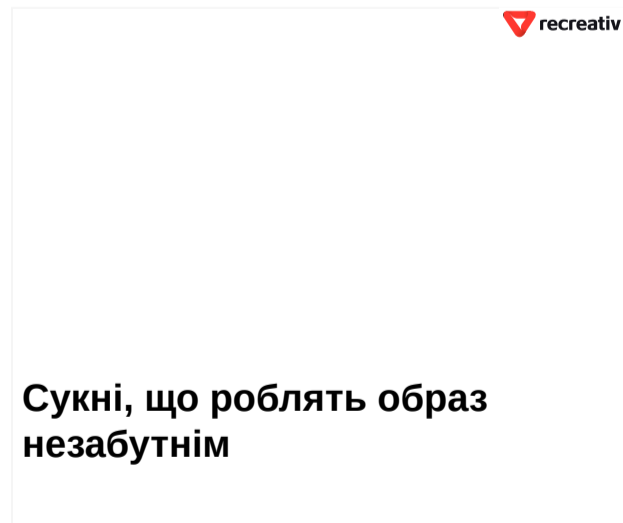
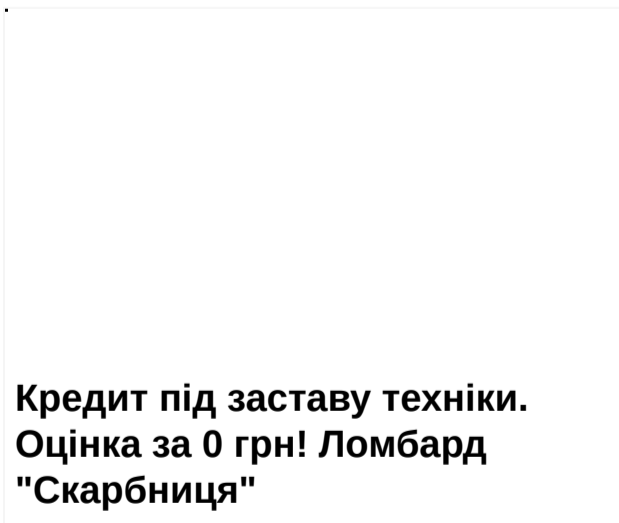
18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

LOAD MORE

[організм](#) [тренування](#)

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)