

## DZIAŁANIA PO MECZU

- rozbieganie lub rowerek 10-15 minut
- uzupełnienie cukrów prostych bezpośrednio po meczu (do 30 minut, daktyle, rodzynki, słodki napój)
- ochłodzenie barku (lód lub cold pack 15 min)
- prysznic naprzemiennie w zimnej/ ciepłej wodzie (po 1 minucie, powtarzamy 5 cykli) lub wejście do wanny z lodem (10 minut)
- rozciąganie statyczne, foam rolling, ugniatanie bolesnych miejsc piłką tenisową, The Stick
- wstrząsanie różnymi częściami ciała, masaż, kompresoterapia
- pełnowartościowy posiłek (nie później niż 90 minut po meczu) - produkty z wysokim indeksem glikemicznym
- omówienie meczu
- kąpiel solankowa