**Stretcha, ät, duscha och vila. Det är nycklarna till att varva ned efter ett träningspass.**

**Ät**  
För att kroppen ska kunna återhämta sig efter träningen är det viktigt att man äter så snart som möjligt, helst inom en halvtimme. Detta för att man ska stoppa den nedbrytningsprocess som träning av musklerna innebär, och istället ge kroppen den energi den behöver för att börja bygga upp musklerna igen.  
Många tänker att man har varit så duktig när man har tränat att man inte vill ”förstöra det” med att äta efteråt. Men faktum är att det är precis tvärtom. Det är genom att inte äta efter träning som man förstör träningsresultatet  
  
**Duscha**  
Ibland känns det inte så lockande eller ens nödvändigt att duscha efter träning. Omklädningsrummet kanske är ofräscht och du tycker att du knappt svettats.  
Men även lätt motion höjer kroppstemperaturen och får dig att svettas åtminstone lite. Då frodas bakterier och svamp, som du behöver få bort på något sätt. Om du bara byter om utan att duscha, ökar dessutom risken för irritationer och infektioner i huden.  
  
**Stretcha**  
Genom att stretcha efter träning ökar du din rörlighet och minskar risken för skador eftersom musklerna inte blir stelare och stelare. Om du stretchar direkt efter träning hjälper du musklerna att slappna, ökar återhämtningsprocessen och dessutom ökar du blodcirkulationen.  
  
**Återhämta**  
Låt kroppen återhämta sig efter varje träningspass. Hur länge du ska vila beror bland annat på hur länge du har tränat, hur mycket du har svettats och om du är van vid just din träningsform. Generellt kräver träning med hög intensitet längre återhämtning än träning med låg intensitet, även om varaktigheten oftast är mycket längre när intensiteten hålls nere.

Källa:[Avsluta träningen rätt - Doktor.se](https://doktor.se/artiklar/friskare/avsluta-traningen-ratt)