

## Jak pozbyć się zakwasów?



Intensywnie ćwiczyłaś/-łeś albo sprzątałaś/-eś? Następnego dnia wszystko Cię boli? To zakwasy. Aby ich uniknąć, warto wiedzieć, czym są co je powoduje i jak możemy łagodzić już istniejące objawy.

Wbrew powszechnej opinii zakwasy nie powstają w wyniku nagromadzenia się kwasu mlekowego w mięśniach. Tak naprawdę już w trakcie ćwiczeń jest on przekierowany z mięśni do wątroby, gdzie ulega przemianie w glukozę, czyli substancję odżywczą. Prawidłowa definicja zakwasów to opóźniony ból mięśniowy występujący najczęściej następnego dnia od zaprzestania intensywnego treningu lub wysiłku fizycznego. Dolegliwości te spowodowane są powstałymi podczas ćwiczeń mikrouszkodzeniami mięśni, których regeneracja i oczyszczanie trwa około 2-3 dni.

### Potrzebne czy nie?

Wydawałoby się, że zakwasy są niepotrzebne, przynoszą jedynie ból, jednak w rzeczywistości jest to bardzo pozytywne zjawisko dla mięśni. W wyniku pobudzenia do odbudowy powstałych w trakcie wysiłku urazów mięśniowych w efekcie końcowym przybierają one na masie, są lepiej ukrwione i unerwione, są silniejsze odporniejsze na wysiłek i lepiej przygotowane do kolejnej aktywności fizycznej. Zatem zakwasy nie są żadnym złem, a jedynie lekkim stanem zapalnym o charakterze przejściowym. Mimo to ograniczenia i dolegliwości z tym związane sprawiają, że każdy z nas wolałby wzmacniać mięśnie bez doświadczania takiego bólu.

### Trzy żelazne zasady

Najlepszym sposobem walki z zakwasami jest profilaktyka, czyli odpowiednie postępowanie w trakcie każdego treningu. Dotyczy to szczególnie osób początkujących, ponieważ one są najbardziej narażone na tego typu dolegliwości ze względu na to, że ich mięśnie nie są przyzwyczajone do intensywnego wysiłku. Zawsze należy pamiętać, że trudność ćwiczeń musi iść w parze z możliwościami fizycznymi, które powinny stopniowo wzrastać wraz z systematycznymi treningami. W przeciwnym razie ciało szybko odpowie nam tym, czego właśnie chcemy uniknąć – zakwasami.

Czy to osoba początkująca, czy też zaawansowana – każdy powinien się stosować do stałej i żelaznej zasady podziału treningu na trzy kolejne etapy. A mianowicie: ciało przed podjęciem jakiegokolwiek wysiłku powinno być do niego odpowiednio przygotowane. W tym celu należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę polegającą na kilku prostych ćwiczeniach (krążenia ramion, przysiady, pajacyki, trucht, marsz w miejscu). Dopiero po rozgrzaniu organizmu mięśnie stają się bardziej elastyczne i odporniejsze na urazy. Wtedy organizm jest gotowy do podjęcia kolejnych działań.

Następnym etapem po rozgrzewce jest przejście do właściwych ćwiczeń bądź aktywności fizycznej. I tutaj też należy przyjąć zasadę stopniowania intensywności oraz ćwiczeń dostosowanych do aktualnej kondycji fizycznej.



Po zakończeniu części głównej trzeba przejść do równie ważnego etapu jak poprzednie, czyli uspokojenia i wyciszenia organizmu. Jest to moment, gdy stosuje się ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Największą uwagę trzeba skupić na rozciąganiu tych partii mięśniowych, które były najbardziej zaangażowane w trakcie treningu. Uspokojenie organizmu jest bardzo ważne w zapobieganiu zakwasom, ponieważ daje mięśniom czas na rozluźnienie i regenerację.

#### **Woda na zakwasy?**



Bardzo dobrym sposobem na zakwasy jest woda, i to dosłownie, gdyż chodzi tu zarówno o picie wody, jak i zastosowanie jej na obolałe mięśnie.

Zawsze trzeba pamiętać o nawodnieniu organizmu. Wodę powinno się uzupełniać już w trakcie wysiłku i po jego zakończeniu. Najlepiej, aby była to woda mineralna. We właściwie nawodnionym ciele dochodzi do szybszego usuwania zbędnych produktów przemiany materii i transportowania w to miejsce substancji odżywczych. Mięśnie stają się lepiej odżywione, dzięki temu przystosowane są do większego wysiłku oraz szybciej ulegają regeneracji.

Dobrym rozwiązaniem na zakwasy może okazać się również prysznic raz ciepłą (nie gorącą), raz zimną wodą. Woda działa jak delikatny, lekki masaż.

Doskonałym pomysłem jest również wizyta na basenie. Mięśnie zajęte przez zakwasy nie powinny być zbyt mocno obciążane, a woda daje możliwość ćwiczeń w odciążeniu. Zastosowanie

umiarkowanej aktywności jest jak najbardziej wskazane – przyspiesza regenerację obolałych mięśni. Dodatkowo woda ma bardzo skuteczne działanie odprężające i relaksujące.

### Sauna i masaż



Kolejną metodą stosowaną w profilaktyce zakwasów jest **sauna**. Ma działanie rozluźniające i odprężające, pobudza krążenie, dzięki temu mięśnie są lepiej dotlenione, a to przyspiesza ich regenerację. Sauna ma działanie lecznicze, jednak aby wyciągnąć z niej jak najwięcej korzyści i sobie nie zaszkodzić, trzeba z niej korzystać w odpowiedni sposób. Najważniejsze jest to, by nie wchodzić do niej bezpośrednio po treningu, gdy ciało jest rozgrzane. Może to doprowadzić do osłabienia i omdlenia, dlatego z sauny zaleca się korzystać w te dni, kiedy nie podejmujemy treningu.

Zastosowanie **masażu ręcznego** to kolejna metoda na zakwasy. Oczywiście nie powinien być zbyt mocny, raczej delikatny i relaksujący. Taki masaż zmniejsza napięcie mięśniowe i dolegliwości bólowe.

Stosując się do wszystkich zaleceń, nie powinno się też zapominać o zwykłych i najprostszych rozwiązaniach. A mianowicie o dostatecznej ilości **snu i odpoczynku**. Jest to najlepszy i najbardziej naturalny lek na wszelkie dolegliwości.

Jeżeli objawy zakwasów są szczególnie uciążliwe i nie pomaga standardowe postępowanie, można sięgnąć po specjalnie do tego przeznaczone maści i leki przeciwzapalne, które są ogólnodostępne w aptekach.

### Czy wiesz, że ...

- Dolegliwości bólowe związane z zakwasami bardzo często dają się we znaki tym, którzy uprawiają sport niesystematycznie lub od czasu do czasu wykonują cięższe i intensywniejsze prace fizyczne, np. remont domu, sprzątanie, prace w ogrodzie. Nieprzyzwyczajone do wysiłku mięśnie nie dadzą sobie rady z tak dużym obciążeniem narzuconym zniemacka, a to szybko objawia się w postaci bólu mięśniowego i spowolnienia ruchowego.
- Fizjoterapeuci przypominają, aby podczas treningów nawadniać organizm wodą. Polecają także sprawdzone sposoby, takie jak napoje z soku z cytryny z dodatkiem miodu lub też modny ostatnio sok z wiśni. Liczne badania wskazują na dobroczynny wpływ wiśni na mięśnie.

### Jak nie dopuścić do zakwasów?

**Po pierwsze ...**

Przeprowadzić krótką rozgrzewkę polegającą na kilku prostych ćwiczeniach, jak krążenia ramion, przysiady, pajacyki, trucht, marsz w miejscu.

**Po drugie ...**

Przejsć do właściwych ćwiczeń bądź aktywności fizycznej. Obowiązuje zasada stopniowania intensywności oraz ćwiczeń dostosowanych do aktualnej kondycji fizycznej.

**Po trzecie ...**

Po właściwej aktywności uspokoić i wyciszyć organizm poprzez ćwiczenia oddechowe czy rozciągające. Największą uwagę trzeba skupić na rozciąganiu tych partii mięśniowych, które były najbardziej angażowane w trakcie treningu.

Zapraszam do ćwiczeń i relaksacji! Pozdrawiam serdecznie 😊

Barbara Magalska