

JAK DOBRZE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TRENINGU?

Wiosna to świetny czas, aby zadbać o dobrą formę i szczupłą, wysportowaną sylwetkę.

Co zrobić, aby nieprzygotowane do wysiłku ciało nie zaczęło się buntować?

Z badań wynika, że blisko 70% osób, które decydują się podjąć aktywność fizyczną, robi to na własną rękę, bez przygotowania i bez konsultacji ze specjalistą. W efekcie czego często dochodzi do różnego rodzaju przeciążeń i urazów.



Jeśli więc zamierzamy zwiększyć aktywność, najlepiej udać się do specjalisty, aby wspólnie zaplanować tempo i intensywność treningów.

Trzeba nauczyć się prawidłowo wykonywać ćwiczenia oraz pamiętać o tym, że ciało powinno stopniowo adaptować się do nowych warunków. Jeśli chcemy biegać, zaczynamy od marszu, potem przejdźmy do marszobiegu, a dopiero potem zaczynamy biegać. Stopniować należy też dystans. Na siłowni również zaczynamy od niewielkich obciążeń i mniejszej ilości powtórzeń. Wzmacniając systematycznie organizm, uchronimy się przed kontuzjami.

Pamiętajmy również o rozgrzewce, która jest czasem potrzebnym, do tego aby nasz układ nerwowy, krążeniowy i oddechowy, stawy oraz mięśnie przygotowały na zwiększone obciążenie. Będziemy bardziej skupieni, zwinni, a nasz układ nerwowy bardziej skoordynuje pracę mięśni.

Regeneracja jest równie ważna jak aktywność fizyczna. Ciało potrzebuje czasu, odpocząć, naprawić uszkodzenia, do których doszło w nadwreżonych mięśniach czy stawach.

Dlatego warto trenować co drugi dzień lub zmieniać rodzaj aktywność, ponieważ badania dowodzą, że trening aktywujący grupy mięśniowe innego rodzaju niż te, które ostatnio były mocno eksploatowane, przyspiesza ich regenerację.

Po treningu warto sobie zrobić rozluźniającą kąpiel z dodatkiem olejków aromaterapeutycznych. Dobroczynne działanie na obolałe mięśnie czy stłuczenia wykazuje olejek lawendowy. Bóle mięśni i obrzęki złagodzą także olejki eukaliptusowy i rozmarynowy.

Jeśli dojdzie do urazu, należy się odpowiednio o siebie zatroszczyć.

Oto kilka naturalnych sposobów, by przyspieszyć gojenie zmęczonych czy stłuczonych tkanek oraz zmniejszyć ból czy obrzęk:

- Na obolałe po treningu stawy, w miejscach, gdzie się uderzyliśmy, położmy zimny kompres.
Przykładajmy dwa razy dziennie na 10 minut woreczek z lodem owinięty w ręcznik. Zimno ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe.
- Gdy doszło do przerwania ciągłości skóry: zranienie, otarcie, drobne krwawienie, przede wszystkim przemyjmy ranę ciepłą wodą z szarym mydłem. Można też użyć maści z ekstraktu z nagietka lekarskiego, który działa przeciwzapalnie i gojąco. Przy otarciu lub pęcherzu na stopie warto nakleić plaster hydrokoloidowy, który chroni ranę przed zakażeniem.
- Miejsca, gdzie doszło do urazu warto posmarować leczniczą maścią lub żelem, które ochładzą, zmniejszą ból, przyspieszą wchłanianie krwinków i opuchlizny. Można w tym celu użyć preparatów z ziela arniki górskiej lub z żywokostu lekarskiego.
- Jeśli doszło do naciągnięcia ścięgna, skręcenia lub zwichnięcia stawu, warto po położeniu zimnego okładu i posmarowaniu maścią przyjąć jakiś ziołowy preparat wspomagający regenerację uszkodzonych tkanek.

Uwaga!!!

Jeżeli domowe sposoby nie pomagają, obrzęk lub krwiak jest duży, bolesny, stłuczony lub skręcony staw jest gorący, nie można nim poruszać, skóra w okolicy jest zaczerwieniona lub sina- koniecznie należy udać się do lekarza!

Pamiętajmy również!

1. Trening rozpoczyna się w głowie.

W każdym sporcie bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie mentalne. Należy pamiętać, że każda aktywność fizyczna powinna sprawiać przyjemność i powinno się podchodzić do niej z entuzjazmem. Jeżeli w dany dzień ktoś nie czuje się na siłach, aby intensywnie trenować, warto wybrać inną aktywność, rower lub krótki spacer, które również wpłyną pozytywnie na ciało i samopoczucie.

Nie należy zapominać także o celu. Początkowo warto wyznaczać sobie małe, niezbyt odległe cele. Po osiągnięciu pierwszego każdy kolejny będzie przychodził znacznie łatwiej, aż osiągnie się rezultat, który na początku wydawał się niemożliwy.

2. Odpowiedni strój.

Odzież treningowa po pierwsze powinna być wygodna i nie może krępować ruchów. Klasyczny bawełniany podkoszulek i niekrępujące ruchów spodenki bądź dres wystarczą, by przeprowadzić dobry trening. Oczywiście można także zainwestować w specjalną odzież o określonych parametrach, jednak jej koszt jest znacznie wyższy.

Najlepiej zainwestować w materiały oddychające, które pomagają utrzymać odpowiednią temperaturę oraz wilgotność ciała podczas wysiłku fizycznego.

Pamiętać należy o odpowiednim doborze kroju. Do jogi czy pilatesu powinny to być ubrania luźniejsze bądź lekko dopasowane sprzyjające aktywnemu relaksowi. Do ćwiczeń aerobowych bądź siłowych najlepsze będą stroje opinające, podtrzymujące mięśnie oraz wspomagające skurcze i rozkurcze poszczególnych partii mięśni.

Bardzo ważne jest odpowiednie obuwie.

3. Woda przed treningiem, w jego trakcie i po jego zakończeniu.

Kolejnym ważnym elementem jest nawodnienie - warto spakować do torby treningowej butelkę wody. Najlepiej zdecydować się na wodę wzbogaconą o składniki mineralne. Warto pamiętać także, aby wybrać wodę niegazowaną, która nie powoduje uczucia ciężkości. Odpowiednie nawodnienie organizmu można zapewnić dzięki częstemu picciu trzech łyków wody.

4. Odpowiednia dieta.

Ważne dla zdrowia, dla wytrzymałości i efektów treningu jest to co jemy. Przy niewielkim wzroście kaloryczności powinno się zwiększyć ilość minerałów, witamin i przeciwutleniaczy.

Dietetycy mówią „nie za dużo białka”, trenerzy - „białka jak najwięcej”. A prawda jest taka, że białko, element budulcowy naszego ciała jest ważne. To ono buduje mięśnie i pozwala je odbudowywać po mikrourazach, do których dochodzi w czasie aktywności. Umożliwia również adaptacje do zwiększonego wysiłku. Tyle że, jeśli nie zajmujemy się intensywnie kulturystyką, nie potrzebujemy tego białka nazbyt dużo. Nie ma więc sensu dodawać go jeszcze do diety w postaci odżywek.

Jeżeli chcemy zbudować masę mięśniową i decydujemy się na nieco większą ilość białka w diecie, zadbajmy o naturalne jego źródło. Najlepiej posiłki z białkiem jeść co 3, 4 godziny. Dobre źródła białka to nabiał o umiarkowanej zawartości tłuszczu, ryby i rośliny strączkowe i jajka (do 2 dziennie i tylko z cyferką 0 lub 1). Białka roślinne należy łączyć w grupach - strączkowe i zboża.

Mięśnie kochają glukozę. Dlatego węglowodany powinny być paliwem, jednak te złożone (pełnoziarniste pieczywo i makarony, kasze, brązowy ryż). Węglowodany przetwarzane są w glikogen, który stanowi formę magazynowania energii w mięśniach.

Przy umiarkowanych treningach nie ma co jednak jeść węglowodanów zbyt dużo (5 - 7 g na kg masy ciała, za dużo może powodować tycie).

Ostatnim makroskładnikiem jest tłuszcz. Nie ma on tak wielkiego znaczenie w diecie sportowców amatorów, ale warto przypomnieć, że powinien być dobrej jakości. Wpływa bowiem na prace mózgu, na odporność, na wytrzymałość i zdrowie układu krążenia. A najlepszy tłuszcz to ten pochodzący z roślin i ryb. Oleje, orzechy, pestki to te właściwe źródła.

Sport jest stresem dla ciała. To dobry stres, ale warto ograniczyć jego skutki, jedząc duże ilości przeciwutleniaczy, które znajdziemy w warzywach i owocach. One również zadbają o uzupełnienie wypoconych mikroelementów i dostarczenie witamin, które zmetabolizowane zostały w czasie treningu.

Drodzy Wychowankowie, aby trening przyniósł organizmowi jak najwięcej korzyści, należy przestrzegać powyższych reguł. Najważniejsze są: ocena predyspozycji oraz odpowiedni dobór ćwiczeń. W dalszej kolejności należy zatroszczyć się o komfort oraz jakość poszczególnych składowych treningu.

Powodzenia!

Sylwia Wieczorek