

Levezetés

Futónaptár.hu

"A bemelegítés és a levezetés az edzés kerete, amely egy festményt szebbé varázsol, de a futó egészségének védelem! Soha nem mellőzendő!"

Ezt a mondás az „idézetek a futásról, híres futóktól” cikkből vettem át, mint egy nagyon hasznos javaslatot a hosszú futóévek lehetőleg optimális kihasználására. A levezetés feladata, ugyanis, hogy az edzés utáni regenerálódást felgyorsítsa.. Edzés során az izmok számtalan stressznek vannak kitéve, a szervezetben pedig bomlástermékek halmozódhatnak fel. Az intenzív mozgástól szétszakadt izomsejtek és a hajszálerekben szétszakadt vérlemezek bomlástermékei mérgezik a szervezetet – ezeknek a májba szállítása is fontos feladat, de ennél is fontosabb a regenerálódás szempontjából az erőlködés során keletkezett tejsav semlegesítése. A tejsav mozgás közben folyamatosan keletkezik az izomban, és ha a sebesség olyan intenzív, hogy ha az oxigén nem elegendő a normális energiatermelő folyamatokhoz (glikolízishez) akkor többlet tejsav képződik és az leállítja ezt a folyamatot, aminek zsibbadás lesz a vége (anaerob futás). Ebben a fázisban már tovább erőlködni nincs értelme – csak lassítással, vagy teljes leállással lehet kikeveredni ebből az állapotból. Ha a versenyek végi hajráról beszélünk, akkor természetesen a cél után leállás következik, többnyire elsavasodott, kimerült állapotban. Ilyenkor kellene még lelki erőt merítenünk arra, hogy - amikor már kifújtuk magunkat és ismét levegőhöz jutottunk – megint elkezdjük saját edzettségünknek megfelelő mértékben lassabb levezető futást végezni. A cél tehát az izmok ismételt felfrissítése oxigénben gazdag vérrel, amely megszünteti a savas állapotot, és lehetőséget teremt a zsírbontásos energiatermelés visszaállítására, amihez sok oxigénre van szükség. A levezetés megszünteti a vénás vér pangását is a végtagokban, ezzel a futás utáni esetleges szédülést, gyengeség érzetet, a végtagok duzzanatát és fájdalmát is. A megterhelés során az izmokat ellátó erekben ugyanis megnő a vér volumene, hogy ellássa azt a szükséges oxigénnel és tápanyagokkal. Az izom erőteljes mozgása futás közben elősegíti a megnövekedett vérmennyiség visszajuttatását a szívbe (majd a tüdőbe, hogy ott oxigénnel ismét feldúsuljon), de amikor leállunk megszűnik a visszapumpáló erő is és kialakul egy pangás. A levezetés során fokozatosan csökkentjük a terhelést és a vérmennyiséget az izmokban. Ezzel megakadályozhatjuk az előbb leírt jelenséget.

A levezetés irama és időtartalma természetesen függ edzettségünktől és fáradtságunktól, de minimum öt perctől akár a fél óráig is terjedhet, különösen, ha egyéb szempontok is számba jöhetnek, mint például, ha rövid verseny után még kellene futni többet a kilométerszám növelésére. De olyan is előfordul komoly munkát végző atlétáknál, hogy levezetéképpen könnyebb résztávokat futnak szintén az aznap elmaradt kellő mennyiségű terhelés pótlására, de ezek után ismét lassú futás kell, hogy következzen a fenti következmények elkerülése érdekében.

Egyesek szerint a levezetés segít az izomláz elkerülésében, csökkentésében is, de erre semmilyen konkrét bizonyíték nincs és józan ésszel belegondolva a másnapra izomlázat okozó szakadt izomsejtek aznapi további terhelése nem sok gyógyulásra ad magyarázatot. Meghúzódot állapotban maximum a korábban már tárgyalt bomlástermékek és tejsav eltávolítására kell minimális kocogást végezni ilyenkor.

Itt kell megemlíteni a regenerálódásnak talán a levezetésnél is fontosabb elemét – az édes folyadék minél hamarabbi bevitelét, amely megszünteti az alacsony vércukorszintet és ezáltal lehetővé teszi a szervezet további cukor- és zsírbontásának leállítását és a sejtek tartalékainak pótlását. Természetesen ennek már a levezetés befejezése után van értelme.

Mi történik ha elmarad a levezetés?

Nos azért nem kell teljesen kétségbe esni – heti rendszerességgel látni félmaratonok, maratonok céljaiban futók százait, ezreit, akiknek a kimerültségtől már semmi kedvük, esélyük sincs később újra mozgásba lendülni és ettől még az égvilágon semmi bajuk nem lesz. Hozzá kell tennem, hogy ezeket a távokat egyébként is aerob módon lehet csak teljesíteni, vagyis a táv töredékében lehet tejsav a futó vérében és ha ez nem az utolsó hajrát jelenti nincs elsavasodás a leálló futó vérében. Saját tapasztalatom szerint a versenyek után elmaradt levezetések követő héten is pont olyan eredményeket tudtam futni, mint azokon a versenyeken, amelyek előttin levezettem.