

A legfontosabb edzés a regenerálódás

Tamás Rita
2018. 08. 24.

Sokan beleesnek abba a hibába, hogy csak edzenek, edzenek, edzenek, holott a szervezetnek a regenerálódás jelenti a legtökéletesebb felkészülést.

Aki sportol, annak a regenerálódásra fokozottan oda kell figyelnie. Ha idős, ha fiatal. A fiatalabbak gyorsabban töltődnek fel, és ritkábban sérülnek meg, negyven felett azonban a regenerálódási folyamatok lelassulnak, az ízületek és az izomzat sem olyan rugalmas már. Nekik szánom az alábbi tanácsokat, amelyeket saját magam tapasztaltam ki.

1. Aludj eleget és jól!

A legújabb kutatások szerint nem igaz, hogy kötelező napi nyolc órát aludni, mert aki nem teszi, annak garantálhatóan valamilyen krónikus betegség teszi majd pokollá az életét. A jó erőben lévő, jó fizikumú emberek alvásiigénye kevesebb. Viszont nekik is ügyelniük kell rá, hogy ez az alvás jó időben – lehetőleg minél többet aludjanak éjfél előtt – és jó minőségben történjen. Ilyenkor termelődnek ugyanis azok a hormonok, amelyek hozzájárulnak az egészségük megtartásához, az öregedési folyamatok lassításához. Akinek még nem elég napi hat óra alvás, mert csak nemrégiben kezdett sportolni, és a szervezete nem vette fel a ritmust, nem állt rá a sportolói életmódra, az törekedjen időben is a minél több alvásra.

2. Figyelj arra, hogy mit eszel!

Edzés, futás után minél előbb, lehetőleg egy órán belül fogyassz fehérjedús élelmiszert, jó, ha gyorsan felszívódó szénhidrát is van benne, mert az segíti a fehérje beépülését is. Erre azért van szükség, mert a fehérje nemcsak segíti az izom épülését, de megakadályozza az izom leépülési folyamatát is, edzés után az utóbbi miatt van jelentősége. S amikor azt írom, hogy egyél fehérjét, nem arra gondolok, hogy fehérjén kell élni – de a futás és az erősítő edzések igénybe veszik az izomzatot. Súlyzós edzések esetén kiemelt jelentőségű a megfelelő mennyiségű fehérje fogyasztása, hiszen az izom nem magától az edzéstől, hanem az edzést követő pihenés ideje alatt, megfelelő tápanyag bevitel mellett fejlődik.

Összességében úgy gondolom, hogy az étkezés alapját a hús, hal, tojás (fehérjék) mellett a zöldségek és jó zsírok kell, hogy adják, aki nem követi a ketogén diétát – ahogy én sem –, annak lassú felszívódású, rostban gazdag szénhidrátot is érdemes fogyasztania, lehetőleg gluténmenteset.

3. Melegíts be, vezess le, nyújtsál!

Tudom, unalmas végighallgatni sokadszor, hogy fontos a bemelegítés, levezetés és nyújtás, mégsem lehet elégszer elmondani: igenis szükség van rájuk. A legújabb trendek persze a nyújtás fontosságát megkérdőjelezik, saját tapasztalatom azonban az, hogy elengedhetetlen a beiktatása edzés, illetve futás után.

A megrövidült, igénybe vett izomzatot óvatosan, statikus nyújtással hozzá kell segíteni a gyorsabb regenerálódáshoz, és az ízületeknek is jót tesz, ha a mobilitásukat fejlesztjük.

4. Lazulj el, az is kell!

Az edzés sokk a szervezetnek. Ha folyamatosan sokkolod, ha az izomzatodat, a keringési rendszeredet, az idegrendszeredet rendszeresen terheled új ingerekkel, és a végsőkéig feszíted a húrt, annak sérülés, betegség lesz a vége. Edzés után engedj ki, nyújts, vegyél egy fürdőt, hallgass zenét, lazulj el egy kicsit, meglátod, a szervezeted meghálálja.

5. Ne félj attól, ami új!

Ugyan én sem követek minden trendet, ami új, mert rengeteg ostobaság is van közöttük, de sok igen hasznosat is találni a tárházban. Ilyen például az SMR-henger, amely ugyan nem helyettesíti a jó masszórt, de rendszeres használata igenis jó hatással van az izomzatra. Ugyanennyire hasznosnak találok a jégszaunát, amely serkenti a szervezet öngyógyító folyamatait, apróbb sérülések, bőrproblémák, immungondok esetén kiváló megoldás lehet, ezenkívül felgyorsítja a regenerálódási időt. A szauna régi ismerős, és természetesen jó barát, minden sportolónak melegen ajánlom.

6. Mozdulj, ha baj van!

Ha úgy érzed, megsérültél, azonnal cselekedj! Először próbáld ki a szokásos praktikákat, borogasd magad gyógykrémmel, használj állott vizes borogatást, jeleld a problémás részt. Pihentesd, de a mozgást ne hagyd abba, a keringésfokozás minden sérülésnek az ellenszere. Fordulj szakemberhez, masszórhöz, manuálterapeutához, kranioszakrális terapeutához vagy orvoshoz, ne várd meg, amíg elhatalmasodik rajtad a baj. De ha betartod azokat a tanácsokat, amelyeket az első öt pontban megírtam, szinte kizárható, hogy szükség legyen a hatodikban leírtakra.