



KUIDAS TAASTUDA TREENINGUST?

MARTIN KIHO, SPORDIFÜSIOTERAPEUT JA TREENER

Efektiivne taastumine on üks parimaid võimalusi kehalist võimekust parandada ja vigastusi vältida. Ülekoormusvigastuste tekkimise põhjus on just nimelt liiga sage ja suurte koormustega treenimine ning vähene taastumine. Tähtis on oma keha kuulata, süüa piisavalt ja tervislikult, anda endale aeg-ajalt mõni puhkepäev ja öösel piisavalt magada.

Söö ja jõuad rohkem

Treenides toimuvad meie kehas mõned muutused. Näiteks vähenevad glükogeeni varud ja kahjustada saavad lihaskud, sest nendes tekivad paratamatult mikroreben- did. Treeningu järel ongi esmane ülesanne nende vigade likvideerimine.

Lihastes peituv glükogeen on keha peami- ne „kütus“. Kui tahame, et pärast trenni suudaks keha kvaliteetselt edasi funktsio- neerida, siis on vaja glükogeeni varud kii- resti taastada. Glükogeeni varude taastami- ne aitab kiirendada kogu üldist taastumist, mille tulemusel on võimalik hoida või tõsta järgnevate treeningute kvaliteeti.

Glükogeeni toodab keha glükoosist ehk lihtsamalt öeldes süsivesikutest. Vahetult pärast trenni pole väga vahet, kas süsive- sikuid tarbida söögi või joogina. Oluline on midagi tarbida, et taastumine saaks alata. Pärast trenni on kahetunnine ajavahemik, mille jooksul on vaja süüa korralik eine, mis võiks koosneda süsivesikute rikkast toidust ja kvaliteetsest valgust.

Valk ehk proteiin on just see, mis aitab li- hasrakkudel ennast taas üles ehitada. Kui sulle meeldib valgujooke juua, siis see peaks toimuma hiljemalt tund pärast tree- ningut.

Üldiselt parandab süsivesikute ja proteiini koos tarbimine taastumise varajases faasis keha töövõimet tulevikus. Soovituslik suhe oleks siin juures 3 osa süsivesikuid ja 1 osa proteiini ehk valku.

Puhkus ja magamine on sama olulised kui trenn ise

Tuleb meelde jätta, et treenituse kasvu mõjutavad nii optimaalne koormus kui ka piisav taastumine. Kui taastumine on mõnda aega puudulik, siis tekib organismis kurnatus, mille tulemusel treeningvorm enam ei tõuse ja võib koguni langema hakata.

Magamine on taastumise seisukohast äärmiselt oluline. Treeningute käigus kahjustame oma keha ja pärast koormust hakkab organism ennast taas üles ehitama. Organismil on uskumatu võime ennast ise parandada ja kõige efektiivsemalt toimub see magades. Sel ajal toodab keha kasvuhormooni, mis suuresti aitab kaasa taastumisele, stimuleerides kasvu, reguleerides valgusünteesi luudes, lihastes ja liigestes.

Mida suuremaid nõudmisi kehale esitatakse, seda suurem on unevajadus. Üldine arvamus on, et täiskasvanud inimene vajab 8 tundi und. Unevajadus on suurem lastel, teismelistel ja sportlastel, kelle soovituslik uneaeg on 10 tundi. Arvatavasti oled unevaeguses, kui magad vähem kui 8 tundi päevas ja jääd kohe magama, kui pea padjale paned.

Keha vajab hooldust

Nagu auto, vajab ka meie keha hooldust, et kõik toimiks nii, nagu peab. Keha eest hoolitsemine on väga individuaalne ning tuleb arvestada, et see, mis sobib ühele, ei pruugi jällegi sobida kellelegi teisele. Keha eest saab hoolitseda väga erineval kombel ja muidugi võib neid lähenemisi omavahel kombineerida.

Rullimine ja venitused.

Pärast raskeid trenne tuleks kindlasti ennast foam roller'i peal rullida ja seejärel venitada lihaseid, mille liikuvusulatus on piiratud. Kui raskeid trenne ei tee, siis piisab ka kahest korrast nädalas, et keha püsiks heas korras.

Foam roller'iga rullimine ja venitused aitavad muuta keha elastsemaks ja liikuvamaks, mis omakorda aitab ennetada ka vigastusi. Eriti efektiivselt saab painduvust parandada, kui rullida ja seejärel staatiliselt venitada.

Mitmed uuringud kinnitavad, et pärast treeningut rullimine foam roller'iga aitab vähendada hilinevad lihasvalulikkust. Ehkki pärast rasket pingutust võib rullimine teha põrguvalu, tänavad lihased sind järgmisel päeval, sest nad ei ole nii valusad. Nimelt parandab rullimine veresoonte tööd, mis omakorda parandab kogu verevarustust, ja lihaskoed saavad paremini taastuda.

Kui rullimine on liiga valus, siis vali võimalusel pehmem rull või pane riie ümber rulli. Mugavamaks rullimiseks võib ühe jala asemel kasutada ka kahte jalga. Rullimisel on oluline ka see, et kogu lihas saaks rullitud. Näiteks sääre puhul on vaja keerata jalga sisse- ja väljapoole, et saaks rullitud ka sisesed ja välised lihaskiud.

Venitus peaks olema lihtne ja mõnus. Hoiduma peaks liigest liigsest venitamisest, mis tekitab valuastungut ja sunnib grimasse tegema. Samuti tuleks vältida vetruvat või jõnksutavat venitamistehnikat. Jäik, liiga aktiivne või kange lihas segab liigeste liikumist. Kui liikuvus on takistatud, siis ei tööta ka keha korrektselt. See tähendab, et sinu liigutuste tehnika/muster on häiritud. Väljendub see näiteks kas või selles, kui sa ei suuda korrektselt kükki teha.

Samas, kui lihaste elastsusega on kõik korras, siis otseselt venitada vaja pole ja piisab vaid foam roller'iga rullimisest.

Külmaprotseduurid.

Külm vesi jahutab keha, vähendab liigeste ja lihaste turseid ning alandab lihasvalulikkust. Selleks tuleb kodus vann külma vett täis lasta ja soovi korral sinna veel jääd sis-

se visata. Vannis tuleks olla 5–10 minutit. Kui kodus vanni pole, võib endale dušist külma vett peale lasta – toime on sama. Kui külm dušš tundub liiga ekstreemne, võib väsinud kohti külma kotiga hõõruda. Veel parem oleks kontrastdušš – 1 minut külma vett, 1 minut sooja vett. Nii umbes 5 korda ning lõpetada tuleks külma veega.

Kompressioontooted.

Erinevad kompressioontooted (põlvikud, säärised, sokid) pakuvad väsinud või valutavatele kätele-jalgadele tõhusat leevendust. Survest saadav efekt parandab kurnatud lihastes vereringet, vähendab turseid ning toetab treeningu järel taastumisprotsesse.

Taastav massaaž.

Massaaž on mõeldud rasketest treeningutest ja võistlustest kiiremaks taastumiseks. Massaaž lühendab taastumise aega ja rahustab organismi. Samuti aktiveerib ainevahetust, et jääkained kiiremini organismist ja lihastest välja viia ning värske veri hapniku ja toitainetega lihastesse toimetada.

Saun ja mullivann.

Sooja tõttu veresooned laienevad ja vereringe intensiivistub, mis aitab lihastest jääkaineid välja viia. Pärast rasket trenni peaks soojaprotseduuridega olema ettevaatlik, sest keha on niigi kurnatud ja higistamisega on keha vedelikuvõlas. Ehk mõistlik oleks võtta ainult kerge sauna või vann. Kui aga trennijärgsel päeval on lihased valulikud, siis mõjuvad soojaprotseduurid kehale väga hästi ja neid võib teha juba pikemalt.

Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klasteriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klasterist ja tervislikust sportimisest leiad kodulehelt www.sportest.eu.



estonia.ee