

TRENERIS PATARIA



Prieš tai, kai pradėsite savo fizinio aktyvumo nuotykį pasitikrinkite, ar Jūsų sveikata tai leidžia. Geriausia būtų apsilankyti pas gydytoją, kuris atliks kompleksinius tyrimus. Primename, kad per didelis nutukimas sudaro svarbias kontraindikacijas (pvz.: gali sukelti sąnarių patologinius pakeitimus).

KĄ VALGYTI PRIEŠ TRENIRUOTĘ

Besiruošiantys sportuoti dažnai susimąsto, ką, kiek ir prieš kiek laiko iki treniruotės reikėtų suvalgyti, kad organizmas gerai jaustųsi ir turėtų pakankamai energijos. Štai šiek tiek informacijos, kuri padės Jums išsirinkti tinkamą valgį ar užkandį pvz.: prieš bėgimą, slidinėjimą ir t.t.

Užkandis prieš bėgimo treniruotę neturėtų būti per didelis (sotus), nes bėgiodami pilnu skrandžiu tikrai nesijausime gerai. Vis dėlto negalima treniruotis ir tuščiu skrandžiu, nes gali baigtis alpimu. Tai, ką turėtume suvalgyti, priklauso nuo planuojamos treniruotės trukmės. Jei planuojame bėgioti 15-30 min., turėtume suvartoti apie 150 kcal, o jei planuojame bėgti virš valandos, tai galėtume suvartoti net apie 300 kcal (laikas padės dalinai suvirškinti maistą). Kiekvienam mūsų kalorijų poreikis yra skirtingas, todėl reikia kiekvienam individualiai nustatyti užkandžio kiekį prieš treniruotę.

Jei planuojate bėgti 15-30 minučių

Apelsinas

Yra lengvas, skanus ir sultingas užkandis, turintis daug vitamino C, kuris teigiamai veikia raumenis. Vienas vidutinio dydžio vaisius turi maždaug 60-70 kcal. Apelsinas yra gana ilgalaikis vaisius, ne toks jautrus sumušimams (kaip pvz. bananas), todėl lengvai transportuojamas. Jei neturime galimybės jo nulupti, kada norime jį suvalgyti, tai galime apelsiną paruošti iš anksto ir nešti kartu su savimi plastmasiniame inde. Dėka jo sultingumo galime taip pat papildyti ir skysčius.

Obuolių tyrė.

Ištrindami obuolį galime jį pasigaminti patys arba nusipirkti jau paruoštą tyrę stiklainiuose (kaip obuolių pyragui). Obuolių tyrę suvartoti yra paprasčiau negu patį obuolį, tyrė yra lengvai virškinama ir maistinga. Jei į obuolių tyrę nedėsime cukraus, tai nekils cukraus kiekis kraujyje, todėl tyrę galime naudoti prieš pat treniruotę.

Jei planuojate bėgti nuo 30 iki 60 minučių

Sausi pusryčiai.

Prieš bėgiojimą geriau rinktis kukurūzų dribsnius arba paprastuosius kvietinius, kurie neturi tiek daug ląstelienos (kaip neskaldyti grūdai). Dėl to nesijausite sunkūs jų pavalgę, be to organizmas perdirba paprastesnės sudėties angliavandenius į energiją greičiau negu tie, kurie yra aukšto pluošto produktuose. Gali juos valgyti sausus arba su pienu. Verta prie jų pridėti šviežių vaisių, pvz. bananų ar braškių, turinčių daug vitaminų ir papildomą angliavandenių porciją.

Džiovintos datulės

Natūraliai datulėse išsiskiriantis cukrus – tai labai geras greitai pasisavinančių angliavandenių šaltinis, kuris prideda energijos iškrovai. Datulių sudėtyje taip yra kalio, kuris yra subalansuotų elektrolitų išlaikymo šaltiniu. Džiovinti vaisiai yra daug kaloringesni negu švieži jų atitikmenys, todėl jų negalima suvalgyti per daug. Jei nemėgstate datulių, galima vartoti kitus džiovintus vaisius – abrikosus, razinas ar spanguoles.

Jei planuojate bėgioti nuo 60 iki 90 minučių

Greitoji dribsnių košė

Neskaldytų grūdų košė – tai puikus pasirinkimas, jei planuojama bėgti gana ilgai. Atsižvelgiant į ląstelienos turinį, angliavandeniai skaidosi palaipsniui, todėl suteikia energijos visai treniruotei, o pats valgis nėra sunkus, dėl to nesukelia apsivalgymo pojūčio. Grūdų turinio dėka košė yra turtinga geležimi. Greitoji dribsnių košė yra lengvai paruošiama, bet galima ją paruošti pagrįde iš avižinių dribsnių, vandens ar pieno, papildyta pvz. medumi ir vaisiais.

PASIRUOŠKIME TRENIRUOTEI

Vis daugiau žmonių suvokia, kad fiziniai pratimai pozityviai veikia žmonių organizmą bei savijautą. Dėl to vis daugiau žmonių susiduria su problema, kokią fizinio aktyvumo formą pasirinkti ir kaip ją įterpti tarp kitų suplanuotų dienos darbų. Deja, dažniausiai bėgiojant būna pamirštas apšilimas. Apšilimo nepaisymas ne tik sumažina treniruotės efektyvumą, bet ir yra pavojingas žmogaus sveikatai.

Kiekviena taisyklingai atlikta treniruotė sudaroma yra iš trijų pagrindinių dalių – apšilimo, pagrindinės bei baigiamosios, tempimo arba atsipalaidavimo dalies. Deja, labai daug žmonių, kurie nenori visiškai atsisakyti sistemingo fizinio aktyvumo, o turintys nedaug laiko, kurį galėtų skirti fiziniams pratimams, savo treniruotėse apšilimą praleidžia.

Apšilimo tikslas

Esminis apšilimo tikslas – tai žmogaus organizmo paruošimas tolimesniam (tikslingam), treniruotės darbui. Pažymėtina, kad „pasiruošimo“ sąvoka reiškia ne tik atskirų sistemų, bet taip pat psichologinės būklės paruošimas. Deja, bet dažnai minėta prielaida yra nuvertinama ir praleidžiama. Gaila, tačiau treniruotės, ypač tos daromos dažnai ir sistemingai, sukelia didelę apkrovą žmogaus organizmui, liečianti ne tik žmogaus kūną, bet ir psichiką.

Ne tik raumenys

Daugeliui žmonių apšilimas siejasi tik su taisyklingu raumenų ir sąnarių paruošimu sekančiai treniruotės daliai. Ši samprata tikrai yra teisinga, bet ne pilnai atspindi apšilimo užduoties tikslą. Aukščiau pateiktoje pastraipoje kaip apšilimo tikslas buvo nurodytas „žmogaus organizmo paruošimas tolimesniam (tikslingam), treniruotės darbui“. Ką galėtų reikšti sąvoka „paruošimas“? Taigi, organizmo paruošimas turi apimti visas turimas sistemas. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti raumenims ir sąnariams, vis dėlto negalima pamiršti ir kraujotakos, kvėpavimo ar nervų sistemos. Galų gale, atskiros sistemos žmogaus organizme nėra nepriklausomai veikiantys dariniai, bet yra tarpusavy glaudžiai sujungti. Tai reiškia, kad į apšilimo sudėtį apart tempimo pratimų, turėtų įeiti ir cardio pratimai, kurie palaipsniui įtraukia kraujotakos ir kvėpavimo sistemas į darbą.

Apšilimo stoka – pavojus

Apšilimo praleidimas treniruotėje gali baigtis labai nemaloniomis, o kartais net nepaprastai skausmingomis pasekmėmis. Nepakankamai apšilęs organizmas yra lengvai pažeidžiamas, dėl to didėja tikimybė gauti traumą. Taigi, neatlikus apšilimo prieš treniruotę, žymiai mažėja jos efektyvumas.