

Svarbiausi raumenų tempimo pratimai bėgikams

Raumenų tempimas gyvybiškai svarbus kiekvienam bėgikui. Jis padeda raumenims tapti elastingesniems ir mažina traumų riziką. Bėgimas ir tempimas vienas kitą papildo, bet daugelis bėgikų, ypač pradedantieji, tai dažnai pamiršta.

Pabėgiojus galbūt ir nesinorės, bet svarbu keletą minučių patempti raumenis. Jei to nedarysite, greitai pajusite padarinius. Tempimas mažina raumenų skausmą po bėgimo, traumų riziką ir gerina bėgimo rezultatus – didina sąnarių judesių diapazoną. Kad ir kur baigtumėte bėgti, atlikite toliau nurodytus aštuonis pagrindinius tempimo pratimus (jiems nereikia jokios specialios įrangos). Kiekvieną pratimą atlikite 20 sek. viena, paskui kita puse.

Sėdmenų raumenys



Pakelkite koją ir sulenkite per kelį, pritraukite prie krūtinės. Apimkite ją rankomis ir taip palaikykite 20 sek. Pritraukę tą pačią koją prie kitos kūno pusės, patemptumėte mažesnius, gilesnius sėdmenų raumenis.

Dėmesio: įsitikinkite, kad koja liečia krūtinę, o ne jūs lenkiatės prie kojos; nugarą laikykite tiesią, nes priešingu atveju tempimas bus mažiau veiksmingas.

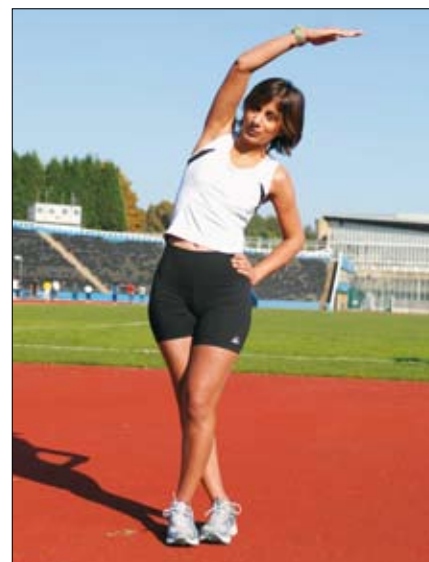
Užpakaliniai šlaunies raumenys



Atsistokite kojos pečių pločiu. Ženkite vieną žingsnį į priekį, padėkite kulną ant žemės ir sulenkite atgal atitrauktą koją. Ištiestą koją laikykite tiesią. Pasilenkite į priekį judėdami iš klubų, tiesia nugarą, ištiestą koją laikydami tiesią. Pajuskite, kaip tempiasi išilgai ištiestos kojos raumenys.

Dėmesio: galite pajusti, kad, pasilenkus į priekį, atraminės kojos šlaunis pasisuks, tačiau laikykite šlaunis lygiai ir stenkitės tempti užpakalinius jos raumenis.

Klubinė blauzdos juosta



Sukryžiuokite kojas vieną priešais kitą taip, kad liestųsi išorinės pėdų dalys. Jei atgal atitraukta dešinė koja, kelkite dešinę ranką ir lenkitės į kairę. Pajuskite tempimą išorinėje atgal atitrauktos kojos pusėje nuo klubo iki kelio.

Dėmesio: pajusti klubinės blauzdos juostos tempimą yra sunku. Papildomai nugaros į šoną nelenkite. Liemuo turi būti tiesus.

Tempimo taisyklės

- Jei esate pradedantis bėgikas, raumenis tempkite tik po treniruotės. Prieš ją tapykitės tik tada, jei ketinate daryti greičio treniruotę.
- Prieš kiekvieną tempimą giliai įkvėpkite, o tempdamiesi iškvėpkite.
- Kiekvieną kartą tempdami raumenis, stenkitės atsipalaiduoti – turėtumėte jausti tempimą, o ne skausmą.
- Nespyruokliuokite ir netrūkčiokite. Kiekvieną tempimo pratimą atlikite lėtai, po jo pailsėkite.

Po treniruotės gerai patempkite raumenis.



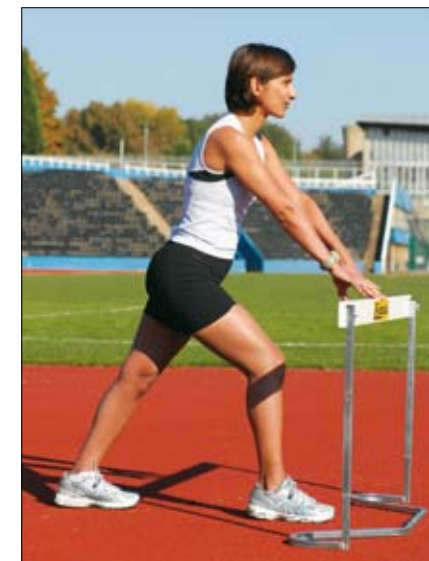
Keturgalvis šlaunies raumuo



Atsistokite, suglauskite kojas, ranka prisilaikykite kėdės arba sienos. Sulenkite vieną kelį atgal ir kulną pritraukite prie sėdmenų. Sulenktos kojos kelis turėtų būti prispaustas prie kito kelio, nejudinkite klubų, laikykite juos tiesius.

Dėmesio: sulenktos kojos kelį laikykite nukreiptą žemyn kaip pėdą traukiančios rankos judesio atsvarą, o ne traukite visą koją į viršų.

Blauzdos raumenys



Atsistokite, suglauskite kojas ir ženkite žingsnį į priekį. Pasilenkite į priekį, nugarą laikykite tiesią taip, kad į priekį atitraukta koja būtų sulenkta, o kita išliktų tiesi (gali tekti į ką nors atsiremti, kad išlaikytumėte pusiausvyrą).

Dėmesio: stebėkite, kad atgal atitrauktos kojos kulnas visą laiką liestų pagrindą; spauskite kulną į pagrindą, lenkitės į priekį (nugara tiesi), kad dar labiau pajustumėte tempimą.

Apatiniai nugaros raumenys



Atsistokite pečių pločiu išskėstomis kojomis. Atsiloškite, ištiesinkite stuburą, tada nuo klubų pasilenkite į priekį, laipsniškai leiskite atsipalaiduoti nugarai, tarsi bandytumėte paliesti kojų pirštus (nesijaudinkite, jei to padaryti nepavyks).

Dėmesio: nesitempkite per jėgą, nes galite sužaloti nugarą. Raumenis tempti reikia atsipalaidavus.

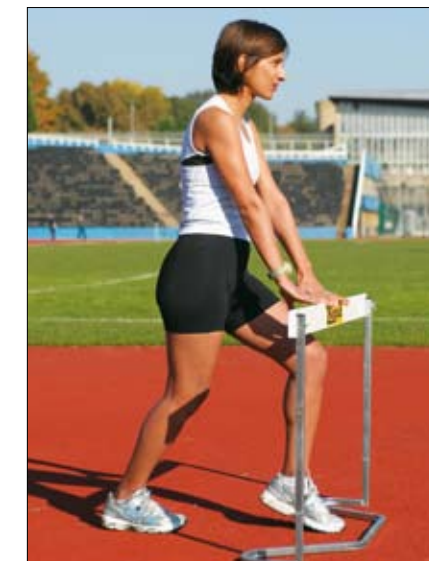
Klubo lenkiamieji raumenys



Atsiklaupkite ant grindų. Viena koja ženkite į priekį taip, kad pėda būtų ant žemės, o kelis sudarytų statų kampą. Kitą koją ištieskite už nugaros. Kojų pirštus ištieskite – viršutinė pėdos pusė turi liesti grindis. Pasilenkite į priekį, kad jaustumėte tempimą priešingos šlaunies priekyje.

Dėmesio: jei nerandate jokio minkšto pagrindo, ištiestos kojos pėdos nepri-glauskite prie žemės, bet surieskite kojų pirštus. Tempimas bus mažiau intensyvus.

Gilieji blauzdos raumenys



Patempę viršutinius blauzdos raumenis, šiek tiek sulenkite atgal atitrauktą koją. Į priekį atitrauktą sulenkite, bet leiskite atgal atitrauktai kojai susilenkti taip, kad kulnas pakiltų nuo grindų. Stumkite kulną žemyn, kad pajustumėte tempimą apatinėje blauzdos dalyje.

Dėmesio: tempimas gal ir nebus toks intensyvus kaip pagrindinių blauzdos raumenų, bet atsispirkite norui perkelti visą svorį ant atgal atitrauktos kojos.



Tempiti raumenis yra geras įprotis, kurį derėtų formuoti nuo pat pradžių. Pamatysite, kad tai daro daug prityrusių bėgikų.

Užkandžiai prieš bėgimą

Pabėgiojus norisi apdovanoti save šokoladu ar bulvių traškučiais, bet tai, ką valgote prieš treniruotę ir po jos, gali labai paveikti jūsų bėgimą ir atsigavimą po jo. Toliau aprašytus užkandžius galima paruošti mažiau nei per 10 min.

Susimąstykite apie savo dienos mitybą ir tikriausiai dėmesį sutelksite į pagrindinį dienos patiekalą. Tai nėra klaida – juk šiaip ar taip pagrindinis valgymas sudaro didžiąją dalį jūsų per dieną gaunamų kalorijų normos ir yra geriausia proga apsirūpinti pagrindinėmis maisto medžiagomis. Tačiau tinkamą mitybą gali sugadinti vartojami prasti užkandžiai ir greitas maistas. Geriausias sprendimas būtų patiems pasiruošti paprastų užkandžių, kurie suteiktų energijos bėgiojant ir padėtų organizmui atsigauti.

Jei galite, stenkitės pavalgyti likus 2 ar 3 val. prieš bėgimą. Pasirinkę lėtai skaidomus angliavandenius, išvengsite didelių energijos pokyčių bėgdami. Kūne natūraliai esančių angliavandenių energijos turėtų užtekti 2–3 val. bėgimo, todėl ilgai bėgdami (ilgiau nei 1 val.) turėtumėte pasiimti šiek tiek energinių produktų. Tam puikiai tinka specialūs sportiniai gėrimai ir geliai, paroduodami sporto parduotuvėse.

Prieš bėgimą gerkite praskiestų vaisių sulčių – jos virškinamos lengviau nei kietas maistas.



Banų ir riešutų batonėlis

1 nedidelis bananas
1 riekė rupios (nesmulkintų kviečių) duonos
15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, tiršto žemės riešutų sviesto

Bananą šakute sutrinkite nedideliame dubenėlyje. Truputį paskrudinkite duoną, užtepkite ant jos žemės riešutų sviesto, o ant viršaus – bananų košę. Prieš patiekdami riekelę sulenkite per pusę.

Vienos porcijos maistinė vertė: energijos 392 kcal / 1646 kJ, baltymų 12 g, angliavandenių 56 g, riebalų 13 g.



Pusryčių dubenėlis

2 paprasti (nesūdyti) ryžių paplotėliai
100 g šviežių aviečių
50 g granato (minkštimo ir sėklų)
150 ml, arba 2/3 puodelio, lieso vaisinio jogurto
15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, skaidraus medaus

Ryžių paplotėlius sulaužykite gabalais ir sudėkite į nedidelį dubenėlį. Įmaišykite vaisių ir jogurto. Ant viršaus užpilkite medaus.

Vienos porcijos maistinė vertė: energijos 318 kcal / 1335 kJ, baltymų 9 g, angliavandenių 70 g, riebalų 1,8 g.

Virškinimo problemos

Daugeliui žmonių sunku valgyti prieš bėgimą, ypač anksti rytą. Jei maistas nevirškinamas, geriausia atveju jausite dieglius arba sunkumą kojose, o blogiausia – gali pasireikšti pykinimas arba viduriavimas. Tačiau prieš sportuojant reikėtų šio to suvalgyti. Kuo skystesnis maistas, tuo lengviau virškinamas, tad pradėkite nuo sportinių gėrimų arba skiestų vaisių sulčių, po to suvalgykite minkštų vaisių, pavyzdžiui, prinokusį bananą. Kai įprastai bėgote taip užkandę, mėginkite valgyti daugiau kieto maisto. Per 2 val. tarp valgymo ir bėgimo jūsų skrandis spės suvirškinti užkandį arba išgertą gėrimą.



Energijos teikiantis bananų ir citrusinių vaisių kokteilis

15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, citrinų sulčių
100 ml, arba 1/2 puodelio, šviežių apelsinų sulčių
1 trintas bananas
150 ml, arba 2/3 puodelio, lieso natūralaus jogurto
100 ml, arba 1/2 puodelio, nugriebto pieno (Lietuvoje tai pienas iki 0,5 proc. riebumo)
5 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, skaidraus medaus
5 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, smulkiai tarkuotų šviežių imbierų arba 10 ml, 2 arbatiniai šaukšteliai, malto imbiero

Visus ingredientus sudėkite į vaisių kokteilių plaktuvą, nustatykite nedidelę galią. Plakite, kol mišinys taps vientisas ir tirštas. Įpilkite šiek tiek pieno, kad pasikeistų masės tirštumas. Patiekite iš karto arba ne ilgiau kaip 24 val. laikykite šaldytuve.

Vienos porcijos maistinė vertė: energijos 296 kcal / 1243 kJ, baltymų 13 g, angliavandenių 60 g, riebalų 2 g.

VIRĖJO PATARIMAS

Investuoti į sulčiaspaudę verta, jei norite gerti šviežias grynas vaisių sultis. Ruošdami apelsinų sultis, vaisius, prieš dėdami į sulčiaspaudę nulupkite, ir supjaustykite dideliais gabalais.



Košė su vaisiais ir riešutais

35 g avižinių dribsnių
15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, maltų migdolų
25 g razinų, dar šiek tiek reikės patiekalui apibarstyti
5 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, cinamono
100 ml, arba 1/2 puodelio, nugriebto pieno, sumaišyto su 100 ml, arba 1/2 puodelio, vandens
15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, skaidraus medaus
15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, smulkintų pistacijų

Į didelį sunkų prikaistuvį suberkite avižinius dribsnius, maltus migdolos, razinas, cinamoną, supilkite nugriebtą pieną bei vandenį, virkite apie 5 min. ant silpnos ugnies. Kai košė išviris ir visas pienas susigers į avižas, įmaišykite medaus ir palikite 1 min. pastovėti. Apibarstykite riešutais ir razinomis. Valgykite iš karto.

Vienos porcijos maistinė vertė: energijos 400 kcal / 1680 kJ, baltymų 13 g, angliavandenių 59 g, riebalų 13 g.

VARIANTAI

Dėl įvairovės į pusryčių košę dėkite skirtingų ingredientų. Mėginkite tokius derinius: smulkintų džiovintų abrikosų su moliūgų sėklomis, įvairių uogų ir natūralaus jogurto arba saulėgrąžų sėklų, datulių ir banano griežinėlių.



Greitai paruošiama pomidorų sriuba

5 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, alyvuogių aliejaus
1 nedidelis svogūnas
1 trinta skiltelė česnako
400 g konservuotų pjaustytų pomidorų
400 g konservuotų avinžirnių (nukoškite)
15 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, pomidorų tyrės (pastos)
10 ml, arba 2 arbatiniai šaukšteliai, įvairių džiovintų žolelių
5 ml, arba 1 arbatinis šaukštelis, maltų aitriųjų pipirų (nebūtina)

Smulkiai supjaustykite svogūną. Dideliame sunkiame prikaistuvyje ant vidutinės ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų. Jame maždaug 2 min. pakepinkite supjaustytą svogūną. Įberkite smulkinto česnako, pjaustytų pomidorų, avinžirnių, įpilkite pomidorų tyrės, įberkite džiovintų žolelių ir aitriųjų pipirų, jei juos mėgstate.

Ingredientus kruopščiai išmaišykite ir virkite ant silpnos ugnies apie 5 min. arba tol, kol sriuba sušils. Patiekite iš karto. Iš dvigubo ingredientų kiekio galite paruošti daugiau sriubos, ją užšaldyti nedidelėmis porcijomis ir laikyti šaldiklyje iki mėnesio. Šiame recepte nurodyto ingredientų kiekio užtenka maždaug dviem porcijoms.

Vienos porcijos maistinė vertė: energijos 253 kcal / 1062 kJ, baltymų 13 g, angliavandenių 33 g, riebalų 9 g.



Kaip išvengti traumų

Niekas labiau nuvilia bėgiko kaip negalėjimas bėgioti dėl traumos. Šis nusivylimas dar didesnis sužinojus, kad problemos buvo galima išvengti ar bent sumažinti jos poveikį.

Bėgimo traumos beveik visada yra kelių kontroliuojamų veiksnių suma. Štai keletas iš dažniausių traumų priežasčių ir patarimai, kaip išvengti traumų.

Per anksti, per daug

Ši pagrindinė klaida susijusi su daugeliu sportinių traumų. Būtent tarp treniruočių besilsintis kūnas stiprėja, prisitaiko prie treniruočių krūvio. Jei norite labai greitai padidinti apimtį ar bendrą greitį, o tarp treniruočių neleidžiate kūnui atsigausti, jis nustoja prisitaikyti ir patiria traumą. Niekada nedidinkite savo nuotolio daugiau kaip 10 proc. per savaitę. Vienu metu stiprinkite tik vieną sportinės veiklos elementą: tai gali būti greitis, atstumas ar alternatyvi treniruotė. Įvertinkite ir kitą veiklą, pavyzdžiui, gal pradėjote važinėti į darbą dviračiu ar biure padidėjo darbo krūvis.

Apačioje: tempimas turėtų būti atpalaiduojanti jūsų treniruotės dalis, panaudokite tą laiką treniruotei apmąstyti.



Viršuje: tarp treniruočių darykite reguliarias pertraukas, kad išvengtumėte persitreniravimo, dėl kurio gali sumažėti bėgimo efektyvumas.

Persitreniravimo sindromas

Jei jūs intensyviai sportuojate, bet nepastebite pagerėjimo ar esate patyrę lėtinę traumą, gali būti, jog kenčiate nuo persitreniravimo sindromo, kurį sukėlė sunkios ilgalaikės treniruotės. Galimi požymiai: labai didelis nuovargis, depresija, nuolatiniai peršalimai ir mažėjantis bėgimo efektyvumas. Mėginkite dvi savaites nebėgioti; per šį laikotarpį peržiūrėkite savo tikslus.



Norėdami išvengti traumų geriausi sportininkai pabėgioję būtinai atlieka raumenų tempimo pratimus.

Reguliarus poilsis yra svarbus ir padeda kūnui atsigausti po treniruočių. Niekada intensyviai nesportuokite dvi dienas iš eilės. Suplanuokite vieną poilsio dieną per savaitę ir vieną savaitę kas šešias aštuonias savaites treniruokitės labai lengvai.

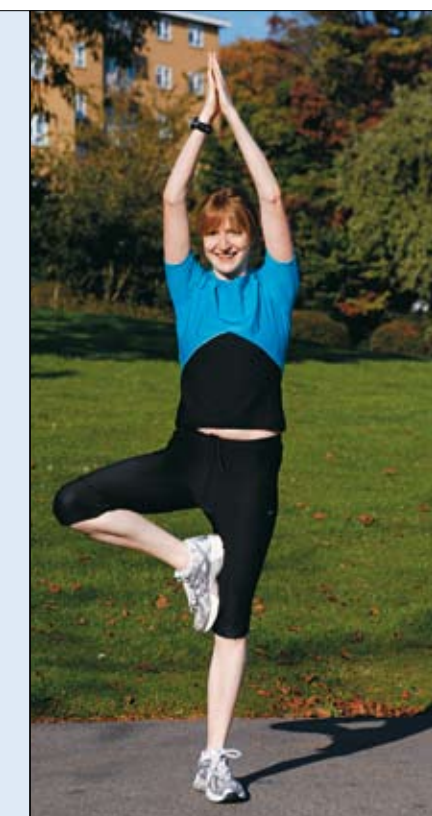
Prasti bateliai

Jei reguliariai nekeisite bėgimo batelių, ilgainiui jie neamortizuos pakankamai ir neatlaikys tūkstančių smūgių į bėgimo paviršių. Bateliai gali būti brangūs, bet nauja avalynė kainuos gerokai mažiau nei išsigydyti traumą. Batelius paprastai turėtumėte keisti kas 800 km arba kas šešis mėnesius, bet tai priklausys nuo įvairių veiksnių, tokių kaip batelių kokybė, jūsų eisena, svoris ir bėgimo paviršius. Bent kartą per mėnesį reikėtų apžiūrėti bėgimo batelius ir įsitikinti, kad jie nenusidėvėję ir nesuplyšę. Jei įmanoma, nusipirkite dvi vienodas poras bėgimo batelių ir juos avėkite pakaitomis, kad spėtų atgauti formą ir išdžiūti.

Joga ir pilatesas

Tai tikrai ne pirmas dalykas, apie kurį galvoja bėgikai. Bet verta palankyti keletą jogos ir pilateso užsiėmimų norint sustiprinti liemens raumenis, pagerinti lankstumą ir geriau pažinti savo kūną – visa tai padės išvengti traumų. Visada geriau lankyti užsiėmimus, o ne patiems mėginti atlikti pratimus, nes, atliekant juos netaisyklingai, geriausiai atveju nenaudinga, o blogiausiai – žalinga. Prieš imdamiesi naujo užsiėmimo, įsitikinkite, kad jis atitinka jūsų lygį, o jogos atveju – kad tai tinkama jos rūšis: turėtumėte vengti pernelyg intensyvių užsiėmimų, tokių kaip jėgos joga (angl. Power yoga) arba Bikram joga (praktikuojama labai karštoje treniruočių salėje).

Vien jogos ir pilateso pagrindai padės geriau pažinti savo kūną.



Prasta bendra fizinė forma

Vien bėgiodami geru bėgiku netapsite. Kuo daugiau bėgosite, tuo akivaizdžiau bus matyti jūsų silpnosios vietos, todėl labai svarbi gera bendra fizinė forma. Kiekvieną bėgimą pradėkite 10 min. apšilimo bėgimu, tada 10–15 min. tempkite visas pagrindines raumenų grupes. Treniruočiumi didinti pridėkite jėgą ugdančių pratimų, pavyzdžiui, bėgimą į kalną arba treniruotę su svarmenimis, kad kūnas būtų stabilus ir subalansuotas, kai bėgsite varžybose. Lankstumo trūkumas kartu su nevienodu raumenų stiprumu (pavyzdžiui, jei jūsų keturgalviai raumenys yra stipresni nei užpakaliniai šlaunies raumenys) yra tiesus kelias į traumą.

Neignoraukite ir biomechaninių veiksnių, nes bėgiodami jie tik stiprėja. Pasitikrinkite prieš veidrodį: turėtumėte pamatyti, pavyzdžiui, jei vienas petys yra aukščiau nei kitas arba klubai ne viename aukštyje. Lėtai pritūpkite ant vienos kojos ir pažiūrėkite, ar jūsų kelis tiesiai išsikiša į priekį. Jei kas nors jus suneramins, pasikonsultuokite su ortopedu arba kineziterapeutu.

Bėgimo aplinka

Norint išvengti traumų, svarbu, kur ir su kuo bėgiojate. Jei bėgate kietais paviršiais (cementu ar asfaltu), galite patirti traumą dėl atatrakos. O nuolat bėgiodami smėliu, yra rizika pertempti Achilo sausgyslę. Bėgiodami tuo pačiu maršrutu, visą laiką apkraunate tas pačias kūno vietas ar tą pačią pusę (ji gali pervargti).

Poilsis ir atsipalaidavimas tokie pat svarbūs fiziniam tobulėjimui, kaip ir intensyvios treniruotės.

