

Trener Adrian Danilewicz radzi...

Odnowa biologiczna po treningu biegowym

Gdy zapytamy biegacza, jakie są najważniejsze aspekty jego życia sportowego, w większości przypadków otrzymamy odpowiedź: trening, odżywianie i sen. Niestety, spora część biegaczy, w szczególności tych początkujących, nie bierze pod uwagę takiego zjawiska, jak odnowa biologiczna organizmu po wysiłku fizycznym. Jak zatem zdefiniować zjawisko odnowy biologicznej wśród biegaczy? Nie zagłębiając się w szczegóły, termin ten oznacza czynności poprawiające pracę układu krwionośnego i redukujące napięcie mięśni, a także usuwające z nich uboczne produkty wzmożonego wysiłku w czasie treningu. Należy zauważyć, iż podejmując aktywność fizyczną, sprawiamy, że nasz organizm zostaje wytrącony z naturalnej równowagi, w wyniku czego zmuszony jest on do wyrównania powstałych zaburzeń. Powrót do pozycji wyjściowej, tzn. sprzed treningu może następować w sposób dwojaki. Po pierwsze ważnym elementem jest zachowanie pewnych zasad, które potencjalny biegacz może zrealizować w swoim zaciszu domowym. Dobrym przykładem będą takie zabiegi jak: orzeźwiająca kąpiel po treningu, okłady z lodu, masaż poszczególnych partii mięśni, nie wspominając już o podstawowym, a zarazem najważniejszym elemencie odnowy organizmu, jakim jest sen. Najprostszym wyznacznikiem niwelowania zmęczenia po wysiłku jest gotowość organizmu do ponownego wykonania takiego samego lub większego treningu. Nieumiejętne sterowanie odpoczynkiem i pracą treningową może sprawić, że zaniżymy lub zwyżymy planowane obciążenia, co może doprowadzić do zachwiania procesu treningowego.

Całkowicie odwrrotnie prezentuje się aspekt korzystania z odnowy biologicznej tzw. zorganizowanej. Obecnie na rynku jest do dyspozycji szereg zabiegów, które mają na celu przyspieszenie regeneracji naszego organizmu. Zabiegi te oparte na stosowaniu bodźców naturalnych lub wytworzonych sztucznie poprzez różnego rodzaju aparaty lub urządzenia.

Często wśród biegaczy praktykowane jest korzystanie z sauny, zazwyczaj raz w tygodniu. Nie zaleca się korzystania z sauny przed zmożonym wysiłkiem fizycznym lub przed startem w zawodach.

Bardzo popularnym zabiegiem odnowy biologicznej są różnego rodzaju kąpiele. Do wyboru mamy: masaże wodne, kąpiele solankowe, wirówki, bicz wodne itp. Wszystkie te zabiegi w mniejszym lub większym stopniu, w zależności od poziomu zmęczenia oraz aktualnej dyspozycji potencjalnego biegacza, usuwają w trybie przyspieszonym zmęczenie z naszego organizmu.

Również popularnym elementem odnowy biologicznej jest tzw. masaż na sucho. Realizowany głównie jako zabieg przyspieszający wypoczynek. Najbardziej rozpowszechniony jest masaż ręczny. Musi być przeprowadzony odpowiednią techniką, stosowany na odpowiednie grupy mięśniowe lub pojedyncze mięśnie. Rozróżniamy masaż klasyczny, segmentarny, punktowy, izometryczny itp.

Pamiętajmy zatem, że odnowa biologiczna przyspiesza efekty wypoczynku biernego, takiego jak sen. Jeśli właściwie dobierzemy metody odnawiające do poszczególnych okresów treningowych, będziemy mieć gwarancję odpowiedniego przygotowania do kolejnych treningów oraz lepszą motywację do dalszego zwiększania obciążeń. Pamiętajmy jednak, że stosowanie odnowy biologicznej powinno następować w sposób przemyślany i adekwatny do realizowanych przez nas jednostek treningowych.

Jest jeszcze jedna zaleta korzystania ze środków odnowy biologicznej. Możemy ją stosować w wolnym czasie, ze znajomymi lub wspólnie z rodziną.