

Materiał prasowy
Warszawa, 5 marca 2019 r.

Wszystko zaczyna się od rozgrzewki!

Chcesz efektywnie trenować i zapobiegać kontuzjom? Nigdy nie pomijaj rozgrzewki, a po skończonym wysiłku zadbaj o schłodzenie i regenerację organizmu.

O ile zawodowi sportowcy nie wyobrażają sobie treningu bez rozgrzewki, to wielu amatorów bagatelizuje jej znaczenie. Tymczasem jest ona niezbędną częścią treningu.

– Rozgrzewka przygotowuje cały organizm do wysiłku fizycznego. W czasie spoczynku nasze mięśnie wykorzystują 15 procent pracy serca, a w czasie wysiłku ponad 70 procent. Dzięki rozgrzewce nie tylko bezpiecznie aktywizujemy mięśnie, ale również układ sercowo-naczyniowy, oddechowy oraz narządy wewnętrzne. Łatwiej nam będzie zrealizować założenia treningowe i poprawimy nasze samopoczucie. Rozgrzewka jest jednym z ważniejszych czynników, który pozwoli zminimalizować ryzyko kontuzji przeciążeniowych, typowych dla biegaczy, ale też drobnych lub ostrych kontuzji, takich jak naderwania mięśni czy naciągnięcia ścięgien – mówi dr Mateusz Janik, ortopeda z Carolina Medical Center.

Mimo że prawie 70 procent biegaczy deklaruje, że rozgrzewa się przed treningiem, to często robi to niedokładnie, za krótko i bez planu. Według sondażu przeprowadzonego przez Runner's World (dane z 2016 roku) dla 41 procent biegaczy rozgrzewka przed treningiem składa się przede wszystkim z ćwiczeń rozciągających. Jednak sam stretching to zdecydowanie za mało!

– Rozgrzewka powinna być dostosowana do konkretnej aktywności. Inaczej rozgrzewamy się przed maratonem, a inaczej np. przed crossfitem. Maraton jest wysiłkiem długotrwałym, ale o umiarkowanej intensywności. W trakcie jego trwania nie dochodzi do zbyt dużej produkcji kwasu mlekowego (czyli do zakwaszenia naszego organizmu). Im bliżej końca biegu, tym zakwaszenie będzie narastało, w zależności od tolerancji naszego organizmu. Maratończyk wchodzi na wyższe obroty łagodniej i w dłuższym czasie. Dlatego rozgrzewka powinna być łagodniejsza niż przed crossfitem, który zaliczany jest do treningów intensywnych. Tu wysiłek będzie trwał krócej, ale organizm wchodzi od razu na wyższe tętno, na tzw. wysokie obroty – mówi Mateusz Jenda, fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego z Carolina Medical Center.

Właściwa rozgrzewka składa się z kilku etapów, które razem tworzą zintegrowaną całość. Bez względu na rodzaj zaplanowanego przez Ciebie treningu, nie pomijaj żadnego z elementów. A są to: przygotowanie do wysiłku, aktywacja i stretching dynamiczny. Do konkretnej aktywności dostosowa-

ne będą różne ćwiczenia. Pamiętaj też, że rozgrzewka nie powinna być bardziej intensywna niż trening. Nie może wywoływać nadmiernego zmęczenia. Czas trwania: 10-20 minut.

Sezon na maratony wystartował. Już 14 kwietnia w Warszawie odbędzie się jedno z największych wydarzeń sportowych – ORLEN Warsaw Marathon. Oto przykład rozgrzewki dla osób przygotowujących się do startu w maratonie:

Etap 1 – przygotowanie do wysiłku

Cel: podwyższenie temperatury ciała i przyspieszenie tętna. Zaczynaj od ćwiczeń ogólnych: najpierw potruchtaj, a następnie dodaj wymachy kończyn górnych. W pierwszej kolejności wykonaj ćwiczenia symetryczne (np. krążenia ramion), a potem przejdź do ćwiczeń asymetrycznych (np. krążenia naprzemienne, skip w różnych formach, krok dostawny, bieg przód-tył, poruszanie się na boki).

Etap 2 – aktywacja

Cel: pobudzenie grup mięśni, które będą aktywne podczas treningu. Skup się na mięśniach pośladkowych, a także na mięśniach stabilizujących tułów (tzw. CORE). Dzięki temu podczas wielogodzinnego maratonu będziesz mógł lepiej kontrolować sylwetkę i technikę biegu. Przykładowe ćwiczenia: unoszenie bioder w leżeniu na plecach, deska, deska bokiem.

Etap 3 – stretching dynamiczny

Cel: przygotowanie mięśni do treningu. Podczas wysiłku będą one kurczyć się i rozkurczać, czyli zwiększać napięcie i rozluźniać. I z takich ćwiczeń powinien składać się stretching dynamiczny. Przykładowe ćwiczenie: przez 2-3 sekundy utrzymuj rozciągnięcie mięśnia czworogłowego, a potem dynamicznie go napnij. W tym celu przyciągnij piętę do pośladka, a następnie wykonaj dynamiczne kopnięcie z kontrolowanym wyprostem kolana.

Przed intensywnym wysiłkiem...

Jeśli uprawiasz sprint, podnoszenie ciężarów albo popularny trening interwałowy (polegający na przeplataniu tętna wysokiego z niskim) **podczas rozgrzewki warto przeprowadzić też aktywację** (pobudzenie) **układu nerwowego**. W tym celu wykonaj kilka dynamicznych ćwiczeń, aby wejść na wysokie tętno. Pobudzisz ciało do pracy i przyzwyczaisz je do intensywnego wysiłku. Wykonuj ruchy, które będą dominowały w Twoim treningu. Przykładowe ćwiczenia dla sprintu: niski skipping w miejscu z dynamiczną pracą rąk (5-7 sekund), a następnie dynamiczny start na odcinku 5-10 metrów.

– *Przed maratonem, jeśli nie jesteś zawodowcem, faza pobudzenia układu nerwowego nie jest konieczna. Podczas jego trwania nasz organizm z czasem i tak zacznie wchodzić na wyższe obroty, ale nie tak gwałtownie, jak w przypadku intensywnego treningu* – wyjaśnia fizjoterapeuta.

Po treningu czas na regenerację!

Czy wiesz, że to, co zrobisz bezpośrednio po wysiłku będzie miało wpływ na to jak się będziesz czuć nazajutrz? Po treningu mięśnie są mocno ukrwione i spięte. Dlatego teraz należy je schłodzić. Niestety wiele osób pomija bardzo ważny element chłodzenia potreningowego. Jego głównym celem jest przyspieszenie wszystkich procesów regeneracyjnych.

– *Po skończonym wysiłku, w celu ochłodzenia organizmu, warto przemaszerować jeszcze kilkadziesiąt metrów (przez kilka minut) lub zrobić sobie rozbieganie, żeby wszystkie produkty przemiany materii, które wydzieliły się podczas wysiłku, zostały jak najszybciej usunięte wraz z krwią i zneutralizowane. Po obniżeniu temperatury ciała przechodzimy do ćwiczeń rozciągających* – mówi fizjoterapeuta Mateusz Jenda.

Podczas rozgrzewki wykonywaćś stretching dynamiczny, natomiast po wysiłku przeprowadź stretching statyczny. Celem rozciągania powysiłkowego jest rozluźnienie mięśni i znormalizowanie napięcia mięśniowego. Nie ma tu miejsca na dynamiczne wymachy, a czas wykonywania ćwiczeń jest sprawą indywidualną. Połącz rozciąganie z powolnym oddychaniem. Zrelaksuj się, przyjmij określoną pozycję i przez około 30 sekund staraj się (w zależności od tolerancji bólu i napięcia) tę pozycję utrzymać. Uwaga! Rozciąganie po wysiłku nie powinno być bolesne. Skup się na mięśniach zginających biodro, czyli mięśniu czworogłowym, biodrowo-lędźwiowym, mięśniach prostujących w stawie biodrowym, w stawie kolanowym, a także na pośladkach, grupie kulszowo-goleniowej i łydkach.

Zakończenie treningu bez schłodzenia i stretchingu statycznego skutkuje wydłużeniem czasu potrzebnego na regenerację niezbędną do rozpoczęcia kolejnego treningu. Może być przyczyną przetrenowania, a nawet kontuzji. Brak stretchingu po wysiłku powoduje, że nasze mięśnie są przykurczone.

– *Poprzez schładzanie i rozciąganie mięśni optymalizujemy procesy regeneracyjne tkanek. Utrzymanie prawidłowego ukrwienia tkanek poprawia ich odżywienie, utlenowanie oraz oczyszczenie z produktów przemiany materii. Jeśli chcemy trenować lepiej, należy pamiętać o dobrej regeneracji, która zaczyna się już bezpośrednio po wysiłku* – mówi dr Mateusz Janik.

Kilka ciekawostek

1. Wybierając się na trening w plenerze w mroźną pogodę, zanim wyjdiesz na zewnątrz, powinieneś zacząć od rozgrzewki w domu. Dzięki temu mięśnie i układ krążeniowo-oddechowy nie doznają szoku termicznego. Jest to tzw. rozgrzewka lokalna.
2. Opóźniona bolesność mięśniowa (z ang. DOMS) (potocznie zwana zakwasami) pojawia się w ciągu 24-72 godzin po wysiłku, a zakwasy to ból, który odczuwamy w czasie wysiłku i bezpośrednio po nim do około 2 godzin.
3. Przed wysiłkiem nie powinno się wykonywać stretchingu statycznego. Udowodniono, że poprzez rozluźnienie mięśni dochodzi do osłabienia stabilizacji tułowia i kończyn, co może być przyczyną skręcenia stawu.
4. Jeśli w czasie rozgrzewki odczuwasz dyskomfort i ból, to może oznaczać, że organizm nie zregenerował się wystarczająco od ostatniego treningu.

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o specjalistach:

lek. Mateusz Janik – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Carolina Medical Center. Zajmuje się chirurgią stawu kolanowego i skokowego, urazami i kontuzjami u sportowców. Jest absolwentem Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Członek Polskiego Towarzystwa Ortopedii i Traumatologii Sportowej, European Society of Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy, International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine. Autor publikacji naukowych na temat urazów w sporcie.

Mateusz Jenda – fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego. Jest również sędzią oraz trenerem piłki nożnej. W Carolina Medical Center wraz z zespołem najlepszych lekarzy i fizjoterapeutów prowadzi treningi personalne w oparciu o najnowszą wiedzę medyczną i sportową.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię



Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na www.carolina.pl