

Pobijedite umor uz pravu tjelovježbu!

Nekima će možda pasti na pamet da bi u slučaju tjelesnog umora vježbanje moglo biti kontraproduktivno. No, tjelovježba vam može vrlo brzo vratiti energiju – iskušajte bavljenje aktivnostima koje volite i koje su idealne za proljetno vježbanje

Tjelesni i mentalni umor i iscrpljenost usko su povezani s dolaskom proljeća i toplog vremena, ali i iscrpljenosti nadbubrežne žlijezde, koja u trenutku neugodnih situacija proizvodi hormon stresa, kortizol. Tijekom cijelog dana tijelo otpušta kortizol, ali u različitim razinama. Najviša je razina kortizola tijekom jutra, dok se tijekom večeri smanjuje. Hormoni stresa sami po sebi nisu negativni, oni nam pomažu nositi se s dnevnim opterećenjima. Međutim, ukoliko je organizam tijekom dana kontinuirano izložen stresu razina kortizola raste, a to oslabljuje imunološki sustav i pospješuje odumiranje stanica u mozgu.

Proljeće utječe na razinu hormona

Prilikom promjene godišnjih doba, mrežnica – unutrašnji sloj oka koji se optičkim živcem povezuje s mozgom – prirodno reagira na prve blage nagovještaje promjene količine dnevnog svjetla, kaže liječnik Sanford Auerbach, ravnatelj Centra za istraživanje poremećaja spavanja pri Sveučilištu u Bostonu. Ta reakcija potiče hormonalne promjene, uključujući prilagodbu razine melatonina, hormona koji utječe na cikluse spavanja i promjene raspoloženja.

U to doba godine postanemo svjesni izgleda našeg tijela. Oslobađamo se žudnje za ugljikohidratima koja nas tjera da nabacimo kilograme, kaže Smolensky. „To je vjerojatno naslijeđena popudbina naših predaka čija je biologija tijela bila hibernacijske vrste. U jesen bi se počeli debljati kako bi preživjeli hranom oskudno zimsko doba.“

Pogrešne predodžbe

Nakon smanjene aktivnosti ili njenog potpunog izostanka tijekom dugih zimskih mjeseci, možda ćete doći u iskušenje otići van i baciti se na vježbanje čim se vrijeme malo popravi. Možda ćete poželjeti i vježbati istim intenzitetom kao na kraju prošle sezone. No, takav entuzijizam često vodi do ozljeda. Ako ste tijekom zime promijenili svoju rutinu, morate se polagano vratiti u formu. Nekima će možda pasti na pamet da bi u slučaju tjelesnog umora vježbanje moglo biti kontraproduktivno. No, tjelovježba

vam može vrlo brzo vratiti energiju – iskušajte bavljenje aktivnostima koje volite i koje su idealne za proljetno vježbanje.

Top 5 proljetnih aktivnosti:

- trčanje u prirodi
- vožnja bicikla u prirodi
- rolanje
- joga
- funkcionalni trening

Evo 10 važnih savjeta kako izbjeći sportske ozljede, odmoriti se, a istodobno s proljeća povećavati intenzitet svog vježbanja i osjećati se bolje.

1. Polagano, ali uporno: nemojte podleći sindromu vikend-ratnika. Pokušajte vježbati tri do četiri puta tjedno, u različite dane. Najbolji način da zaradite ozljedu ili bolne mišiće jest da cijelog vikenda naporno vježbate, a onda da tijekom tjedna ne pomaknete ni mali prst.

2. Nadgledajte razinu napreznja: poslužite se ljestvicom već uočene razine svog napreznja, testom govora ili brojem srčanih otkucaja kako biste lakše odredili razinu napreznja koja je prikladna za vas. Držite se donjeg kraja ljestvice (11–13) i napredujte prema vrhu tijekom nekoliko tjedana.

3. Polagano povećavajte intenzitet vježbanja: povećavanje intenziteta vježbanja (u odnosu na prevaljene kilometre, vrijeme koje ste proveli vježbajući, količini izvedenih vježbi ili podignutu težinu) za više od 10% tjedno povećava rizik od ozljeđivanja. Kako biste to izbjegli, tijekom više tjedana postupno povećavajte intenzitet vježbanja.

4. Ne vježbajte dok vas boli tijelo: dok se na proljeće polagano počinjete vraćati vježbanju, možda će vas malo boljeti mišići i to je normalno. No ako osjetite bilo kakvu oštru, neuobičajenu bol koja ne prolazi, obratite na to pozornost. Možda ste na putu da se ozlijedite. Važno je oslušivati i čuti znakove koji upozoravaju na mogućnost ozljede.

5. Raznoliko vježbajte: ako vježbate raznoliko, možete poboljšati svoju izvedbu i smanjiti rizik od ozljeda koje se javljaju kao posljedica prenapornog vježbanja. Sudjelujući u različitim tjelesnim aktivnostima kao što su trčanje, podizanje utega, planinarenje ili vožnja biciklom, smanjit ćete stres kojem je izložena samo jedna grupa mišića, jer raznolike tjelesne aktivnosti pokreću mišiće na različite načine.

6. Izbjegavajte potpuno iscrpljivanje dok ne izgradite solidne temelje svoje tjelesne spremnosti:

ovisno o tome koliko ste neaktivni bili tijekom zime, može vam trebati i do šest tjedana kako biste svoje tijelo vratili u solidnu formu. Svoje vježbanje započnite polaganim aerobnim vježbama. Kako budete produžavali trajanje vježbi, pazite da se između razdoblja u kojima naporno vježbate odmarate barem 48 sati.

7. Nemojte biti prestrogi prema sebi: ako ste tijekom zime ljenčarili, nemojte očekivati da ćete se u formu vratiti za tjedan ili dva. U redu je ako vježbate polagano i samo uživajte u boravku na otvorenome. Pred vama je još mnogo lijepog vremena, čeka vas cijelo ljeto, pa nemojte brinuti što ste na početku malo sporiji.

8. Vježbajte s ostalima koji su na vašoj kondicijskoj razini: bilo bi dobro da pronađete nekoliko osoba koje su na vašoj kondicijskoj razini i imaju iste ciljeve kao i vi – to vam može pomoći da napredujete dobrim ritmom. Ako vježbate s nekim tko je u boljoj kondiciji i izvodi napornije vježbe, to će vas samo navesti da pretjerate s vježbanjem, ozlijedite se ili da osjetite da zaostajete sa svojim vježbanjem. Vježbanje s nekim tko je u boljoj formi od vas može biti motivirajuće i može vam pomoći da poboljšate svoju izvedbu, ali samo nakon što ste izgradili svoj temelj s kojeg možete krenuti dalje. Inače biste se mogli ozlijediti.

9. Stvorite sustav podrške: posjedovanje snažnog sustava podrške sastavljenog od prijatelja, obitelji ili trenera važan je dio stvaranje uspješnog atleta. Proljetno je vježbanje važno razdoblje u kojem se svojim najbližim saveznicima trebate obratiti za motivaciju.

10. Ne zaboravite se dobro zabaviti: imajte na umu da je proljetno vježbanje doba za zabavnu, opuštenu i veselu tjelovježbu. Ne natječete se i još niste sagorjeli. Zato se jednostavno opustite i uživajte u tjelesnoj aktivnosti.

www.bodybalance.hr