

Kuidas pärast sportimist õigesti taastuda?

RAIVO TASSO

Kas pärast trenni tuleks juua spordijooke ja kas tohib süüa? Mida teha valutavate lihaste heaks? Vastused annab personaaltreener Heikki Mägi.

Kas spordijook aitab saavutada paremaid tulemusi ja hiljem kiiremini taastuda?

Ükskõik millised taastusjoogid ja -pulbrid imet ei tee.

Kui inimene toitub tasakaalustatult, puudub vajadus toidulisandite järele. Skeem, mille kohaselt juuakse treeningu järel taastusjooki, kuid muul ajal süüakse rämps, ei toimi. Pigem tuleks pidevaltervislikult toituda.

Taastumine ei ole tugeva treeningu järgselt tunni või paari küsimus, tegu on ikkagi pikemaajalise protsessiga.

Toidulisandite kasutamine mõõdukalt treenivate tervise- ja harrastussportlaste puhul pole reeglina vajalik. Pigem on see vaid psühholoogiline efekt – kui selle ära joon, küll ma siis alles arenen.

Vajadus võib tekkida siis, kui toitumine on tõesti äärmiselt ebaregulaarne või väga madala kaloraažiga. Kuni tunniajase treeningu jooksul on parim jook puhas vesi.

Kas pärast trenni võib süüa või tuleks kaalu langetamise huvides pigem loobuda?



Triitsepsi venitamiseks tõmba teise käega küünarnukki tahapoole.

Kindlasti võiks süüa kohe pärast treeningut, hea oleks vähemalt poole tunni jooksul.

Rahva seas liigub müüt, nagu peaks treeningu järel söömise ootama – siis põlevad rasvad paremini. Tegelikuses on asi vastupidi. Kohe võib süüa ka lihtsuhkruid, mida tavaolukorras ei soovita.

Kes tahab, võib siis kasutada lisaks ka mingit valgubatooni või val-

gulisandiga taastusjooki. Keha kulutab treeningu järel söödud toidu energiavarude taastamiseks ja talle seda nii kergelt ei pane. Aga nagu öeldud, asja ajab ära ka tavatoit.

Mida võiks süüa?

Tavatoitu – riisi, kartul või tatar, sinna juurde kas liha, kodujuust või kohupiim ja kõrvale värsket salat. Ühesõnaga, korralik praad. Lisaks tasuks taastada ka mineraalikaod. Hästi sobivad mineraalveed.

Mida teha lihasvalu korral?

Kui pole ammu treeninud, soovitatakse rahulikult, vastasel juhul on lihasvalu järgmistel päevadel tugev. Edaspidi valu väheneb, sest keha harjub koormusega ja kohaneb.

Väike lihasvalu on normaalne, kuna see on seotud mikrokahjustustega lihastes, mis hilisemate protseduuride käigus taastatakse. Seda ei tasu segi ajada vigastusega.

Üldine on aga väärarusaam, et ainuõige oleks treenida valu vähen-

TASUB TEADA

Heikki Mägi nõuanded harrastajale

- Kasuta koormust, mis on kooskõlas sinu treeningstaažiga. Kui oled algaja, pole mõtet treenida kui profisportlane.
- Kasvata koormust järk-järgult, siis on ka lihasvalu väiksem.
- Kui on olnud pikem paus, väldi alustades kohe treenimist maksimaalsete koormustega. Esimesed treeningud ei pea alati olema suutlikkuseni.
- Tee alati korralik soojendus ja lõpus venita lihaseid.
- Kui valu juba tekkinud, võib abi olla kergest massaažist, saunast, taastumissalvidest jms.
- Anna lihastele aega taastuda.

Allikas: veebitreener.ee ja kaalustalla.ee