

6 דרכים להתאוששות אחרי ריצה ארוכה

כל מה שקורה אחרי אימון קשה או ארוך, לא פחות חשוב ממה שקורה באימון עצמו. כדי לשמור על הגוף חייבים להקפיד על התאוששות נכונה, איך עושים את זה?

עונת המרתונים יוצאת לדרך וזה אומר שלא מעט רצים עוד יתגעגעו לאימונים הקצרים וה"רותחים" של הקיץ, כשהם ירגישו את הגוף שלהם אחרי ריצות הנפח הארוכות של סוף השבוע או אימוני האיכות המפרכים. אחד הדברים החשובים שהם צריכים להבין הוא שמה שקורה אחרי אותם אימונים, לא פחות חשוב ממה שרואים על השעון באימונים עצמם. במלים אחרות, לדעת להתאושש כמו שצריך זה קריטי, גם כדי להימנע מפציעות וגם כדי שהגוף יעמוד בעומס של האימונים הבאים.

תהליך ההתאוששות הוא לא מסובך, אבל הוא מורכב ומי שרוצה לטפל בגוף שלו בצורה הטובה ביותר צריך לעקוב אחרי השלבים החשובים שלו. אנחנו כאן בשביל לעשות לכם קצת סדר.

האימון לא נגמר בסוף הריצה

רצים חובבים מקריבים הרבה כדי להתאמן למרתון, או למשימות אחרות שדורשות מהם להביא את הגוף למאמצים קשים. אחד הדברים שמקריבים הוא הזמן. לדוגמה, קמים הרבה יותר מוקדם בבוקר כדי להספיק להתאמן ולהגיע בזמן לעבודה, או על חשבון המנוחה של סוף השבוע.

בדיוק בגלל זה אנחנו רואים לא מעט רצים שמסיימים להתאמן ורצים למכונת או הביתה – כי חייבים לעמוד בזמנים של שגרת היומיום. הבעיה היא שכל זה קורה על חשבון ההתאוששות המיידית מהאימון שהיא קריטית. מי שלצורך העניין מסיים ריצה ארוכה ומיד "רץ" לעיסוק הבא שלו, לא מאפשר לגוף להירגע, להוריד דופק ולהתאושש מהמאמץ. זה עלול לגרום לתופעות לא נעימות כמו סחרחורת והתכווצויות בשרירים, וזה במקרה הטוב.

אם כבר מקריבים זמן, עדיף לגזול ממנו עוד קצת ולהתחיל מוקדם יותר, כדי לסיים את האימון ברוגע. להמשיך בהליכה איטית לפחות עוד 5 דקות כדי להוריד את הדופק, להרגיע את השרירים ובכלל את הראש אחרי המאמץ. עדיף לישון פחות ולא להיות בלחץ.

1. לתדלק ולהשלים נוזלים

איך שלא תסתכלו על זה, רוב הסיכויים שבמהלך הריצה הארוכה אנחנו לא משלימים את הנוזלים שאיבדנו. ברגע שמסיימים, חשוב מאוד שהדבר הראשון שעושים הוא להשלים נוזלים כדי לא להיות קרובים למצב של התייבשות. אלו הרגעים שאנחנו זקוקים לגוף חזק ולא מיובש. כדי להתאושש בצורה הטובה ביותר מומלץ להתחיל עם כמות של כ-500 מ"ל של משקה ספורט איזוטוני. ככה אנחנו מחזירים לגוף לא רק נוזלים, אלא גם מלחים וסוכר (פחמימות) שאיבדנו, וכמובן קצת קלוריות. יש כאלה שאוהבים לשתות בסיום האימון שייקים שונים שמרכיבים חלבון ופחמימה, כל אחד ומה שנוח לו אבל מה שבטוח זה שלא תמצאו איש מקצוע כמו מאמן או תזונאי ספורט שלא ימליץ על מנת קלוריות מיידית ונוזלית כמו משקה ספורט איזוטוני או שייק. זה הדבר הראשון שצריך לעשות. אפשר להוסיף לארוחה הזאת גם חטיף חלבון.

אחרי שמסיימים את האימון וחוזרים הביתה או למקום הבא, אפשר לשבת בנוח ולאכול את הארוחה ה"רצינית" שגם לה יש חלק בתהליך ההתאוששות והיא אמורה להיות מורכבת מחלבונים, פחמימות מורכבות, פירות וירקות.

2. להיפטר מהר מבגדי הריצה

אף פעם לא נוח להישאר עם הבגדים הרטובים בסוף האימון, אבל יש כאלה שיכולים לסבול את זה תוך כדי שהם מדברים, מתמתחים, מדברים או משלימים קלוריות. צריך לדעת שברגע שנעלה על בגדים יבשים, או שהגברים שבינינו יישארו ללא חולצה ויחפים בקיץ – זה יתרום לזרימת הדם בגוף

וישפר משמעותית את ההרגשה. לכן ההמלצה היא לעבור בהקדם האפשרי לבגדים יבשים, או להשיל מעצמנו כמה שיותר. לא סתם רואים ליד הברזיות גברים ללא חולצה בכפכים שסיימו אימון. גם זה חלק חשוב בהתאוששות של הגוף. ומי שמתכוון להיכנס למכונית הממוזגת ולנסוע, על אחת כמה וכמה שצריך לעשות זאת בבגדים אחרים.

3. עיסוי ומתיחות

מדובר בשני נושאים חשובים שמדברים עליהם המון, על אחד אין מה להתווכח ועל השני מתווכחים לא מעט. בכל מה שקשור לעיסוי – מחקרים כבר הוכיחו שמדובר בכלי היעיל ביותר להתאוששות. ספורטאים מקצוענים נהנים ממעסים ופיזיותרפיסטים שמטפלים בהם באופן קבוע. ספורטאים חובבים יכולים לבקר אצל מעסים פה ושם, אבל הם גם יכולים להשתמש באופן קבוע בגליל קשיח, ורצוי שיעשו זאת. את הגליל הקשיח אפשר לקחת לכל מקום, וכל מה שצריך לעשות זה פשוט להתגלגל עליו כשהוא מונח מתחת לשריר שהתאמץ, עם הכובד של משקל הגוף. בלא מעט קבוצות ריצה תוכלו לראות רצים שמקדישים את החצי שעה של אחרי האימון למנוחה ועבודה עם הגליל הקשיח, וכמובן שאפשר לעשות את זה גם לאחר מכן בבית מול הטלוויזיה. על מתיחות באופן כללי יש הרבה ויכוחים. יש כאלה שטוענים שהן חיוניות כדי להרפות את הגוף על ידי שיפור הגמישות שלו לקראת האימונים הבאים, ויש כאלה שמצביעים על העובדה שמעולם לא הוכח מדעית שמתיחות לשרירי הרגליים תורמות להתאוששות שלנו. הפתרון? שכל אחד יעשה מה שטוב לו, זה בא עם הניסיון. באסכולת הרצים המתמתחים שמים כמובן דגש על שרירי האמסטרינג, ארבע ראשי, עכוז, וגם גב תחתון. מה שחשוב לדעת זה שלא כדאי לבצע מתיחות מיד לאחר ריצה ארוכה או אימון חזק, וגם אחרי הליכה ועוד מנוחה של מספר דקות צריך לעשות את זה בעדינות, כי השרירים מאוד רגישים בפרק הזמן הזה.

4. שינה

ועכשיו חוזרים לעניין של ההקרבה. מצד אחד מתעוררים מוקדם כדי להספיק להתאמן, מצד שני אסור שאיכות השינה תיפגע כי הגוף מתאושש בצורה הטובה ביותר על ידי שינה איכותית, ולא קצרה מדי או שמלווה בהפרעות.

זה אומר שלפני ריצת נפח ארוכה חייבים, מן הסתם, לישון מספיק שעות כדי שיהיה כוח. מצד שני, זה שסיימנו את ריצת הנפח לא אומר שהגיע הזמן לחגוג ולצאת באותו הערב עד מאוחר כי "מגיע לנו". הלילה שאחרי ריצת הנפח הוא לא פחות חשוב לצורך שינה איכותית ואפילו יותר. הקרבה, זה חלק מהעניין.

5. אמבטיית קרח

בדרך כלל המקצוענים עושים את זה, וזה קיים כמעט בכל ענף ספורט. הרעיון הוא שהמים הקפואים עוזרים להפחתת התהליכים הדלקתיים ולמניעת כאבים בשרירים. מחקרים שונים בתחום בשנים האחרונות לא תמיד יישרו קו אחד עם השני, היו כאלה שתמכו יותר ברעיון וכאלה שלא. מה שבטוח, אפשר לנסות ולהחליט לבד אם זה תורם להרגשה.

איך עושים את זה בבית? ממלאים באמבטייה מים קרים עם הרבה קוביות קרח, ואם יש תרמוסטט מוודים שטמפרטורת המים היא בין 12-15 מעלות צלזיוס. ואז מגיע החלק הקשה שהוא להיכנס פנימה עם פלג הגוף התחתון בלבד, ולשהות במים כ-10 דקות. לאחר מכן מורידים את המים ומתקלחים.

6. עזרים טכנולוגיים

בשנים האחרונות אנחנו רואים יותר ויותר אביזרים, קטנים וגדולים, שאמורים לעזור לנו בתהליך ההתאוששות של השרירים. אחד מהם הוא גרבי הלחץ (קומפרשן) שכבשו את השוק כבר מזמן. הרעיון של גרבי לחץ שגורבים עד גובה הברכיים הוא להרחיב את כלי הדם באזור זה ולהאיץ את קצב זרימת הדם ממנו אל הלב. יש מחקרים קבעו שזה עוזר בעיקר לתופעת כאבי השרירים המאוחזרים (DOMS). אביזרים נוספים שאנחנו רואים לאחרונה בעיקר בעמודי פייסבוק של ספורטאים שונים הם מכשירים גדולים יותר וכמובן יקרים יותר. לדוגמה מכשיר ה-RECOVER4U שבו מכניסים את כל הרגליים לכל האורך לתוך שרוולים ונהנים מהזרמת גז לשרוולים לצורך הגברת זרימת הדם ללב ופיזור חומצת חלב.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)