

Δημιουργικό τρέξιμο στο διάδρομο και διατροφικές συστάσεις

2009-10-09 12:56:26

Εμείς οι δρομείς είμαστε λάτρεις του καλού καιρού, ώστε να μπορούμε αβίαστα να απολαμβάνουμε το τρέξιμο σε εξωτερικούς χώρους και οι πιο τυχεροί από εμάς μέσα στη φύση και σ' ένα τοπίο που μας ξεκουράζει (...παρ' ότι καταβάλουμε προσπάθεια), μας εκφράζει και μας κάνει να νιώθουμε όμορφα.

Αντίθετα, όταν ο καιρός δεν είναι καλός οι περισσότεροι από εμάς αντικαθιστούμε το τρέξιμο έξω με ένα μάλλον βαρετό και άχαρο πάνω σ' ένα διάδρομο, είτε μέσα στο σπίτι μας, είτε σε κάποιο γυμναστήριο της γειτονιάς, προσπαθώντας να "ξεγελάσουμε" κάπως τον εαυτό μας και να μη στερηθούμε πάνω απ' όλα τα οφέλη που αποκομίζουμε από αυτό, σωματικά και ψυχικά.

Παρόλο που τρέχοντας στο διάδρομο μπορούμε παράλληλα να παρακολουθούμε τηλεόραση ή να ακούμε μουσική, μία πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι σταματάμε τη χρήση του διαδρόμου κατά μέσο όρο στα τριάντα λεπτά, ενώ αντίθετα όταν τρέχουμε έξω υπερβαίνουμε συνήθως το προαναφερθέν χρονικό όριο. Έχοντας λοιπόν αυτό υπόψη, παραθέτουμε παρακάτω κάποιες προτεινόμενες σύντομες ασκήσεις επί του διαδρόμου, οι οποίες ολοκληρώνονται σχετικά γρήγορα, προτού να προλάβουμε να βαρεθούμε.

Επισημαίνεται ότι όλες οι ασκήσεις προϋποθέτουν ότι είμαστε συστηματικοί δρομείς, σε καλή φυσική κατάσταση και ότι δεν έχουμε κάποια απαγόρευση από τον γιατρό μας ως προς την εκτέλεση συγκεκριμένων δραστηριοτήτων.

A) **FARTLEK** (Φάρτλεκ = εναλλαγές στο ρυθμό)

Οι εναλλαγές στο ρυθμό προσομοιάζουν με μία διαδρομή στη φύση, η οποία αποτελείται από διαστήματα με ίσιο δρόμο, οπότε ο ρυθμός μας αυξάνεται και από διαστήματα με ανηφοριές όπου ο ρυθμός μας μειώνεται. Έτσι παρέχουμε στον εαυτό μας μια πολύ καλή καρδιοπνευμονική άσκηση και παράλληλα γυμνάζουμε τους μύες των ποδιών μας.

ΠΡΑΞΗ

Ξεκινήστε τρέχοντας στο διάδρομο με μια μικρή ανοδική κλίση (πχ 1-2%), αυξάνοντας χαλαρά -σταδιακά το ρυθμό σας μέχρι να ολοκληρωθεί το ζέσταμά σας. Στη συνέχεια και για τα επόμενα δεκαπέντε (15) λεπτά εκτελέστε μονόλεπτες διαδρομές αυξομειώνοντας την ταχύτητα στο διάδρομο (ένα μονόλεπτο γρήγορα-π.χ στο 10- ακολουθούμενο από ένα μονόλεπτο πιο αργό- π.χ στο 8 -).

B) **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

ΠΡΑΞΗ

Μετά από ένα πεντάλεπτο χαλαρό ζέσταμα, τρέξτε για ένα λεπτό με αυξημένο ρυθμό (κανονίζετε την ένταση στο μηχάνημα ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση) και επανακάμψτε με ενός λεπτού χαλαρό τρέξιμο. Επαναλάβετε δέκα φορές ή ανάλογα με τις δυνατότητές σας.

Γ) **ΠΥΡΑΜΙΔΑ**

Αντίθετα με τη διατήρηση ενός άνετου ρυθμού, οι εναλλαγές στην ένταση σ' αυτήν την άσκηση θα παρέξουν μία διαρκή πρόκληση για το σώμα σας. Αυξάνετε την ανοδική κλίση στο μηχάνημα ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση.

ΠΡΑΞΗ

Μετά από ένα χαλαρό πεντάλεπτο ζέσταμα, προγραμματίστε το μηχάνημα σε μία μικρή ανοδική κλίση- π.χ 1-2%- και τρέξτε σε χαμηλή ένταση για δύο λεπτά. Στη συνέχεια αυξάνετε το ρυθμό-ταχύτητα κατά ένα χιλιόμετρο στο μηχάνημά σας, κάθε δύο λεπτά, μέχρι να φτάσετε να τρέχετε με ρυθμό που μπορείτε να αντέξετε το ανώτερο για δύο λεπτά. Κατόπιν μειώστε το ρυθμό κατά ένα χιλιόμετρο, κάθε δύο λεπτά, μέχρι να φτάσετε να τρέχετε χαλαρά για αποθεραπεία.

Δ) ΑΝΗΦΟΡΕΣ**ΠΡΑΞΗ**

Κάνετε ζέσταμα για πέντε λεπτά και μετά τρέχετε επαναλήψεις του ενός λεπτού, αυξάνοντας την ανοδική κλίση του μηχανήματος από 5% έως 10%, παρεμβάλλοντας ενός λεπτού χαλαρό τρέξιμο μεταξύ των προσπαθειών με το διάδρομο αυτή τη φορά σε κανονική-οριζόντια θέση. Κατά τη διάρκεια των προσπαθειών σας τρέχετε με όσο πιο αυξημένη ένταση αντέχετε, μέχρι να ολοκληρώσετε την προσπάθεια σας και μετά τρέχετε για ένα λεπτό χαλαρά για αποθεραπεία. Κανονίστε τα σετ ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση και τη διάθεσή σας. Το κλειδί σ' αυτή την άσκηση είναι ο συνεχόμενος ρυθμός τρεξίματος με αυξημένη ένταση, ώστε να προσομοιάσετε την αύξηση στους καρδιακούς παλμούς σαν να επρόκειτο για ανηφόρα.

Ένας δρομέας....

(Κατά κόσμο **ΜΑΚΡΗΣ Γιώργος**)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ:

Η διατροφή που συνιστάται στο τρέξιμο με διάδρομο, δεν διαφέρει από εκείνη στο τρέξιμο σε εξωτερικούς χώρους. Η ποσότητα, η σύνθεση και ο χρόνος πρόσληψης τροφής αδιαμφισβήτητα μπορεί να συντελέσει σε μια καλύτερη απόδοση τόσο στην προπόνηση όσο και σε έναν αγώνα. Σωστές διατροφικές συνήθειες είναι δυνατόν να βοηθήσουν οποιοδήποτε δρομέα ή απλώς οποιοδήποτε αθλητή γυμνάζεται σε ένα διάδρομο, με στόχο μια πιο εντατική προπόνηση, γρηγορότερη αποκατάσταση και λιγότερες πιθανότητες τραυματισμού. Οι αθλητές θα πρέπει να υιοθετήσουν συγκεκριμένες διατροφικές στρατηγικές, πριν, κατά την διάρκεια και μετά το τέλος της άσκησης. Παρακάτω παρατίθενται κάποιες γενικές οδηγίες.

Πριν την προπόνηση:

Η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών πριν το τρέξιμο προφυλάσσει τον αθλητή από το αίσθημα της πείνας κατά την διάρκεια της προπόνησης και τον βοηθά να διατηρήσει τα επιθυμητά επίπεδα γλυκόζης για τους μύες. Αρκετές έρευνες έχουν δείξει πως ένα γεύμα πριν την άσκηση συντελεί σε μεγαλύτερη απόδοση σε σχέση με το να τρέξει κάποιος νηστικός. Ειδικά εάν τρέχετε νωρίς το πρωί και δεν υπάρξει κάποιο ποσό υδατανθράκων στην διατροφή σας, η απόδοσή σας κινδυνεύει να μειωθεί σημαντικά λόγω μειωμένων αποθεμάτων γλυκογόνου, ειδικά σε εκείνους που τρέχουν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα..

Ο χρόνος λήψης του γεύματος πριν την άσκηση θα πρέπει να είναι γύρω στις 3 ώρες νωρίτερα από το τρέξιμο. Συνιστάται να περιέχει σημαντικό ποσό υδατανθράκων και μειωμένο σε λίπος. Το λίπος συντελεί σε μεγαλύτερο χρόνο πέψης της τροφής και δεν πρέπει να ξεπερνά το 25% επί του συνόλου της ενέργειας που προσλαμβάνεται.

Επίσης, ο αθλητής καλό θα ήταν να καταναλώσει 120 έως 250 ml υγρών 15 λεπτά πριν την άσκηση. Η

συγκεκριμένη ποσότητα επιτρέπει την μέγιστη απορρόφηση χωρίς την παραγωγή ούρων. Όταν ξεκινήσει η άσκηση, η παραγωγή ούρων μειώνεται λόγω της απώλειας υγρών.

Κατά την διάρκεια της προπόνησης:

Κατά την διάρκεια του τρεξίματος, ειδικά όταν ξεπερνά την μια ώρα, η λήψη των υδατανθράκων καθίσταται αναγκαία. Οι υδατάνθρακες μπορούν να προσλαμβάνονται είτε μέσω κάποιου αθλητικού ποτού είτε μέσω κάποιου ενεργειακού gel σε συνδυασμό με νερό. Η περιεκτικότητα των αθλητικών ποτών σε υδατάνθρακες είναι μεταξύ 4-8% περιέχοντας επιπλέον ηλεκτρολύτες (Na, K, Cl, Mg) και ιχνοστοιχεία (Fe, Zn, Mn, Se, Cu, I κ.α)

Εάν ένα αθλητικό ποτό καταναλωθεί κατά την διάρκεια του τρεξίματος, ο ρυθμός της κατανάλωσης των υδατανθράκων θα πρέπει να είναι 30 γρ. κάθε 30 λεπτά, ένα ποσό που περιέχεται σε 1 ποτήρι ενός 6-8% υδατανθρακούχου διαλύματος που καταναλώνεται κάθε 20 λεπτά. Τα διαλύματα που περιέχουν υδατάνθρακες κάτω από 5%, είναι πολύ δύσκολο να βοηθήσουν την απόδοση, ενώ αυτά με συγκέντρωση μεγαλύτερη των 10% συχνά σχετίζονται με ναυτία και διάρροια.

Η πρόσληψη υγρών κατά την διάρκεια του τρεξίματος, ειδικά όταν ξεπερνάει την μια ώρα, θα πρέπει να είναι 150-350 ml για κάθε 15-20 λεπτά. Η αφυδάτωση επηρεάζει την απόδοση και θα πρέπει να περιορίζεται κάτω από το 2% του σωματικού βάρους. Όταν οι απώλειες ιδρώτα είναι πολύ υψηλές τότε θα πρέπει να υπολογίζονται και οι ηλεκτρολύτες που αποβάλλονται και ειδικότερα το νάτριο.

Μετά την προπόνηση:

Η διατροφή μετά την προπόνηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την γρήγορη αποκατάσταση. Έχει φανεί, πως όταν η κατανάλωση των υδατανθράκων γίνεται μέσα σε 30 λεπτά από το τέλος της άσκησης, η αναπλήρωση του χαμένου γλυκογόνου είναι πολύ πιο γρήγορη. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται η κατανάλωση περίπου 100 γρ. υδατανθράκων αμέσως μετά την άσκηση. Και επειδή πολλοί αθλητές, βρίσκουν πολύ δύσκολο να καταναλώσουν τροφή αμέσως μετά την άσκηση, συνιστάται η κατανάλωση αθλητικών ποτών που περιέχουν υδατάνθρακες.

Με τα ποτά αυτά όμως πέρα από την πρόσληψη υδατανθράκων για την αναπλήρωση γλυκογόνου, καταναλώνεται και σημαντική ποσότητα υγρών, τα οποία είναι απαραίτητα για την αποφυγή της αφυδάτωσης. Θα πρέπει να καταναλώνονται 450 -650 ml υγρών για κάθε μισό κιλό σωματικού βάρους που χάνεται κατά την διάρκεια της προπόνησης. Εάν ένας δρομέας συμμετέχει και σε κάποια άλλη προπόνηση κατά την διάρκεια της ίδιας ημέρας θα πρέπει να αναπληρώνεται τουλάχιστον το 80% των απωλειών μέχρι την έναρξη της επόμενης προπόνησης.

Οι δρομείς και γενικότερα οι αθλητές θα ωφεληθούν από την εποπτεία ενός επαγγελματία διαιτολόγου με γνώσεις στην αθλητική διατροφή, ο οποίος θα μπορεί να τους συμβουλέψει για τις ατομικές ανάγκες ενέργειας και θρεπτικών συστατικών και θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν συγκεκριμένες διατροφικές στρατηγικές πάνω στην προπόνηση, τον ανταγωνισμό και την αποκατάσταση στο άθλημα που τους ενδιαφέρει.