Προθέρμανση

* 

Τι είναι η προθέρμανση;

Μια από τις κοινές παρερμηνείες στις ασκήσεις της φυσικής κατάστασης είναι, ότι οι διατάσεις ή το stretching είναι η προθέρμανση.

Οι διατάσεις είναι πολύ σημαντικές, αλλά είναι μέρος της προθέρμανσης και όχι η προθέρμανση.

Η προθέρμανση είναι η διαδικασία που μέσω αυτής αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος (κάποιοι λένε ένα έως δυο βαθμούς Κελσίου), και προετοιμάζει το μυϊκό σύστημα να μεταβεί από την φυσιολογική κατάσταση στην κατάσταση της προπόνησης.

Προθέρμανση λοιπόν ή κοινώς το ζέσταμα, είναι η απαραίτητη προοδευτική σωματική και ψυχολογική προετοιμασία, μέσω προπαρασκευαστικών κινήσεων ή ασκήσεων πριν το κυρίως πρόγραμμα προπόνησης.

Εκτός της σωματικής προετοιμασίας λοιπόν, συμβάλλει και στην ψυχολογική προετοιμασία των ασκουμένων ώστε κατά την διάρκεια της προπόνησης να μπορούν να αποδώσουν τα μέγιστα.

Η προθέρμανση εκτελείται στην αρχή ενός προπονητικού προγράμματος πριν το κύριο μέρος της προπόνησης. Η εκτέλεση της προθέρμανσης μέσω των κινήσεων προηγείται αυτής των διατάσεων, ειδικότερα στα προγράμματα προπόνησης της φυσικής κατάστασης. Η προθέρμανση όταν γίνει σωστά κάνει πολλά περισσότερα από το να προετοιμάσει απλά το σώμα σας για την προπόνηση.

Για παράδειγμα μπορεί να χαλαρώσει τους δύσκαμπτους μύες σας ώστε να είναι σε θέση να δεχτούν πολύ μεγάλη επιβάρυνση. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την απόδοση σας. Η ευαισθησία σας σε τραυματισμούς από την συμμέτοχη σε αθλητικές δραστηριότητες, μπορεί να αυξηθεί κατά πολύ εάν πριν δεν έχετε κάνει ζέσταμα ή έχετε κάνει μια προθέρμανση με λάθος τρόπο.

Η διάρκεια της προθέρμανσης εξαρτάται από την συνολική διάρκεια και τον τύπο της κυρίως προπόνησης. Άλλοι παράγοντες που καθορίζουν την διάρκεια της προθέρμανσης, είναι το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, όπως επίσης και η ηλικία του ασκουμένου. Το σύνηθες χρονικό πλαίσιο μιας κατάλληλης προθέρμανσης είναι 10 με 15 λεπτά.

Αποτελέσματα προθέρμανσης

Κατά την διάρκεια της προθέρμανσης οι ερευνητές έχουν βρει ότι συντελούνται οι παρακάτω λειτουργίες στον οργανισμό:

* Αύξηση της κυκλοφορίας και του μεταβολισμού με αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας.
* Αύξηση της ελαστικότητας των μυών.
* Αύξηση της αιμάτωσης των μυών.
* Σταδιακή αύξηση της καρδιακής συχνότητας, επιταχύνοντας έτσι γρηγορότερα την μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς.
* Αύξηση της ταχύτητας διάδοσης των νευρικών ώσεων και έτσι επιτυγχάνεται η μείωση της μυϊκής έντασης.
* Ηπιότερη έκκριση, καλύτερη χρησιμοποίηση και ελάττωση του συνολικά παραγόμενου γαλακτικού οξέος.

Συνοπτικά η προθέρμανση αυξάνει την ταχύτητα και την δύναμη μυϊκής συστολής, βελτιώνει την συνεργασία και το συντονισμό των μυών, βοήθα στην αποφυγή τραυματισμών, αυξάνει την ικανότητα απόδοσης έργου, βοήθα τον οργανισμό να αντιμετωπίσει τις καιρικές συνθήκες και τέλος ενισχύει την ψυχολογική διάθεση για άσκηση.

Εάν το σώμα δεν έχει ζεσταθεί ικανοποιητικά τότε το κυκλοφοριακό σύστημα δεν μπορεί να τροφοδοτήσει τους εργαζόμενους μυϊκούς ιστούς με την απαιτουμένη ποσότητα οξυγόνου που χρειάζονται.

Αποτέλεσμα αυτού είναι το σώμα να καίει καύσιμα με ακανόνιστο τρόπο, τα άχρηστα υλικά του μεταβολισμού να μην απομακρύνονται με μια κανονική ροή και τέλος σε εκρηκτικές κινήσεις να προκαλούνται μυϊκοί ερεθισμοί που αποτελούν αιτία για πιθανό τραυματισμό.

Είδη προθέρμανσης

Υπάρχουν πολλά είδη προθέρμανσης, τα δυο κυριότερα όμως είναι η γενική προθέρμανση και η ειδική προθέρμανση. Η γενική προθέρμανση περιλαμβάνει γενικές ασκήσεις που δεν έχουν καμία ειδική ομοιότητα με τις ασκήσεις που πρόκειται να γίνουν στο κυρίως πρόγραμμα.

Έχουν σκοπό να προθερμάνουν γενικά όλους τους μύες. Κινητοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες ώστε να συγκεντρωθούν μεγάλες ποσότητες αίματος σε αυτές. Η ειδική προθέρμανση περιλαμβάνει μια σειρά από κινήσεις απομίμησης των κινήσεων που θα γίνουν στο κυρίως πρόγραμμα. Η ειδική προθέρμανση σκοπεύει να προετοιμάσει καλύτερα την περιοχή εκείνη, που πρόκειται να επιβαρυνθεί περισσότερο κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Η πρακτική έχει αποδείξει ότι η γενική προθέρμανση πρέπει να προηγείται της ειδικής προθέρμανσης. Αφιερώστε το τελευταίο μέρος της προθέρμανσης στην ειδική προθέρμανση, εκτελώντας ασκήσεις που είναι παρόμοιες με αυτές της κυρίως προπόνησης αλλά με χαμηλότερη ένταση.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ειδική προθέρμανση επιδρά θετικά στην βελτίωση της απόδοσης και προστατεύει περισσότερο από τραυματισμούς κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Μετά την γενική και ειδική προθέρμανση, είναι πολύ σημαντικό να συμπεριλάβετε στην γενικότερη διαδικασία της προθέρμανσης διατατικές ασκήσεις, εστιάζοντας στους μύες που πρόκειται να εργαστούν περισσότερο κατά την διάρκεια της προπόνησης. Τα μυϊκά τραβήγματα συμβαίνουν συχνά σε μύες που δεν ζεστάθηκαν επαρκώς. Για αυτό τον λόγο είναι αναγκαίο κατά την προθέρμανση να συμπεριλάβετε μια σειρά διατατικών ασκήσεων.

Παράδειγμα προθέρμανσης

Παρακάτω σας περιγράφουμε ένα παράδειγμα προθέρμανσης ενός αρχάριου ασκούμενου που έχει επιλέξει ως αθλητική δραστηριότητα το τρέξιμο. Η διάρκεια της προθέρμανσης είναι 15 λεπτά και συνδυάζει όλα τα είδη προθέρμανσης γενική - ειδική. Στο τέλος ολοκληρώνεται η προθέρμανση με μια σειρά διατατικών ασκήσεων διάρκειας 2 λεπτών.

* Ξεκινήστε την γενική προθέρμανση με απλό βάδισμα (διάρκεια 2 λεπτά).
* Αυξήστε το μήκος του διασκελισμού και το ρυθμό σας (διάρκεια 3 λεπτά).
* Διατηρώντας σταθερά το ρυθμό σας εκτελέστε ασκήσεις των άνω άκρων όπως για παράδειγμα οι περιστροφές των χεριών (διάρκεια 2 λεπτά).
* Κατόπιν μεταβείτε στην ειδική προθέρμανση, κάνοντας ελαφρό τρέξιμο και χωρίς να χρησιμοποιείτε τις ασκήσεις των άνω άκρων (διάρκεια 3 λεπτά).
* Στη συνέχεια με το ελαφρύ τρέξιμο χρησιμοποιείστε πάλι τις καύσεις των άνω άκρων (διάρκεια 3 λεπτά).
* Προς το τέλος της ειδικής προπόνησης προσθέστε τις διατατικές ασκήσεις (διάρκεια 2 λεπτά).
* Είστε έτοιμοι να περάσετε στην κυρίως προπόνηση το τρέξιμο.

Συμβουλές επαρκούς προθέρμανσης

* Η προθέρμανση πρέπει να είναι τέτοια που να αυξάνει την θερμοκρασία του σώματος αλλά όχι να κουράζει τον ασκούμενο.
* Χρειάζεται η σωστή αναλογία μεταξύ της έντασης και της διάρκειας ώστε να επιτευχθούν στο μέγιστο τα οφέλη της προθέρμανσης.
* Η εφίδρωση του σώματος είναι ένα αποδεκτό σημάδι που θεωρείται ως ένδειξη αύξησης της θερμοκρασίας. Επομένως αφού δεν είναι απόδειξη, αυτό σημαίνει ότι δεν είναι και ο καθοριστικός παράγοντας.
* Η προθέρμανση πρέπει να είναι κλιμακούμενη όσο αφορά την ένταση της. Πρέπει να αρχίζει σταδιακά, να κλιμακώνεται και να φτάνει στο τέλος της στο ανώτατο όριο που έχει προκαθοριστεί.
* Σε πολλές περιπτώσεις απαιτείται η ένταση της προθέρμανσης να καταλήγει σε ισοδύναμες εντάσεις με αυτές του κυρίου προγράμματος αλλά για μικρό χρονικό διάστημα. Τα μυϊκά τραβήγματα συμβαίνουν συχνά σε ανεπαρκώς ζεσταμένους μύες που υποχρεώνονται να διαταθούν από μια γρήγορη συστολή.
* Τέλος μην ξεχνάτε, ότι η προθέρμανση πρέπει να είναι μια διαδικασία βαθμιαίας μετάβασης, από την ξεκούραση και ηρεμία στην πλήρη δραστηριοποίηση του οργανισμού για την προπόνηση.