

SAVJETI ZA ZAGRIJAVANJE I RASPLIVAVANJE

BY DAVID SWENSEN//Dr. Kiropraktike, autorizirani specijalist za jačanje i kondiciju



Zagrijavanje/Rasplivavanje. Pravilno zagrijavanje može donijeti više nego puko povisivanje tjelesne temperature, što mišićima daje više gipkosti i elastičnosti, i dovodi više krvi (a time kisik i hranu) u mišiće za vrijeme plivanja. Dokazano je da zagrijavanje rasplivavanjem pomaže u poboljšanju efikasnosti živaca koji kontroliraju vaše mišiće. Studija u kojoj se uspoređivala jedna skupina plivača koja se zagrijavala aktivnim plivanjem (aktivno zagrijavanje) s drugom skupinom koja se zagrijavala rabeći zagrijanu prostoriju, vruću kupku ili tuš (pasivno zagrijavanje), pokazala je da: skupina koja se aktivno zagrijavala postigla je bolje rezultate već na prvoj utrci od one s pasivnim zagrijavanjem.

Bez bazena za rasplivavanje? Dok je s jedne strane najbolje aktivno se zagrijati za utrku koja slijedi, s druge će pak strane vaše tijelo profitirati ako ostane ugrijano i toplo ukoliko nemate pristup bazenu za rasplivavanje. Netko iz tima mogao bi vam pomoći između utrka kada nemate mogućnosti pristupa bazenu za rasplivavanje. Istraživanja su pokazala da je bila veća korist za izvedbu ako se tijelo zadrži zagrijano između utrka. Tamo gdje nema bazena za rasplivavanje, sve se može nadomjestiti tuširanjem u toploj vodi, ili jednostavno oblačenjem trenirki i tople odjeće.

Isplivavanje. Postoji nekoliko studija koje su se bavile istraživanjem efekata koje ovi imaju na isplivavanje. Odmaranje nakon utrke tako da se samo sjedi ili bukvalno leži poznato je kao vid pasivnog oporavka. Aktivni oporavak je kada izvodite vježbu za vrijeme perioda oporavka, kao što je npr. isplivavanje nakon utrke. Jeste li se ikada zapitali kako brzo biste trebali plivati za vrijeme isplivavanja? Istraživanja kažu vrlo jasno da je za vrijeme isplivavanja bolje plivati bržim ritmom nego samo kružiti i bučkati ili plivuckati uokolo. Pokazalo se da će vam isplivavanje, u ritmu koji je ekvivalent pragu vaših laktata, puno brže pomoći u oporavku i rezultirati boljom izvedbom u vašoj sljedećoj utrci. Ako na ili uz bazen nemate "high-tech" labos da biste izračunali kako brzo bi trebali plivati da dosegnete prag laktata, dobra procijena praga vaših laktata bila bi da plivate u najbržem ritmu koji biste mogli izdržati neprekidno jedan sat.