Pozdravljeni! Že dlje časa sem vsakodnevno aktivna, la se mi zdi, da sem v zadnjem času nekoliko bolj utrujena. Se morebiti srečujem s pretreniranostjo? Kakšno je vaš mnenje glede dni, namenjenih počitku, in ali bom s tem izgubila mišično moč?
Polona, Koper

Pozdravljeni,
najbolj primeren odgovor na vprašanje, koliko dni v tednu moramo počivati, je zagotovo ta, da je odvisen od vsakega posameznika, od njegovih aktivnosti in zastavljenih ciljev. Seveda pa je nekaj skupnih imenovalcev, ki jih bomo v nadaljevanju tudi omenili. Koliko dni počitka potrebujete oziroma kdaj si vzeti dan za počitek, je lahko varljivo ali celo stresno, še posebej za nekoga, ki je dnevno aktiven. Tudi sam termin "počitek" nas lahko hitro pripelje do zmede, saj je nekoliko relativen in ne vemo, kaj na ta dan početi. Ali ga v celoti preživeti v brezdelju, narediti trening z lažjimi bremeni, si privoščiti masažo idr.?

Zagotovo velja, da je počitek prav tako pomemben kot trening!
Ne glede na količino treningov, ki vodijo k zadanim ciljem in posledično njihov napredek, moramo v vmesnem času mišicam in centralnemu živčnemu sistemu omogočiti čas za počitek in regeneracijo. Pri tem moramo poslušati svoje telo kot tudi upoštevati dejstvo, da bolj kot je intenzivna vadba, več časa je seveda treba posvetiti tudi počitku. Nekateri strokovnjaki zagovarjajo vsaj 24- do 36-urni počitek v primeru treniranja istih mišičnih skupin ter nekje do 48 ur počitka pri bolj intenzivnih treningih za različne mišične skupine. V kolikor je posameznikova aktivnost nižje stopnje – kot na primer joga, raztezni trening, hoja ipd., počitku seveda ni treba dajati velikega pomena oziroma niti ni nujen.
Tudi vrhunski športniki v svojo ciklizacijo – načrt treningov s postopno in sistematično progresijo za pripravo športnika pri doseganju zadanih ciljev – vključujejo čas za regeneracijo. Slednji je še toliko bolj pomemben po zelo intenzivnih treningih in je ključnega pomena pri pretreniranosti posameznika, sami mišični regeneraciji ter posledično tudi potencialnih poškodbah.
Je čas za napor kot tudi čas za "umik"!
V kolikor imamo občutek, da ne napredujemo, smo "zadeli v zid", smo nenehno utrujeni, razdražljivi, imamo pomanjkanje spanca, je morebiti čas, da se za dan ali dva umirimo in odpočijemo. Občutek izgorelosti ali nenehne utrujenosti je znak za rdeči alarm in zdaleč ne čas za vztrajanje. Najverjetneje je tedaj čas za daljši počitek! V kolikor si ga ne boste vzeli, vas bo k temu "prisililo" samo telo – bolezen ali poškodba. Dnevi, namenjeni počitku, omogočijo tako telesu kot tudi umu, da si opomoreta.
In kaj početi na dan počitka? Najprej moramo ugotoviti, kaj za posameznika pomeni počitek. Naj bo aktivna regeneracija, s katero se umaknemo iz našega vzorca oziroma rutine, a smo navkljub temu aktivni. Počitek ni nujno celodnevno poležavanje v brezdelju. Naj bo počitek umik vsakdanjemu stresu. Na primer, če je vaša rutina tek, lahko na dan počitka vključite jogo ali pilates. V kolikor je vaša rutina vadba s težkimi bremeni, lahko na dan počitka morebiti vključite raztezanje, masažo ali lahkotno plavanje oziroma kolesarjenje in/ali celo sprehod. Aktiven počitek je lahko tudi igra z otroki ali psom. Načeloma je lahko to vse tisto, kar vas dela aktivne, pa ne sili v napor in posledično moti vaš počitek.
Ali je primerno vaditi vsak dan?
Popolnoma odvisno od same intenzitete vadbe. Zagotovo visokointenzivni treningi niso dobrodošli na vsakodnevni bazi, medtem ko lahka do zmerna vadba na dnevni bazi ni napačna. Dnevna vadba je prav tako primerna, če poleg visokointenzivne na določen dan, vključimo v nadaljevanju nizkointenzivno vadbo oziroma prej omenjen aktivni počitek.
Eno izmed pravil je zagotovo takšno, da bolj kot je vadba intenzivna, krajša je in zahteva od nas daljši počitek. Najverjetneje lahko sprehod ali jogging izvajate na dnevni bazi, medtem ko visokointenzivnih šprintov najverjetneje ne boste mogli izvajati na dnevni bazi in brez počitka. Zelo pomembno je, da razporedite vadbo v vašem tednu na lahko, zmerno in visokointenzivno ter tako poskrbite za vaš napredek.
Kako prepoznamo pretreniranost?
Velikokrat ljudje v preveliki želji po doseganju zadanih ciljev pretiravamo. Telo nam v takšnem primeru vedno sporoči, v kolikor ga prevečkrat in s premalo počitka silimo v visoke obrate. V takšnem primeru govorimo o pretreniranosti posameznika. Njen prvi pokazatelj je lahko tudi doseganje platoa v rezultatih oziroma napredku pri vadbi ali celo nazadovanje. Nenehna utrujenost, asocialnost, tudi depresija in izguba motivacije so lahko pokazatelji preutrujenosti. Povišana količina kortizola v krvi kot tudi povišana pritisk in srčni utrip v mirovanju ter nespečnost lahko prav tako kažejo na tovrstno stanje posameznika.
Ali mišice navkljub počitku rastejo?
Vsekakor! Počitek je nujen za rast mišic. V času počitka se v mišicah odvija proces regeneracije oziroma proces celjenja mikropoškodb mišičnih vlaken, nastalih med vadbo, s čimer rastejo. To je popolnoma normalen in nujen proces pri gradnji mišic, ki pa se odvija ravno v času počitka. Posamezniki potrebujejo po visokointenzivni vadbi ravno zaradi omenjenega eno- ali dvodnevni počitek. Dober načrt treninga kot tudi počitka v kombinaciji z uravnoteženo prehrano so zagotovo dejavniki, ki povezano vplivajo na izgradnjo mišične mase posameznika.
Upam, da sem vam vsaj malo pomagal pri razumevanju vključevanja počitka v sam trenažni proces, v kolikor pa boste želeli prejeti še kakšen nasvet glede vključevanja počitka, načina vadbe in uravnotežene prehrane pa lahko kontaktirate tudi enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev kot tudi prehranskih svetovalcev (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bodo z veseljem pomagali.

FOTOGRAFIJI: JACOBLUND, SHUTTER2U – GETTY IMAGES