Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:

Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Zagotovo velja, da je počitek prav tako pomemben kot trening in ko gre za telesno pripravljenost, njegov doprinos ne sme biti zanemarljiv. Dan počitka ali dan, namenjen aktivnemu odmoru, imata ključno vlogo tako pri optimizaciji trenažnega procesa kot tudi preprečevanju same izgorelosti, medtem ko tako en kot tudi drugi služita različnim namenom v različnih obdobjih.

Spodbujanje okrevanja

Počitek je zagotovo potreben, kakšen naj bo in koliko dni mu nameniti, pa je odvisno od posameznika, njegovih aktivnosti in zastavljenih ciljev. Termin "počitek" je lahko nekoliko varljiv, saj je relativen in ne vemo, ali ga v celoti preživeti v brezdelju ali "počivati aktivno" – narediti trening z lažjimi bremeni, si privoščiti sprehod, masažo idr.

Aktivni odmor sam po sebi vključuje manjšo aktivnost, in sicer med ali po intenzivnejši vadbi ter služi spodbujanju okrevanja. Na primer po napornem teku bi bilo priporočljivo kot aktivni počitek vključiti hojo ali lahkotno kolesarjenje, vaje za mobilnost ipd. Tovrstne dejavnosti mišicam brez posebnega dodatnega napora pomagajo pri njihovi regeneraciji. Brez dodatnega stresa na telo tako z aktivnim odmorom spodbujamo pretok krvi ter posledično dovod kisika in hranil za naše mišice, zmanjšujemo mišične bolečine, ohranjamo gibljivost telesa ter telesno pripravljenost in navsezadnje izboljšujemo naše duševno počutje.

Seveda pa z aktivnim odmorom ne smemo pretiravati in je pomembno, da pri njem ohranjamo nizko intenziteto, saj lahko v nasprotnem primeru, če z njim pretiravamo, telo še dodatno oslabimo. Počutje pri aktivnem odmoru mora biti lahkotno, pri čemer moramo biti disciplinirani in se ne zapeljati v skušnjavo ter z njim pretiravati. Zavedati se moramo tudi, da lahko aktiven odmor v primeru prevelike utrujenosti, pretreniranosti ali morebitne poškodbe stanje še poslabša.

Izboljšana mišična regeneracija

Za razliko od aktivnega odmora pa je dan počitka tisti dan, ko se vzdržimo kakršnihkoli telesnih aktivnosti in posledično telesu omogočimo, da si popolnoma odpočije. S tem prav tako poskrbimo za izboljšano mišično regeneracijo, saj proces gradnje in krepitve mišic dejansko poteka med samim počitkom. Tako preprečujemo oziroma zmanjšujemo tudi tveganje za poškodbe, ki lahko nastanejo zaradi prekomerne obremenitve. Z dnevi počitka se izognemo izčrpanosti in izboljšujemo svojo zmogljivost in učinkovitost, vplivamo pa tudi na izboljšano duševno počutje, saj zmanjšujemo stres in spodbujamo sprostitev.

Čeprav so dnevi počitka ključnega pomena, pa imajo tudi tovrstni dnevi svoje pomanjkljivosti, ki se lahko kažejo v izgubi motivacije, saj zmotijo našo rutino in vplivajo na zagon in naš elan. Preveč dni počitka brez kakršnekoli telesne aktivnosti lahko vpliva na zmanjšano telesno pripravljenost in ovira napredek posameznika. Naše telo namreč za močno fizično, duševno kot tudi kardiovaskularno in nevrološko stanje potrebuje nenehen izziv oziroma stres na celični ravni, kar pa dosežemo s stalno aktivnostjo.

Izberite glede na svoje CILJE

Glavna razlika med aktivnim odmorom in dnevom za počitek je v stopnji aktivnosti. Kot vidimo, aktivni odmor vključuje lahkotno gibanje z namenom spodbujanja cirkulacije in mobilnosti, medtem ko daje dan počitka prednost (skoraj) popolnemu počitku. Kdaj katerega izmed njiju izbrati, je odvisno od posameznikovih ciljev, telesne pripravljenosti, trenutnega počutja in zdravja ter seveda od same intenzivnosti vadbe. V kolikor nismo preveč utrujeni in želimo ohranjati svojo rutino, je bolj idealen aktiven odmor, medtem ko je dan počitka bolj dobrodošel v primeru same vzdržljivosti po posebno napornih tedenskih treningih in ko potrebujemo mentalni odmor.

Če prisluhnete svojemu telesu, boste ugotovili, da sta oba načina pomembna in ju je smiselno vključiti za ohranjanje svoje mišične kot tudi mentalne prožnosti. Navsezadnje regeneracija oziroma okrevanje ne pomeni le zgolj odmor, temveč prisluhniti in dati telesu tisto, kar potrebuje za postati še močnejši. Ravnovesje med enim in drugim lahko v sožitju z redno aktivnostjo vodi do optimalnega zdravja posameznika. Za kakršnekoli dodatne informacije pri načrtovanju vadbenega procesa in z njim povezanim aktivnim odmorom ter dnevom za počitek pa lahko kontaktirate tudi enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bo z veseljem pomagal.

FOTOGRAFIJI: DIMID_86 – GETTY IMAGES