

ERŐEDZÉS FONTOSSÁGA FUTÓKNAK

Avagy kezd el az alapozást már most, a következő szezonra

Erősíteni márpedig kötelező, még a futóknak is!

Kezdjük az alapoknál: Van öt különböző kondicionális képességünk:

- Erő
- Állóképesség
- Hajlékonyság
- Koordináció
- Gyorsaság

Ha te futó vagy, akkor nyilván egyből rávágod, hogy számodra az **ÁLLÓKÉPESSÉGED** fejlesztése a legfontosabb. Az első és legfontosabb...Hisz tulajdonképpen a keringési kondíciód állapota határozza meg azt, hogy milyen hatékonyan vagy képes teljesíteni a választott aerob mozgásformát. (Ez olykor anaerob, táv és intenzitás függvényében, de egyenlőre maradjunk az alapoknál.) És ez tény. Ugyanakkor érdemes nem megfelekedezni arról a másik evidenciáról sem, hogy ezen kondicionális képességeink egymást kiegészítve tudnak csak - önmagukban véve is- maximalizálódni.

És akkor maradjunk nálad futó sportolónál, akinek ugye a magas szintű állóképesség elérése a legfőbb cél..

Ahhoz, hogy az leadott teljesítményed gazdaságos legyen, szükségszerű, hogy a mozgáskivitelezésed is az legyen. Nem engedhetsz meg magadnak rossz futótechnikát, felesleges és egyben, energiapazarló mozgásokat. Ez pedig csak jól koordinált mozgásmegvalósulás esetén lehetséges! Jó **KOORDINÁLT**...(Máris elcsíptünk még egy fontos pillért.) A koordináció nem csupán a jó egyensúlyérzéklet jelenti, de az ügyesség, a pontos mozgáskivitelezés, a finommotoros mozgások szintén ezen képesség függvényei.

Aztán az sem mindegy, hogy mondjuk mekkora a lépéshosszod. Mert ha választani lehet, hogy –csak az egyszerűség kedvéért- 100 lépéssel teljesítesz-e 100 métert, vagy ugyan ezen táv leküzdésére elég 90 lépést megtenned, mert a lépéshosszad nem 1, hanem 1,1 méter, akkor –legalábbis én biztosan-, ez utóbbit választanám. Az pedig, hogy milyen mértékben vagy képes előrelépni kilépni és az ellépés fázisában nyújtani, az izom-ízületi hajlékonyságodon múlik. Igen, úgy értem a **HAJLÉKONYSÁG** függvénye. Te futó vagy, tehát ne egy balett táncművész hajlékonyságára gondold, hanem a futómozgáshoz szükséges **FUNKCIONÁLIS HAJLÉKONYSÁGRA**. Na még egy, haladunk...

Már sejtheted, hogy az erőhöz is csak kilyukadunk valahogy! Szóval az erő kapcsán egy dolgot tegyünk tisztába. Ha a szó hallatán nem jelenik meg lelki szemeid előtt egy testépítő alkatú, csupa izom, sportoló képe, akkor már nyert ügyünk van. Ugyanis a számodra szükséges **FUNKCIONÁLIS ERŐ**, nem kell, hogy hatalmas izomtömegekkel párosuljon. Hisz cipelni nem szeretnénk extra súlyt. A hangsúly a funkcionalitáson van. Vitathatatlanul erős, a súlylökő, az erőemelő (valóban ember feletti súlyokat képesek megmozgatni), de a szertornász is, aki úgy és abban a helyzetben tartja meg a saját testét, ahogy az már szinte fizikai törvényszerűségeket dönt le. Számukra az jelenti a funkcionalitást. De neked futónak, a választott sportodhoz kell nagyon erősnek lenned.

A funkcionális erő témájánál nagyon fontos kiemelni a törzsizmok erejének mértékét. Ez a core tréning. Néhány tény ezzel kapcsolatban, csak hogy érzékeltessem ennek fontosságát.

A core, mint izomcsoport, a törzsizmok összessége. De ennél azért mégis összetettebb. A tested középső részére lokalizálható (abdominális régió), mely a tömeg, a gravitáció és az energia központja. Anatómiailag ide sorolandók a hasizmok, a csípő –és medencefenék izmainak egy része valamint a felületes –és mély hátizmok.

A core izmok többsége eredés vagy tapadás lévén kapcsolatban van a gerinccel, a medencével, így kontrakció esetén stabilizálják csípőt és a törzset, vagyis alapfontosságúak a helyes testtartás megszerzésében. Továbbá –ideális esetben- stabil alapot adnak a végtagok által kivitelezett mozgásoknak. Gondolj csak bele, ha futóként azt feltételezed, hogy a lábaid erejét kell maximalizálnod, csak azokat erősíted, de az erőfejlesztés nincs arányban a többi izmod erejével, olyan, mint ha egy törzsizomnyi gumicukorba ágyaznál két acélos alsó végtagot. Ha az alap –mely a végtagok támaszát, felfüggesztését adja- nem elég erős, teljesen mindegy, hogy a végtag mekkora erővel bír. Egy olyan összetett mozgásnál, mint a futás, lényegében nincs olyan izmod, mely ne dolgozna. Tekintettel arra, hogy az izmaid nem izoláltan, egymástól , elkülönítve dolgoznak, hanem csapatmunkában, egymást kiegészítve, mozgáskivitelezésed, a leggyengébb izomcsoportod által lesz limitálva.

Az izom - ízületli egyensúly nem más, mint hogy az egyedfejlődés során létrejött egy ideális viszony az izomcsoportok ereje és nyúlékonysága között. Ez az egyensúly azonban a mindennapi tevékenység során megváltozhat, ún. diszbalancia alakulhat ki: egyes izmok elgyengülhetnek, más izmok lerövidülhetnek. Ebben az esetben a mély hátizmok, a csípő- és térdízületet hajlító izmok fokozatosan lerövidülnek, illetve a has- és a farizmok elgyengülnek, ami a medence előrebillenését eredményezi. Gyakori probléma, hogy a rosszul végrehajtott hasizom erősítését célzó gyakorlatok valójában a csípőízületet hajlító izmokat foglalkoztatják, így a hasizmok minden igyekezet ellenére gyengék maradnak. Pedig a hasprés sok életműködésben szerepet kap: kilégzés, köhögés, vizelet megindításakor, valamint részt vesz a zsigerek rögzítésében és a belekre gyakorolt nyomása következtében segíti annak féregszerű mozgását. Továbbá a hasizmok elsatnyulása ún. lógó has kialakulásához vezetnek, mely következtében fokozódik az ágyéki lordózis, ami a gerincen kívül még az alsó végtagok ízületeiben is porckopáshoz és meszesedéshez vezethet.

A törzs izmainak egészsége, a gerinc szempontjából is különösen fontos. A hátfájás és az ebből adódó problémák, az első helyet foglalják el a civilizációs betegségek rangsorán. A helytelen testtartás, a túlzott fizikai terhelés, a túlhajszolt életünk okozta pszichés megterhelés, izomgyengeség, egyaránt a gerincoszlop statikájának és az azt körülvevő izomzat egyensúlyának megbomlásához vezethet.

Az anatómiai egyensúly elvesztése kezdetben, nem biztos, hogy fájdalom formájában jelentkezik. Kisebb terhelés során jelentkező izomfáradékonyság, rossz testtartás, izomgörcsök jelezhetik, hogy valami nem megfelelően működik.

A core nem csupán egy izomcsoport. Számos sport és teória a test energiaközpontjának tekinti. A Pilates, a keleti harcművészetek szerint, ez testünk úgynevezett Powerhouse-a, ahonnan az összes mozgásunkat kivezetjük.

Törzsizmok jelentőségét ismertetve láthatod azt, hogy ez még akkor is nagyon fontos, ha csupán a hétköznapi élet szintjén jellemző erőpróbákkal kell szembenéznünk. Jelentőségük hatványozott fontossággal bír, ha magas szintű sportteljesítményt szeretnénk leadni.

Összegzés képpen elmondható, hogy a te futó (triatlon, túra, kerékpár...) eredményeid szempontjából, nem csupán egy kondicionális képességed edzettségének függvénye az, hogy milyen szintű teljesítményt tudsz leadni.

A kulcs tehát, nem az egysíkú többlet edzésmennyiségen van, hanem komplexitáson. Egy egyensúlyban lévő edzésterv és elvégzett edzőmunka eredményeként, teljesítményed javul, terhelhetőséged nő, a sérülések veszélye csökken.