

Kasulikke venitusharjutusi

Pärast pingutavat treeningut ja väsitavat tööd tuleb oma pinges lihaseid lõõgastada.

Lumerohke tali kestab ja suusutamiseks ei pea tingimata kaugetesse kõrgmägedesse sõitma. M.I. Massaažikooli spordimassaaži õpetaja Anneli Albert paneb kõigile talispordiharrastajatele südamele, et igasuguse sportliku tegevuse järel tuleb kohe oma lihaseid venitada.

“Sportimise käigus lihas lüheneb, ja kui venitust peale ei tehta, häirub normaalne lihastöö. Lihases kuhjuvad jääained ja halveneb varustatus toitainetega. Koormuste jätkudes võivad lihastes tekkida mikrovigastused. Venitusi on vaja teha, et taastuks lihase algpikkus. Oluline on ka see, et kui lihaseid regulaarselt venitada, siis koormustaluvus-vastupidavus lihases suureneb.”

Ka massaažist on abi

Lihaste valulikkuse puhul on Anneli Alberti sõnul abi ka massaažist. “Kui nädalas tehakse regulaarselt kolmel-neljal päeval sporti, siis soovitatakse paar korda kuus lasta teha ka professionaalset massaaži. See hoiab lihased töökorras ja vajadusel saab inimene kiiret abi.”

Massöör tunnistab, et näiteks mõne jäseme valulikkuse puhul võib abi olla ka kiirest enesemassaažist. Tähtis on liigutuste suund: ikka südame poole, toetades lümf- ja vereringet. “Kui lööte ennast millegi vastu ära, panete ju ka instinktiivselt käe haigele kohale. Kohe närvisüsteem rahuneb ja valu annab järele.”

Kui sportimisel kukute

Suusatades ja eriti uisutades kimbutavad ka kukkumine ja traumad. “Kui kukute ja mingi kehaosa muutub valulikuks, tuleb esmalt midagi külma peale panna,” õpetab Anneli Albert. “Päris ära külmetada seda kohta ei tohiks, aga väikeste vaheaegadega võib külma geeli või külma kotti peal hoida kuni 72 tundi.”

Luumurru ja muu tõsisema vigastuse puhul tuleb muidugi pöörduda arsti poole. Hea on teada, et igasugused pörutatud ja rebenenud koed taastuvad aeglasemalt kui murdunud luu, mis kasvab kipsi toel kiiresti kinni.

Kui valulikkus kestab, on mõistlik külastada spordiarsti. Kasu võib olla ka haige koha kinesioteipimisest. Kinesioteipimise eesmärk on taastada, parandada ning soodustada lihaste ja liigeste füsioloogilist liikumist ilma liikuvust piiramata. Aga just liigutama sellist viga saanud kehaosa peab.

Näiteks õlaliigese trauma korral halveneb üsna tihti liigesliikuvus. Vähenenud liikuvus liigestes võib põhjustada sidekoe jäigastumise. Seega harjutuste tegemine on olulise tähtsusega. Harjutuste tegemine ei tohiks põhjustada valulikkust. Traumajärgselt tuleks esialgu harjutusi teha ilma raskusteta.

Kinesioteipi soovib Anneli Albert kasutada kuuridena. Kokku näiteks 4–5 nädalat (sõltub probleemist) rütmis, kus teip on peal 4–5 päeva ja seejärel lastakse nahal paar päeva hingata. Kindlasti aitavad taastumisele kaasa ka massaaž ja spetsiaalsed harjutused.

Tõhusaid harjutusi

Suusatamisel saavad olenevalt tehnikast rohkem või vähem koormust pea kõik suuremad lihaskgrupid. Sestap tuleks venitada eelkõige jala-, tuhara- ja käelihaseid, sest need lühenevad sportimise käigus kõige rohkem. Venituste juures võiks jälgida, et algasendis hingame sisse ja venitusesse minnes välja.

Venituste juures ei tohi “nöksutada”, et saavutada kiirem lõppasend, sest viimase piirini viidud lihases võib tekkida lihaskiu rebend. Lihaskiud hakkab venima juba viiesekundilise venituses oleku juures. Venitus võiks toimuda pigem lühiajaliselt (15–30 sek) ja väikese vaheajaga mitu korda (3–4). Venitus on tõhus, kui tunnete n-ö magusat valu. Tõelise valu piiri ei tohiks ületada.

Anneli Albert oli nõus kõik harjutused ise ette näitama.



■ Õlavarre kolmpealihase venitamiseks viime käe üle õla selja taha. Selle venituse juures on hea kasutada käeterätkikut. Teise käega rätти sikutades tunneme üle pea viidud käe venitust.



■ Õlavarre kakspealihase painutajalihas ja seda on keerulisem venitada. Toetame randme laua peale ja teise käega lükkame küünarnukki ettepoole.