



Pöialdega spiraaljas muljumine selgroosirgestaja lihasele.

tunda 8–12 tundi hiljem ja saavutab maksimaalse taseme kahekolme päeva pärast, hakates siis vähenema, ning möödub tavaliselt viie kuni seitsme päeva jooksul.

Abi saab valulike lihaste puhul

Tänapäeval ollakse seisukohal, et lihasvalulikkuse tekkimise põhjus on treeninguga esile kutsutud lihase ja sidekoe mikrovigastused ning sellest tingitud põletik.

Lihavalulikkus tekib kõige sagedamini siis, kui pärast puhkust alustatakse taas treeningutega ehk kui treenitakse suhteliselt ebaregulaarselt või ka siis, kui tehakse tavalisest intensiivsem treening. Kõige mõistlikum on valulikkuse tekkimist vältida. Selleks tuleks treenida regulaarselt ning suurendada koormust järk-järgult.

Alati aga ei saa lihasvalulikkuse teket ära hoida. Kui treeninguga on väikesed lihase ja sidekoe kahjustused tekitatud, ei ole neid tagasi pöörata suures osas võimalik.

Massaažiga saab valulikkust vähendada. Uuringud on näidanud, et kui seda teha 20–30 minuti jooksul kas kohe või paar tundi pärast intensiivset treeningut, on see aidanud hilinenud lihasvalulikkust pisut vähendada.

“See tähendab, et valu küll tekkis, aga see ei olnud nii intensiivne kui neil sportlastel, kellele massaaži ei tehtud,” räägib Reisberg.

Seega võiks massaaži teha võimalikult kohe pärast sellist treeningut, mille puhul saab eeldada, et teatud lihased jäävad valusaks.



Muljumisvõte seljalihastele.



Tangpigistamine säärelihastele.

Lisaks võiks jätkata kord päevas kerge protseduuriga ka siis, kui lihased on juba valusaks jäänud.

Valu puhul pea trenniga vahet

Treeningujärgset hilinenud lihasvalulikkust võib mõnevõrra aidata vähendada ka soojenduse tegemine (umbes 10 min) enne treeningu algust.

Selleks sobib kerges tempos kõndimine või sörkjooks, jalgrattasõit, samuti kerge intensiivsusega jõuharjutused neile lihasrühmadele, mida hakatakse treenima ning mis eeldatavalt jäävad valusaks.

Kui lihased on juba valusaks jäänud, võib treeningust tekinud valulikkust ajutiselt leevendada sa-

muti kerge massaaž ning kerge keheline aktiivsus – kerges tempos kõnd, sörkjooks, rattasõit, ujumine, kerged jõuharjutused.

See tähendab, et liigutada enast võib. Sageli vähenebki liikumise ajal valu, kuigi paraku on see ajutine.

Iga päev treenival sportlasel on tugeva lihasvalu tekkimise korral siiski soovitatav vähendada treeningu intensiivsust ja kestust ühekahe päeva jooksul pärast valutavate lihastega lõppenud trenni ning pöörata treeningul rohkem tähelepanu neile lihastele, mis ei ole nii valulikud, et valusad lihased saaksid samal ajal taastuda.