

SZTE hírek &gt; Hírárchívum &gt; 2020. Április



## Mozdulj! De hogyan? Jó tanácsok mindenkinek

2020. április 29.

Az SZTE Mozdulj! programja sokakat kicsalogatott az önként vállalt karanténból. Sportolni muszáj is, természetesen a koronavírussal kapcsolatos szabályok maximális betartásával. A futás nagyon klassz szabadidős sport, azoknak gyűjtöttünk össze néhány hasznos tanácsot, akik már sportolnak, de szeretnék ezt picit tudatosabban tenni.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Az első és legfontosabb, hogy csak egészségesen sportoljunk. Emellett nagyon fontos az egészséges, változatos étkezés, és hogy megfelelő mennyiségű folyadékot – főleg vizet – fogyasszunk. A sportolás az örömről szól: hogy futunk vagy tekerünk, és a hajunkat fújja a szél, hogy átmegyünk egy erdőn és érezzük a fák illatát, és halljuk a szelet, és időnként a szenvedésről is: hogy át tudjuk-e lépni a határainkat, teljesíteni tudjuk-e a kitűzött távot, hogy meg tudjuk-e csinálni azt, ami annak idején lehetetlennek tűnt. Összeszedtük azokat a tudnivalókat, amiket nemcsak azok hasznosíthatnak, akik most kezdenek futni, hanem azok is, akik már rendszeresen sportolnak.

### Betárazás és pótlás

A mozgás egyik motorja a szénhidrát, ezért sportolás előtt az utolsó étkezés (általában két órával előtte, de mindenkinek mást bír a szervezete) legyen szénhidrátban gazdag. A nagy futóversenyek előtti estén ezért rendeznek mindig tésztapartit! Sportolás után az elfutott/elkerékpározott izomtömeg pótlását fehérjével tesszük, erre nagyon jó a tojásrántotta vagy tükörtőjás 3 tojásból, de csak egy sárgájával. A tej futás után hanyagolható, de felkerülhet a sportolás utáni étlapra a sajt is.

### A csontok, az izmok és az ízületek védelme

Érdeemes odafigyelni az ásványi anyagok, vitaminok visszapótlására: az izzadás miatt megbillen a sóháztartás, szózott paradicsommal pótolható a veszteség. Ez hosszútávnál futás közben, rövid futásoknál pedig utána is megtehető. Nagyon fontos a kalcium a csontok épsége miatt, a magnézium az izmok védelme miatt. Aki rendszeresen sportol, olvasson utána, hogy mennyi napi bevitelre van szüksége a napi adag fölött. Az ízületi problémák és porckorong sérülések elkerülésében segít a zselatin. Legegyszerűbb hetente 4-5 alkalommal egy tasak tortazselét készíteni és kiskanállal megenni. A hatása ugyan az, mint a boltban kaphatóknak.

### **Bemelegítés, nyújtás**

Futás előtt fontos, hogy alaposan melegítsük be az izmainkat, ez 10 perc torna. A futás első szakasza is az izmok bemelegítése, egyfajta ráhangolódás. Ekkor még könnyed, lassabb tempóban kell futni, majd pedig átállni a megszokott futósebességre. A táv változó: van, hogy egy öt kilométert futónál ezer méter ez a szakasz, mások hamarabb bemelegszenek. Jó, ha van a végén egy levezető futás is: laza tempóban néhány száz méter – egy kilométer. Futás után le kell nyújtani az izmokat, ezzel megelőzhető vagy csökkenthető az izomláz, és hosszú távon elkerülhetőek a sérülések. Az interneten nagyon jó bemelegítő és nyújtó videókat lehet találni.

### **Nem kötelesség, hanem élmény!**

Futni azért érdemes, mert jól esik. Ha valaki fáradt, nyugodtan hagyja ki az edzést, vagy váltsa tempós sétára a futást, vagy menjen el biciklizni. Ha futás közben valaki elfárad, vagy a rossz levegővétel miatt szúr az oldala, ne álljon meg, hanem tempósan sétáljon tovább mély levegőket véve addig, amíg újra energiát gyűjt a kocogáshoz. Egy kis karkörzés, nyújtózkodás is segít séta közben a beszorult levegő miatti szúrós érzés megszüntetéséhez.

### **Frissíteni pedig kell**

A frissítés lényege, hogy az intenzív futás következtében elégetett kalóriákat visszapótoljuk. Azoknak, akik még soha nem frissítettek, érdemes egyszerre egyfajta kipróbálni. Hosszabb távon ajánlott a banán – szeletenként alufóliába csomagolva, zsebre vágva –, a cerbona szelet, vagy az energiazselé. Nagyon fontos, hogy ne versenyen próbáljuk ki a frissítést, és ne menjünk messze az otthonunktól, mert ezek közül néhány hasmenést is okozhat, ezért érdemes próbálgatni. Jó még a sós perccs is sópótlásra. ISO italt és szénsavas üdítőket nem érdemes inni futás közben rövidtávon, az izotóniás ital a szénhidrát raktár feltöltésére szolgál. Futás közben nagyon kiszáradhat a száj, és szomjúság lép fel. A kóla kerülendő, kivéve, ha 30-120 kilométeres távokról van szó. Víz nemcsak a nyári hónapokban érdemes futás közben inni, hanem mindig. Jó nagy energiaboostot tud adni az energiazselé. A zselé folyékony, sokaknak egy fél adag elég szokott lenni, ezért érdemes olyat vásárolni, aminek visszazárható kupakja van. Több ízben – eper, narancs – kapható. A frissítésre öt kilométerenként érdemes sort keríteni, hamarabb nem. Ha valaki hosszabb távot fut, kérje meg az egyik családtagját a frissítésre. Ez lehet kerékpáros kísérettel, de úgy is megoldható, hogy autóval a társad előre megy, és a megbeszélt helyen felállítja a rögtönzött frissítőpontot, ami a további indulásod után „költözik”. Bringás kísérettel megtanulhatunk futás közben kulacsot átvenni, inni. Ez versenyeken később jól jöhet, ha szintidőt akarunk futni. Ha valaki versenyre készül, gyakorolhatja a műanyag poharas ivást is, ez igazi kihívás!

### **UV-sugárzás és kullancsok**

Manapság jó idő van, könnyen le lehet égni, ezért érdemes naptejet használni. Terepen futók pedig a kullancsokra figyeljenek oda. Aki erdőben, töltésen fut, futás után zuhanyzás közben vizsgálja át a hajlatait és lágy részeit és a fejét is, hogy nincs-e benne kullancs.

### **Magas szárú futóznokni**

Kezdő futók is vásárolhatnak maguknak rövidszárú vagy boka futóznoknit, ezek a bordázott kiképzésük

révén jól fogják a lábat, talpat, és kevésbé izzad bele a láb.

Tíz kilométeres távoknál még nem, de rendszeres 15-20 kilométernél már hordható a kompressziós futóznokni, ami alátámasztja az izmokat és az ereket, és segíti a vérkeringést. Ebből vannak olyanok, ahol van jobb és bal lábas, erre figyeljünk oda. Az egyikre L betű van írva (left, vagyis bal láb, a másikra R betű, right, azaz jobb láb). Már 5000 forintért lehet kapni egy párat, ebből csak jó minőségűbe érdemes beruházni, mert az biztosan elvégzi a dolgát.

## **Futócipő és ruha**

Ha 10 kilométer felé kacsingatunk, akkor olyan futócipőt vegyünk, ami fél vagy egy számmal nagyobb, így megelőzhető, hogy nyomjon a cipő, és leessen a köröm. A hosszabb távot teljesítőknek érdemes bevizsgáltatni a lábukat (pronáló vagy szupináló), és ez alapján cipőt választani.

Drága futócipőt az első fél évben nem érdemes venni: ekkora már eldől, hogy megszerettük-e a futást, és folytatjuk tovább, vagy másik sportot keresünk magunknak. Kezdetben egy 5-8 ezer forintos alap cipő is megfelel a 3-5-7 kilométeres távokra. Cipőt akkor érdemes váltani, ha már 10 kilométeres távokat teszünk meg, illetve, ha már eldől, hogy a futás a mi sportunk!

Futásnál sose öltözzünk túl, ha melegen öltözünk, szenvedni fogunk. A mostani időben elég egy póló és egy rövid nadrág, meg sapka vagy kendő. A legjobb a technikai póló, amiket versenyeken adnak a nevezési csomagban, mert szellőzik és átereszti az izzadtságot. Ruhába is csak akkor érdemes befektetni, ha már biztosan tudjuk, hogy futni szeretnénk. Kezdetnek egy bővebb póló is megteszi, a lányoknál pedig nagyon fontos a sportmelltartó, aminek jó az alátámasztása.

## **Mikor fussak?**

Bármikor. Van, aki a hajnali futásra esküszik – ekkor még jobb a városokban a levegő –, van, aki délután, munka után indul útnak. Ha este futunk, ne felejtsük el kivilágítani magunkat: színes karpántokat, cipőpántokat érdemes hordani. És jól jön a fejlámpa, mert ezzel látjuk a gödröket, lyukakat a lábunk előtt, így nem esünk el. Este mindenképpen olyan felsőt, nadrágot érdemes választani, amin van fényvisszaverő csík.

## **Útvonalak**

A legjobb, ha nem betonon futunk. Használhatjuk a ligetben kialakított, körülbelül 1,6 kilométer hosszúságú rekortán pályát, illetve az alsóvárosi Szabadság téren található 400 méteres pályát is. Futhatunk terepen a Rotary ösvényen (az új híd újszegedi lépcsőjétől indul a Maros-torkolat felé), töltésen, a Holt-Maros parton (a két út nagyjából 6 kilométer összesen). A terepfutásnál kicsit jobban kell figyelni, mert a göröngyöknél ki is fordulhat a bokánk, de meg lehet szokni és meg lehet szeretni gyorsan.

## **Összefoglalva**

A lényeg tehát, hogy olyan sportágat válasszunk, amit élvezünk, és akkor menjünk bringázni, amikor jól esik – kivéve, ha versenyre készülünk, mert abban az esetben kell tartani az edzéstervet.

Nem kell a 0. héten felvásárolni a sportboltot: az alap cuccok legyenek meg, aztán majd lehet cserélgetni, ahogy telik az idő. Használt futó nadrágot, pólót lehet venni, cipőt viszont semmiképpen.

A sport az élményről és az egészségről szól, betegen tehát soha ne sportoljunk!

Futás közben ráadásul felfedezhetjük szűkebb-tágabb lakóhelyünk szépségeit, és a karanténidőszak után újra kisebb-nagyobb távokat tehetünk meg a barátainkkal, ami már biztosan sokaknak hiányzik.