

مقدار و روش گرم کردن پیش از تمرین یا مسابقه دو

مقدمه

خوب گرم کردن بدن شمار را برای تمرین یا مسابقه آماده می‌کند. اما چه مقدار باید گرم کرد یا چه نوع از گرم کردن مناسب بدن شماست؟

تحقیقات نشان می‌دهد که گرم کردن پیش از دویدن باید متناسب با نوع تمرین یا مسابقه باشد تا سیستم ماهیچه‌ای و قلبی-عروقی را برای تمرین یا مسابقه به بهترین شکل ممکن آماده سازد. با این حال سخت است که بین مقدار گرم کردن کافی برای آماده‌سازی بدن و مقداری که باعث خستگی بدن حین تمرین و مسابقه نشود، تعادل ایجاد نمود.

گرم کردن چه می‌کند؟

گرم کردن مناسب و مؤثر، دمای ناحیه مرکزی بدن را بالا می‌برد. این موضوع بویژه برای تمرین در فصل زمستان اهمیت دارد. همچنین گرم کردن، جریان خون به عضلات را افزایش می‌دهد و عضله قلب را برای افزایش فعالیت آماده می‌سازد. هدف نوعی از گرم کردن است که ماهیچه‌های شما را فعال سازد و آن‌ها را برای کار آماده کند.

به یاد داشته باشید که بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای توافق دارند که نباید بین گرم کردن و زمان شروع تمرین اصلی و مسابقه بیش از ۱۰ دقیقه فاصله بیفتد مگر اینکه از برخی از مزایای دویدن چشم‌پوشی نمود.

بهترین تمرین گرم کردن برای دوندگان

در ادامه در مورد نوع فعالیت‌های مناسب برای گرم کردن و مدت لازم برای آن بحث شده است.

- برای دوهای آسان و طولانی طبق نظر "Jason Karp" نویسنده کتاب "Running a Marathon for Dummies"، نیازی به گرم کردن نیست و چند دقیقه اول تمرین به عنوان گرم کردن محسوب می‌شود.

- وقتی دوندها انواع دیگر تمرین (مثل اینتروالها یا تمرینات تمپو) را انجام می دهند، گرم کردن به آرامی شروع می شود و با گامی مشابه با گام تمرین اصلی خاتمه می یابد. بنابراین یک انتقال تدریجی از گرم کردن به ریتم و گام تمرین اصلی ایجاد خواهد شد.

- گرم کردن روز مسابقه طبق نظر karp مقداری تفاوت دارد:

مسابقات با مسافت کمتر نیاز به گرم کردن شدیدتر دارد. بیشتر دوندگان برای ماراتن نیاز به گرم کردن ندارند و بقیه تنها احتیاج به مقدار کمی تمرینات حرکتی دارند. دوندگان ماراتن باید حداکثر مقدار ممکن گلیکوژن را ذخیره کنند. بنابراین تنها باید به مقداری گرم کنند که احساس کسالت و خواب آلودگی نداشته و برای دویدن آماده باشند.

تمرینات مناسب برای گرم کردن صحیح

از نکات زیر بعنوان راهنما استفاده کنید و نوعی که مناسب بدن شماست را بیابید. در صورت لزوم بویژه در هوای سرد، مقدار گرم کردن را افزایش دهید.

- **دوهای آسان و سبک (اختیاری یا بخشی از تمرین اصلی)**

پیاده روی یا نرمدوی آسان و تدریجی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

- **دوهای طولانی (اختیاری یا بخشی از تمرین اصلی)**

نرمدوی با گام آرام و ساده برای مدت ۱۰ دقیقه

- **تمرینات سرعتی**

نرمدوی به مدت ۲۰ دقیقه و ادامه دادن با کشش های دینامیک مثل زانوبلند و ...

روز مسابقه

مسابقه ۵k: نرمدوی به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و ادامه دادن با ۶ تا ۸ عدد سرعتی گام بلند (Stride) (منظور از Stride گام بلند با افزایش تدریجی شتاب به صورتی است که سرعت به ۹۵ درصد سرعت پیشینه شما برسد و هر Stride باید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول بکشد).

مسابقه ۱۰k: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نرم‌دوی و ادامه دادن با ۶ تا ۸ سرعتی گام بلند

مسابقه نیمه ماراتن: ۱۰ دقیقه نرم‌دوی و ۴ تا ۶ عدد سرعتی گام بلند

مسابقه ماراتن: ۵ تا ۱۰ دقیقه نرم‌دوی و ۴ عدد سرعتی گام بلند

نوشته: **Amanda Casanova**

ترجمه: **فاطمه سرشتی**