



Berliini maratoniks JCI'le

Martin Mooses

Oü Kipka

kipka@kipka.ee

www.kipka.ee



SISUKORD

Toitumine	3
Soojendus-lõdvestus	4
Riietus.....	5
Taastumine	5
Kasutatud kirjandus.....	7



Toitumine

Toitumine enne võistlust:

- Süsivesikuterikas menüü. Soovitavalt tõsta süsivesikute osa päevasest toidust kõrgemaks, kui senimaani on olnud. Liiga järsk muutus toiduvalikus võib tekitada seedeprobleeme. Soovitav vähemalt 7 päeva enne võistlust.
- Vähendada kiudainete (näiteks täisteratooted) ja rasva osa toidus. SEOS EELMISE PUNKTIGA ehk et rasva vähendamise puhul reeglina suureneb süsivesikute osa toidus.
- Süsivesikute osa suurenemisega toidus võib toimuda mõningane kehakaalu tõus (isegi kuni 2 kg), sest 1 g süsivesikuid seob 3-4 grammi vett. Rasv seda ei seo. Seega on kaalu tõus vedeliku arvelt.
- 2 kuni 3 päeva enne võistlust rikkalikult juua. Parimaks on süsivesikuid sisaldavad spordijoogid.
- 2 kuni 3 tundi enne võistlust juua spordijooki. ÄRA JOO SPORDIJOOKI 1 TUND ENNE VÕISTUST (või muud jooki, mis sisaldab süsivesikuid). 1 tund starti on sobivaks joogiks mineraalvesi
- Energiabatoon või -geel võtta 5-10 minutit enne starti.
- Viimane toidukord enne võistlust 3-4 tundi enne starti. Soovitavalt toit süsivesikuterikas – pastad, kartul, sai jne ning joogiks spordijoogid. **Konkurents vere eest seedeelundite ja lihaste vahel.**
- Spordijoo süsivesikute optimaalne kontsentratsioon 6-8%.

Toitumine võistluse ajal ja peale võistlust:

- Juua spordijooke (isotoonilist) iga 15-20 min järel ning korruga ~200 ml. Tunnis kokku ~1 liiter. Kui on ilm väga kuum, siis rohkem. Süsivesikuid ei ole otstarbekas tarbida rohkem, kui 60g tunnis, sest suuremat hulka ei suuda organism kehaliselt tööl 1 tunnis kasutada. Seepärast on optimaalne 1 liiter 6% süsivesikutega spordijooki. Kui vähendada kogust, siis järelikut jook teha natuke kangem. Kuumas kliimas lahjem, külmas kangem jook.
- Võistlusjärgselt on eemärk taastada kiiresti süsivesikute ja vedelikuvarud.
- ESIMESE 2-4 TUNNI JOOKSUL SOOVITAV SÜÜA/JUUA SÜSIVESIKUID arvestusega 1 g iga 1 kg kehakaalu kohta tunnis. 80 kg kaaluv jooksja 80g



süsivesikuid. Toidu või joogiga, sellel ei ole vahet. Näiteks 1 banaan on ~60 g süsivesikuid. Kogus võib olla eelpool toodust suurem, kuid ei tohiks olla väiksem.

- Pärast võistlust (võistluspäeva õhtul) on soovitatav süüa ka valku sisaldavaid toiduaineid (lahja liha, kala)
- Eelistatum variant on võistluse ajal saada süsivesikuid vedelikuna ehk spordijoogina, sest nii imenduvad nad kiiremini.
- Võistlusega eritunud vee taastamiseks on vaja juua kaotatuga võrreldes suurem hulk vedelikku. Umbes 1,5 liitrit vedelikku iga kaotatud kilogrammi kehakaalu kohta. Sobivaks on ka siin spordijoogid, sest nad sisaldavad süsivesikuid ja naatriumi. Limonaadid ja õlu ei sobi, sest nende naatriumi sisaldus on väike.

Mao läbilaskevõime on 600-1250 ml/tunnis. See väheneb SV kontsentratsiooni tõustes joogis.

Hüpotooniline jook – osmolaalsus plasma osmolaalsusest madalam ning seepärast imendub kiiresti. Sellises joogis on liiga vähe SV ning suure vee sisalduse tõttu stimuleerib diureesi.

Isotooniline jook – osmolaalsus võrdne plasma osmolaalusega. **Sobiv treeningul ja võistluse ajal kasutamiseks.**

Hüpertooniline jook – osmolaalsus plasma omast kõrgem ning seetõttu imendub aeglasemalt kui eelnevad. Suur SV sisaldus ning sobiv päras treeningut/võistlust. Näiteks puuviljamahlad

Soojendus-lõdvestus

Soojendus:

- Soojendusjooks 10-20 minutit rahulikus tempos. Pulss ei pruugi olla hea indikaator tempo jälgimiseks, kuna võib olla mõjutatud võistlusärevusest. Kui võistlusdistsants jääb alla 21 kilomeetri, siis võib soojenduse teha ka kergelt tõusvas tempos jooksuna.
- Venitusharjutused peamistele lihasgruppidele.
- Jooksuharjutused-põlvetõste, sääretõste.
- Kerged kiirendused ehk lahtijooksud. Soovitatavalt 2-3 tükki 15-20 sekundilised ning üks pikem. Pulss võib minna kiirendustel päris kõrgeks. Soojenduse üks eesmärkidest on saada korraks süda kiiremini tööle, et võistlust alustades oleks organism kohe valmis kiiresti reageerima vastavalt võistlusolukorrale.

Lõdvestus:

- Maratoni järgselt vaikne kõnd 5-10 minutit. VENITUSI ÄRA TEE!!!



- Lühemate võistluste järgselt rahulik kõnd või kerge lõdvestusjooks 10-20 minutit, millele järgnevad venitused.
- KINDLASTI PROOVI VAIKSELT EDASI LIKUDA PÄRAST FINIŠIT.

Riietus

- Kasuta paksemaid sokke. Crafti puhul näiteks talvesokke, millele on varbad ning kand paksemad. Hoiab jalgu paremini hõõrumiste ning villide eest.
- Kreemita soovitatavalt vaseliini sisaldava kreemiga eelnevalt kohad, mis võivad hakata hõõruma (kaenla lähedalt, kubeme piirkond, varbad).
- Võta kaasa kreem, mis aitaks parandada siiski hõõrumisel kahjustada saanud nahka.
- Võta kaasa hele nokamüts.

Taastumine

Parim taastumine maratonist on puhkus. Taastumine jooksumaratonist võtab kauem aega, kui ratta või rulluisumaratonist. Taastumine peaks toimuma kolmes osas:

- I. 48 tundi pärast maratoni
- II. 3-14 päevani
- III. 15 päevast alates

Iga osa ajal on teatud harjutused kasulikud, teatud harjutused aga mitte.

I OSA kuni 48 tundi pärast maratoni

Iga maraton traumeerib lihaseid. Parim ravimoodus on **jääravi valusatele kohtadele**. Seda nii ruttu peale maratoni kui võimalik. **Sel perioodil ei ole soovitatav kasutada sooja nagu sageli ekslikult arvatakse**. Jää kasutamine takistab turset, viimane on aga tugev takistus lihastööle. **Mõned jooksjad usuvad ekslikult, et lihaste valulikkuses on süüdi laktaat, kuid tegelikult on turse lihaste ümber põhiline lihasvalu ja jäikuse tekitaja.**

Parim moodus jääraviks on kasutada paberitopsikut külmunud veega (jääga). Jääd hõõrutakse vastu lihast. Hõõrutakse ringliigutustega, kerge survega 8-10 minutit korraga, korratakse 2-4x päevas. Esimese osa ajal ei ole muud vaja teha. **Mida vähem harutada, isegi käia, seda parem. Ei tohi teha venitusharjutusi.** Lisaks jääle võib kasutada ka aspiriini (põletiku vastu).



II OSA 3 kuni 14 päevani

Suur osa kergeist lihasrebestustest, mis tekivad maratoni ajal, paranevad ~ 2 nädala jooksul (kui hästi hoolitsetakse). Sel perioodil kerge teraapia – veemassaaž, ultraheli ja galvaanilised voolud. **Massaaž ja punktmassaaž.** Võib alustada venitusharjutustega kuid ei tohi arvata, et ollakse sama paindub kui enne maratoni. Keskenduda reie ees- ja tagaosale, sääre ja alaselja lihaste venitamisele. Venituse eesmärk rohkem lihaste endise pikkuse taastamine, mitte aga painduvuse oluline parandamine. Tuleb teha ettevaatlikult, järkjärgult. Kahe päeva järel võib alustada ka aeroobset jooksu. Ujumine on väga soovitatav, samuti jalgrattasõit. Jooks sellel perioodil lühike ja aeglane.

III OSA 15 päevast edasi

Kahe nädala jooksul pärast maratoni on kriitiline osa taastumisest lõppenud. Nüüd tuleb hakata pikkamööda treeningmahte taastama. Alul kilomeetrite, hiljem kiiruse lisamine. Jätkuvad venitusharjutused, lisaks võib nüüd teha ka harjutusi keha eesosa lihaste jõu arendamiseks, et saavutada tasakaalu ees- ja tagaosale lihaste vahel.



KASUTATUD KIRJANDUS

Amby Burfoot. Maratonista palautuminen. Valmennus ja kuntoilu. Nr 1, 985, s 54-55.