



10 tanács nyári sportoláshoz

10 dolog, amire fontos figyelni, ha nyáron a szabadban vagy meleg teremben sportolunk

Egészségi állapotunk átgondolása, ellenőrzése

Figyeljünk testünk jelzéseire, komolyabb fáradtság, lázas állapot esetén ne sportoljunk, különösen kánikulában ne. Akinek krónikus betegsége van, komolyabb edzésterhelés megkezdése előtt (pl. nagyobb szünet után, újrakezdéskor) konzultáljon orvosával, illetve érdemes sportszakemberhez fordulna az edzésterv kialakításához.

Az optimális időpont kiválasztása

Nyáron a legalkalmasabb idő a sportolásra a reggel 10 óra előtti időszak vagy a hűvösebb esti órák. Természetesen vízi sportokat napközben is űzhetünk, de megfelelő körültekintéssel.

Megfelelő öltözködés

A fejet érő közvetlen napsugárzás napszúráshoz vezethet, ha futni vagy biciklizni megyünk, vízisportolunk, vigyünk magunkkal **fejfedőt**. Viseljünk könnyű, világos, szellőző sapkát, kendőt, kalapot. Öltözködésünk ilyenkor is legyen réteges, viseljünk szellőző, lég-és izzadtság áteresztő anyagból készült ruhadarabokat. Futáshoz, túrázáshoz továbbra is fontos a zokni viselete a felületi bőrsérülések megelőzése és a higiénia miatt. Vízi sportokhoz pl. kajak-kenu, vitorlázás stb. érdemes hosszú ujjú fehér UV szűrős vagy lenge vászoninget választanunk.

A bőr és a szem védelme

A bőr égése fájdalmas, hosszú távon pedig bőrrákhoz vezethet, ezért védekezzünk ellene **fényvédő krémmel**. Vízben történő sportoláshoz ajánlott vízálló naptejet választani, amely nehezebben kopik le és hatása hosszabb távon érvényesül. Védjük szemünket is a sugárzástól, viseljünk **sportnapszemüveget**. Vigyázat, az olcsó divatnapszemüvegek többsége nem alkalmas sportoláshoz. Üvegük nem szűri a káros sugarakat rendesen, illetve eséskor gyakran eltörnek, amely komoly sérülésveszélyt hordoz magában.

A bemelegítés és a levezetés fontossága

A nyári melegben is ugyanúgy fontos a test és a lélek ráhangolása, bemelegítése, amely a szervezet nyugalmi állapotból való fokozatos átvezetése egy terheléses állapotba (keringés és a légzés szervrendszere, izmok, ízületek, idegrendszer). Az általános bemelegítés alatt értjük a szervezet sokoldalú előkészítését, átmozgatását a fokozott munkavégzésre. A fokozatosság elvét betartva kell a test valamennyi izomcsoportját megmozgatni, az ízületi mozgékonyt optimális szintre emelni, előkészíteni a maximális intenzitású terhelések sérülésmentes elviselésére. Ez lehet egy pár perces intenzív gyaloglás, fokozatos keringésfokozás, átmozgató gimnasztika majd nyújtás. Ennek minimális ajánlott időtartama 10 perc. A levezetés ugyancsak minimum 10 perces legyen.

A nagy meleg teljesítménycsökkentő

Nyári melegben, hőségben, napsütésben, vagy túl meleg teremben a sportolók szervezete gyakran extrém fizikai igénybevételnek van kitéve ezért teljesítményünk alacsonyabb lehet. Hogy ez a fokozott igénybevétel ne okozzon se váratlan és nem kívánt teljesítménycsökkenést, se egészségkárosodást, tudatosan fel kell készülnünk ennek kivédésére.

Folyadékpótlás

Életfolyamataink, hőszabályozásunk normális működésének előfeltétele a szervezet megfelelő **folyadék**telítettsége. Ennek biztosítása - különösen nyáron - nagy figyelmet igényel, hiszen szervezetünk nem rendelkezik folyadékraktárral. Ügyeljünk arra, hogy eleve úgy induljunk el, hogy folyadékháztartásunk egyensúlyban legyen. Ennek mindenki által könnyen ellenőrizhető jele az, ha az edzés előtt ürített vizelet színe világos. Tudnunk kell, hogy szomjúságérzetünk csak akkor jelentkezik, amikor az izzadással körülbelül másfél liter folyadékot már elveszítettünk. Ha ilyenkor elkezdjük pótolni a veszteséget már késő, mert ekkorra a koncentrációképességünk, a teljesítményünk már jelentősen csökkent. Nagy melegben különösen fontos, hogy sportolás közben, főleg ha az elhúzódó, folyamatosan pótoljuk az elvesztett folyadékot. A tiszta ivóvíz önmagában nem alkalmas az egyensúlyi állapot visszaállítására. Még az ásványvizek ionkoncentrációja is alacsony az elégséges kompenzációhoz. Legmegfelelőbb, ha a verejték összetételéhez leginkább hasonló sportitalokat fogyasztunk, így egyszerre biztosítjuk a szervezet folyadék-, ion- és energiapótlását. Ha sportital nem áll rendelkezésünkre, akkor szénmentes ásványvízzel felére, harmadára hígított gyümölcslevet fogyasszunk. Lényeges, hogy 30-40 percnél hosszabb sporttevékenység során soha ne várjuk meg, míg szomjasak leszünk.

Táplálékbevitel

Izomműködésünk fő "üzemanyagai" a szénhidrát-tartalmú ételek: a kenyér, a pékáruk sora, a tésztafélék, olaszos ételek, a burgonya, a rizs, a gabonafélék, zab- és kukoricapehely, müzli, magvak (mogyoró, mandula), palacsinták, könnyű cukrászati termékek, gyümölcsök, stb. Ezeknek az ételeknek az átlagosnál nagyobb arányú fogyasztásával biztosíthatjuk a kiürülő energiaraktáraink gyors feltöltését. Meleg időben különösen kerüljük a zsíros, fűszeres, nehezebben emészthető ételeket. Feltétlenül tudnunk kell azt, hogy a kimerítő sporttevékenység után minél hamarabb meg kell kezdeni a glikogénraktárak újrafeltöltését.

Mit ne fogyasszunk

Sportolás előtt és közben lehetőleg kerüljük az édes, szénsavas, koffeintartalmú üdítőitalok fogyasztását. Ezeknek ilyenkor kedvezőtlen élettani, végső soron teljesítményt csökkentő hatásuk van. Az alkohol fogyasztása minden vonatkozásban negatív hatással van a sportteljesítményre, átmenetileg csökkenti a vércukrot és az állóképességet, egyértelműen fokozza a sportsérülések veszélyét. Mint a veseműködés serkentője fokozza a vizelet kiválasztást és a magnéziumvesztést, így kedvezőtlenül hat a melegben egyébként is terhelt folyadékháztartásra.

Figyeljünk testünk jelzéseire

Fejfájás, szédülés, kábultság, émelygés, hányinger, hányás, a beszéd és a járás zavara, izomgörcsök esetén azonnal hagyjuk abba a sportolást. Lehetőleg menjünk hűvös helyre, fekdjünk le úgy, hogy fejünk alá párnát teszünk és pótoljuk az elvesztett folyadékot. Ha szükséges, mindenképpen forduljunk orvoshoz.