Taastumine pärast hooaja lõppu

Priit Teniste mõtted pani kirja **KRISTI SARAP**

Foto: Anson Physiotherapy

Füsioterapeut Priit Teniste annab mõned näpunäited, kuidas pärast sportlikku hooaega lasta kehal taastuda ja teha oma talvised treeningkavad nii, et uuel hooajal oleks keha uuteks väljakutseteks valmis.

Teniste sõnul on need ainuisikuliselt ja ainult tema oma mõtted orienteerujaid silmas pidades. Absoluutse tõena ei tohiks neid tema sõnul võtta, kuid ehk aitab see natuke keha ja füüsilist vormi talveperioodil hoida.

Taustauuringuid tehes ilmneb, et orienteerujate hooaeg kestab laias laastus 7 kuud, vahepealne aeg on vajalik puhkuseks ja uueks hooajaks valmistumiseks. Peame siinjuures silmas neid, kes suusaorienteerumist väga tõsiselt ei võta.

Hooaja lõppedes on väga vajalik võtta puhkus ca 2–3 nädalat. See tähendab, et ei tohi teha trenni professionaalses mõttes. Mis aga omakorda ei tähenda seda, et peab jalad seinal lesima. Alati võib sportlane leida endale mõne muu tegevuse, mis hoiab keha liikumises ja vaimu värskena. Ära anna sellel ajal mingit hinnangut oma eelnenud hooajale. Tõmba juhe ikka korralikult seinast välja! Mine matka, käi ujulas ujumas, külasta sõbraga tennisekeskust – peaasi, liigu ja lõbutse ning ära tee kehale liiga. Eks tõsise harrastaja kõige suurem hirm on ikka see, et samal ajal kui tema puhkab, siis konkurendid saavad paremaks. Selline mõte tuleks aga peast pühkida!

Kui hooaja kestel on saadud mingi vigastus või on probleemseid kohti, siis tuleks kindlasti ennast korralikult terveks ravida. Selleks kasuta mõne arsti, füsioterapeudi, massööri abi. Oleks hea, kui harrastajal oleks vajadusel olemas oma tugisüsteem, kelle poole pöörduda nii hooaja kestel kui ka välisel ajal. Nii leiab alati kiiresti lahenduse ja vigastusega saab kohe tegelema hakata.

Väga vajalik on korrapärane lihashooldus, on see siis manuaalne või aparaatne (nt diatermia), soovitavalt kord kaks kuus, aga see sõltub suuresti eelarvest. Kui terapeudi jaoks vahendeid napib, siis leia võimalusel mõni spaa või bassein, kus on näiteks veealuse massaaži võimalus. Mõtlen siin veejuga, mis tuleb seinast vee all ja millega saab edukalt oma jalgu ja tuharaid masseerida. Tavaline mullivann jääb sportlasele lahjaks, aga on siiski parem kui mitte midagi.

Võimalusel peaks tegema enne järgmist hooaega põhjaliku tervise auditi. Seada sammud spordiarsti juurde, anda vereproovid, et teada saada, kas veres on piisavalt hemoglobiini, mis transpordib hapnikku kudedesse. Samuti lasta kontrollida kõiki teisi kehalisi näitajaid.

Puhkuse ajal tuleb koormus ikka päris madalale lasta. Pärast kahte nädalat, võiks järgnevad 6 nädalat olla koormus *ca* 40% tavakoormusest. Sellel perioodil tee plaanid uueks hooajaks. Võta kokku eelmine ja vaata, kas planeeritud saavutused said tehtud või mitte. Kui pead treeningupäevikut, siis vaata, kas eelmise hooaja treeninguplaan andis soovitud tulemusi või mitte. Vajadusel tee muudatusi.

Kuna orienteerumine annab kindlasti suure koormuse jalgadele ja puusalihastele, tuleks teha harjutusi nende lihaste tugevdamiseks. Tihti võib juhtuda, et reie eesmise grupi lihased on tugevamad kui tagaosa. Siis oleks hea treenida rohkem tagumisi lihaseid. Samuti on olulised jooksmisel reielähendajad/eemaldajad ja nende jõu tasakaal. See kõik hoiab ära ka nn koormusvigastused, mis ei ole mõjutatud välistest teguritest.

Priit Teniste võtab patsiente vastu Tallinnas, „Al Mare Tervis" nimelises manuaal-teraapia ja taastusravi keskuses ning paar korda kuus Saaremaal, Kuressaare PAK ruumides. Keskuse peamiseks eesmärgiks on pakkuda teineteist täiendavaid manuaalteraapia, tööfüsioteraapia, ennetuse ning taastusravi teenuseid tervele perele, sõltumata pereliikme vanusest, tervislikust seisundist, liikumisharjumustest või sportlikust vormist. Lisainformatisooni leiab **www.priitteniste.com** ja **www.almaretervis.com** lehtedelt, Facebookist ning mobiiltelefonilt 50 72149.

Priit Teniste

Foto: www.priitteniste.com