



GYORSÍTÓSÁV

CÉLOZZ COMBRA

*Az erős hajrá
azon múlik,
mennyire
bírnák
combjaid
a strapát.*

SZÖVEG: ALEX
HUTCHINSON



A 2012-es madridi maratonon spanyol kutatók közvetlenül a verseny előtt 40 futót vetettek különféle tesztek alá, majd a célba érés után három perccel megismételték a vizsgálatokat, hogy megértsék, miért romlik olyan gyakran a futóteljesítmény a hosszú versenyek utolsó néhány kilométerén. Az eredményeket elemezve kiderült, hogy a kézenfekvő okok – dehidratáció, magas testhőmérséklet, alacsony vércukorszint és így tovább – egyike sem alkalmas egy adott futó teljesítményromlásának előrejelzésére. Mindezek helyett az izomkárosodás mértéke bizonyult a leghatékonyabb prediktornak. A bizom és a vádli minden lépéskor excentrikus összehúzódásnak van kitéve: a lendülettől az izmok megnyúlnak, még akkor is, amikor te elrugaszkodáshoz készülsz éppen rövidíteni igyekeznél. Ez a mozgás folyamatos mikrosérüléseket eredményez az izomrostokban. Köztudott, hogy ez a károsodás a felelős a maraton másnapján jelentkező izomfájdalomért is, de a spanyol kutatás arra is rámutatott, hogy a mikrosérülések már a versenyen nyújtott teljesítményt is ronthatják. A kutatók kimutatták, hogy azoknál, akiknek teljesítménye a finisre a rajtához képest 15 százalékot meghaladó arányban romlott, a kreatin-kináz szintje 53, a mioglobinszint pedig 112 százalékkal magasabb volt, mint azoknál, akik egyenletes tempóban futották le a versenyt (mindkét vegyület az izomkárosodás mellékterméke; koncentrációjuk vérvizsgálattal kimutatható). Kézenfekvő lenne a feltételezés, hogy a „lassulók” egyszerűen csak kevesebbet edzettek, mint az egyenletes iramban futók. „Csak hogy a korrallal, tapasztalattal és az edzőmunkával nem magyarázhatjuk a különbségeket” – mondja a kutatás készítője, Juan Del Coso. Egy korábbi tanulmányában Del Coso és munkatársai kimutatták, hogy a gének szerepet játszanak az izmok sérülésre való hajlamában. Ennek ellenére a kutató szerint van rá mód, hogy alaposan felvértezd lábizmaidat a hosszú verseny előtt.

1

Menj messzire

A rendszeres hosszútáv-futás számos előnyének egyike az, hogy éppen olyan sérüléseket okoz, amilyeneket a versenyen el akarsz kerülni. Az „ismételt edzés hatás” nevű jelenségnek köszönhetően már az első károsodás is csökkenti az izmok károsodásra való hajlamát. Del Coso szerint érdemes úgy tervezni az edzőmunkát, hogy legalább egy hosszú futást maratonhoz közeli körülmények közt teljesíts – és a félmaratoni táv ehhez nem elég hosszú. Ehelyett négy héttel a maraton előtt tervezd be egy 30K-s futást nagyjából maratoni tempóban, vagy végezz alapos bemelegítést (vagy ha az könnyebben megoldható, levezetést), amikor félmaratoni távot futsz.

2

Nehezsíts

Izmaid rezisztencia-edzéssel is hozzászoktathatod az excentrikus károsodáshoz. Építs heti két alkalommal alsótestet fejlesztő erősítő gyakorlatokat (például guggolást, súlyzós kitérést) a normál intenzitású edzéseidbe, az alacsonyabb terheléses szakaszban (taper) ezt csökkentsd heti egyre. „A sérülés elleni védekezéssel azzal maximalizálhatod, hogy a legnehezebb súlymenyiséged 80 százalékkal dolgozol – mondja Del Coso. – Ha ilyen nehéz súllyal dolgozol, fontos, hogy odafigyelj a mozdulat tökéletes formájára.”

3

Menj lefelé

Hosszú terepversenyre készülve egyszerre kell megküzdened a távval és az ereszkedő szakaszokkal, ami fokozza az excentrikus összehúzódásokat. A 165 kilométer hosszú Ultra-Trail du Mont-Blanc verseny résztvevőinek szervezésében például literenként átlagosan 13 ezer egység kreatin-kináz volt kimutatható – a madridi maraton „fokozottan károsodott” csoportjában kimutatott 564 egység/literrel szemben. A rezisztenciaedzés mellett szánj időt minél több downhillfutásra (ha kell, futópádon) a versenynek megfelelő dőlésszögű terepen, távon és tempón. Lépéseiddel és mozgásod ritmusával kísérletezve gyakorold a minél könnyedebb ereszkedést.