Teljesítménynövelés egészségvédő módon

Teljesítménynövelés egészségvédő módon

A ma emberét ugyanúgy hajtja a versenyszellem, mint több száz vagy ezer évvel ezelőtt. Megvoltak a lovagi tornák vagy a törzsfőnökségért vívott harcok. A változás, amihez alkalmazkodnunk kell az az, hogy a technika, a tudomány lehetővé teszi, hogy sokkal több területen próbáljuk feszegetni az emberi teljesítmény határait. És lehet is. Hihetetlen teljesítmények születnek, melyek a gyors információáramlás révén hamar el is jutnak az emberekhez és jöhet a következő kitűzött cél.

Sajnos azonban az emberek zöme a technika és a tudomány vívmányait „csak” a teljesítmény fokozása érdekében használja és közben nem foglalkozik saját szervezetének állapotával. Ez két okból is hiba: az egyik, hogy ha figyelné, ismerné saját testének működését, akkor sokkal nagyobb teljesítményt hozhatna ki magából; a másik pedig, hogy közben nem terhelné túl, számos esetben nem károsítaná magát, okozna akár végzetes problémát testében.

Teljesítmény növeléshez meg kell mérni az alap teljesítményt.

1.Egyik módja a tevékenységre jellemző mutatók összegyűjtése, mérése. Ez mindenkinél más mércével lehet, hiszen más az elvárt eredmény egy futó, kerékpározó, úszó esetén. És van, aki a mindennapi feladatok ellátása terén szeretné, ha többre lenne képes, javulna a terhelhetősége. Ezeket a teljesítményeket az adott sport, vagy tevékenység naplózásával lehet felmérni és követni a változásokat. A legjobb, ha vannak objektív számok, amiket meg tudunk mérni, de a szubjektív dolgok is informatívak. Mennyire éreztük magunkat fáradtnak, könnyedén ment a sport vagy hamarabb éreztünk fáradtságot a

szokásosnál, képesek voltunk-e edzés utána bevásárolni, dolgozni hiba nélkül, hogyan érezzük magunkat, a hét eleji edzésnél jobb volt a teljesítmény vagy épp hétvégén teljesítünk jobban, fájt valamink edzés előtt-alatt- után, és emellé időjárást, alvást egyéb befolyásoló dolgokat is feljegyezhetünk. Fontos az étkezés és a folyadékfogyasztás követése is, míg meg nem ismerjük szervezetünk számára mi a legmegfelelőbb. Ezek a jegyzetek sokat segíthetnek, ha egy-egy változtatás eredményességét látni szeretnénk.

2.Másik módja az alap állapotfelmérés, amikor a szervezet általános állapotának mutatóit mérjük, monitorozzuk. Ennek egyik összetett módja a spiroergometriás vagy terhelésélettani vizsgálat, de a pulzus, vérnyomás, légzésszám, tüdőkapacitás mérése önmagában is segíthet a követésben.

Komoly tervek esetén kortól függetlenül, de 45 éves kor felett már mindenféle betegség nélkül is szükség van komplett egészségi állapot felmérésre, amibe a szokásos sportorvosi anamnézis felvétele, a fizikális vizsgálat, vérnyomásmérés a 12 elvezetéses EKG, valamint a vizelet, esetleg vérvizsgálat (vérkép, vércukor) mellett szemészet, orr-fül gégészet, neurológia, ortopédia szűrővizsgálatok és egy futópados vagy kerékpáros terhelés-élettani (spiroergometriai) vizsgálat is javasolt.

Ha a teljesítmény fokozásával, a bevezetett változtatással a mutatókban nem történik káros elmozdulás, sőt javulás van, akkor jó úton haladunk. Ha eltérés van, vizsgáltassuk meg magunkat szakemberrel, tartsunk pihenőt, adjunk lehetőséget szervezetünknek, hogy regenerálódjon, alkalmazkodjon a terheléshez.

Nem szabad félni, hogy komoly probléma esetén eltiltanak a sportolástól egészségünk védelme érdekében. A mérés segítségével tisztában leszünk állapotunkkal, terhelhetőségünkkel és szépen fel lehet építeni az edzéstervet, ha szükséges lassabb tempóban, esetleg néhány

hónap pihenés beiktatásával. Így nem megy tönkre a szervezetünk (egy ízület túlterhelése megerőltetés vagy gyulladás miatt, influenzából, náthából történő nem megfelelő felépülés miatt stb.) és minden betegség esetén meg lehet találni a megfelelő mozgásformát. Inkább cseréljük le a sportot, amit folytattunk, mint néhány év alatt túlterhelve szervezetünket komoly betegségek alakuljanak ki, leromoljon az egészségünk.

Minél több információnk van egészségi állapotunkról, annál pontosabban meghatározható hogyan és miként terheljük, terhelhetjük szervezetünket, hogy az optimális teljesítményt hozzuk ki magunkból.

Ha együttműködünk szervezetünkkel és nem kizsigereljünk, akkor messze elképzelt határaink felett tudunk majd teljesíteni.

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.
További tanácsok az életmódi tényezőkkel kapcsolatban ide kattintva tekinthetőek meg.
További információk a sportolással kapcsolatosan ide kattintva tekinthetőek meg.

Ha a fentiek követésével, szervezetünk és az elvárt teljesítmény harmonizálásával alakítjuk ki az edzést, a munkarendet, akkor a teljesítmény fokozás kiszámítható lesz, nem kell a túledzés, kimerülés miatti hirtelen teljesítménycsökkenés miatt kudarcot vallanunk egy-egy megmérettetésen. És nem mellesleg, nagymértékben csökkenthetjük a váratlan egészség károsodásokat. Az edzettségi állapotunk fokozatos növekedésével a teljesítőképességünk a szervezetünk károsodása nélkül emelkedik.

Eredményes és egészséges teljesítménynövelést kívánok!