



SZÖVEG –

TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnesz instruktör

VÍZITÚRA és EVEZÉS >

A nyári kikapcsolódások közül a vízitúrák és evezős kirándulások kiválóan megfelelnek családi, baráti programnak vagy egyéni időtöltésnek – akár többnapos túrákról vagy amatőr versenyzésről van szó. Nyáron remek választás, ha olyan aktivitást szeretnénk, ami kizökkent a mindennapokból, és testileg-lelkileg egyaránt feltöltődést jelent. Azonban, mielőtt belevágunk, nem árt tisztában lennünk egy-két tudnivalóval, amivel testi épségünkért, a sérülések elkerüléséért, illetve az élvezeti érték növeléséért is sokat tehetünk.

◆ AKTÍV PIHENÉS, CSALÁDI NYARALÁS

Egy családapa, aki korábban kajakos versenyző volt, többszörös quadratlon-teljesítő, és rendszeresen jár vízitúrázni, úgy vélekedik, hogy a hobbiszintű evezés kiválóan alkalmas az aktív pihenésre, hiszen például a kenúzáshoz nem szükséges előzetes tudás. Gyerekekkel együtt aktív családi nyaralás lehet, ráadásul olcsó is. Szerinte a szigetek közötti vízitúrák a legjobbak, ha nem szeretnénk messzire menni. A gyerekek 6–7 éves kortól már bírják a terhelést, a sátorozás, kempingezés pedig külön lelkesítő a számukra.

Szigetköz kiépített túrapontokkal rendelkezik: nagyjából 9–10 túrapontot találunk, ahol van kemping, táborozóhely, a környezet kulturált és biztonságos. A dunakiliti kempingből például választhatunk túraútvonalat az egyik napostól a többnaposig, vagy csillagtúrát is tehetünk, attól függően, hogy mekkora kihívásra vágyunk. A vízitúrázáshoz semmilyen különleges előképzettség nem kell, de fontos, hogy tudjunk úszni, és jó, ha felkészülünk rá, hogy rendszeren elfáradunk a nap végére. A napsütés és szúnyogok ellen feltétlenül védjük magunkat!

AZ AMATŐR VERSENYZÉS KOMOLY FELKÉSZÜLÉST IGÉNYEL

Az amatőr versenyzéssel szerinte már más a helyzet. Jártasságot igényel már egy hajó kiválasztása is, a quadratlonon például kajakos sportmúlt nélkül megfontolatlanul indulni. Mindenképpen csatlakozzunk egy sportklubhoz, és kérjünk fel egy edzőt az edzéseink irányításához, a helyes technika elsajátításához. Már csak azért se vágjunk bele önképző módon, mert azon túl, hogy csak küszködni fogunk, gátoljuk a fejlődésünket, berögzülnek a rosszul kivitelezett mozdulatok, és meg is sérülhetünk. Előfordulhat, hogy alapos ismeretek nélkül nem tudjuk felmérni a távokat, a terhelhetőségünket, a sodrás mértékét, s így végül magunkat sodorjuk bajba. Ilyen szempontból a Szigetköz például nagyon biztonságos, ott lehet próbálgatni önmagunkat és a hajót, nincs sodrás, ezért nem jelent veszélyt egy kezdőnek sem.





EDZÉS VÍZITÚRA ELŐTT

Tolnai Krisztina gyógytornászt arról kérdeztem, hogy milyen felkészülést igényel, kell-e külön edzeni, ha vízitúrára szeretnénk menni. Elmondta, hogy a vízitúra előtt fontos az izmok, ízületek felkészítése egy nem hétköznapi mozgásformára. Az evezés során a gerinc a stabilizálás, a vállízület inkább a dinamikus mozgás szempontjából vesz részt a mozgásban. Tehát egy ilyen túra előtt néhány héttel érdemes pár előkészítő mozdulatból álló mozgásprogramot elkezdni, amiben személyi edző vagy gyógytornász tud segítséget nyújtani. Íme néhány irányelv:

– A gerinc szempontjából a megfelelő mobilitás elérése a cél. Az összes mozdulatunknak a gerinc adja az alapot, illetve a gerincet stabilizáló és mozgató izmok ereje. Mobilizáló gyakorlatként kiválóak a hanyatt fekvésben végzett törzsrotációk (törzscsavarások), illetve az állásban, kisterpeszben különböző karhelyzetekkel végzett törzsrotációk.

– A lapocka közti izmok és a mély hátizmok erősítésére megfelelőek lehetnek a hason fekvésben végzett gyakorlatok (mellkasemelés, karemelés, karforgatás stb.), mindig szem előtt tartva a helyes kivitelezést.

– A plank hasznos gyakorlat, miután egyszerre fejleszti a hát- és hasizmok, valamint a lapocka körüli izmok stabilizáló funkcióját. Ne feledkezzünk meg a vállízület előkészítéséről sem. A kart tudjuk előre, oldalra, hátra emelni, illetve kifelé-befelé mozgatni, körözni, tehát ezen mozdulatok gyakorlásával megfelelő mobilitásra tehetünk szert.

– Az evezés mint sport leginkább a deltaizmot és a rotátorköpeny izmait veszi igénybe, továbbá a bicepsz- és tricepszmokat, amelyek edzésében szintén érdemes kikérni szakember segítségét. Senkinek nem ajánlott ilyenkor a nagy súlyokkal történő edzés, inkább a hosszan tartó, közepes erőfeszítéssel járó mozgás, hiszen a túra során is erre lesz szükségünk; ezért az izmaink erejét és állóképességét, vagyis a hosszan tartó terhelhetőségét egyaránt fejlesztenünk kell.

A vízitúra mindenkinek élvezet, de mindenkinek erőfeszítés is. A közös energiabefektetés, az együttlét, az együtt elért sikerélmény összehozzák a családtagokat, felértékelik az együtt töltött időt, és erősítik az „együtt jó” élményét. Ezt egész életen át magunkkal visszük útravalóul. ♦