

MENDI EGUN BATEN ONDOREN

Javier Azkargorta

Gaur egun preparazio fisikoa garrantziko gertatzen da edozein motako kirolean. Mendi kirolean ere zer ikusi handia du. Dudan lanagatik, bai ikastoletan eta bai futboleko entrenadore bezala, ezin izaten dut mendira irten baina hori ez dut uste eragazpenik, gai honetaz, nere ikasgaiak eta lanak egiteko. Saiatu naiz preparazio fisiko orokor baten oinarriak, beste kirol bat bezala mendi aldera aplikatzen.

Esfuerzo handia egin ondoren, gorputzak behar du «errekuperazioa» da konzepto hau gaur egunean behar duen garrantzia ez zaio ematen eta nere lantxo hau konzeptu horri urretatzen saiatzea nahi luke izan.

«Errekuperazio» konzeptuak ez du nahi osan sailik bihotza eta birrikak ondo edukitzea baizik eta muskulutera zabaltzen da hain zuzen. Era honetan «muskoletako errekkuperazio» konzeptu honekin beste azalpen bat egitera behartuta nago: «estiramiendo edo tiraketa» deritzaina.

Guk ezfuerzo handi bat egiten degunean bai mendian edo beste lekun batetan, gure muskuluk lan bat egiten dute. Oinetako muskuloak eta baita ere gerri aldekoek karga handia sufritzen dute eta horregatik simurtu eta gainkargatu egiten dira. Baita ere oso ezaguna da mendizaleen artean «gerriko mina» ibilaldi handi bat egin ondoren.

Ez da kezkarri min hau, baina bai gizonak bi oinen gain ibiltzeagatik ordaintzen duan prezioa. Pauso bat ematen dugun bakoitzean, bostgarren lumbar bertebra behartzen dugu eta gogortasun bat badu, zama hau handiago gertatzen da.

Bere preparazioa ondo zaintzen duten mendi salea ia egunero entrenatzen dira egoki egoteko, baina ohitura dute larunbatez eta igandez egindako esfuerzoa errekkuperatzeko astelehenez atsedernaldi bat harturik, berriz asteartez bere entrenamentuak jarraitzeko. Pertsonalki ez dut uste ohitura ona denik, ondoren azalduko ditudan arrazoiengatik.

«Gure erropak, ibili eta gero, armarioan sartzen baldin baditugu, berriz jasterakoan usaina dute nahiz eta armariotik atera. Nahi baldin badugu erropa garbia egotea, armarioan sartu baino lehen garbitu egin behar dugu».

Gorputzean ere gauza berdina gertatzen zaigu. Esfuerzo handia egin eta gero, gorputza zikindu egiten zaigu, azido laktikoz beterik egoten zaigu, muskuloak nekaturik eta gultzurrunak garbiketa baten beharra izaten dute —bestela gogoratu nolako lasaitasuna izaten degun txixa egin eta gero, esfuerzo handia egin ondoren—, baita ere

odola oxigenatu egin behar dugu.

Astelehenez geldik egoten ba gara ezertxo ere egin gabe, gorputzari atsedernaldi bat eman diogu, baina garbitu gabe —hau da erropa armarioan sartzen dugu garbitu gabe—, baina horren ordez saio txiki bat egiten ba dugu, saio berezi bat, gero explikatzen dugun bezala, gorputza garbitu egingo dugu eta orduan asteartez atsedena eman.

Horrela gorputza garbirik atsedenduko du asteartez eta asteazkenean egoki eta prest egongo da berriz entrenamentua jarraitzeko.

ASTELEHENEZ EGITEKO ENTRENAMENTSU TIPO BAT

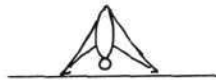
— Footing eta tiraketa.

Lasai lasai, 15 edo 20 minutuko footing bat (110 edo 120 p/m) 15 edo 20 minutuko estiramentua edo tiraketa.

- 1) Zutik, belaunak tolestu gabe hartu orkatilak eskoak baliatuz. Egin ariketa hau, poliki poliki eta gero postura horretan egon 10 edo 15 seg. 3 aldiz arnasa sakon sakon hartuz.
- 2) Zutik, anak piskat zabaldua, gerria okertuz, saiatu eskubiko eskua ezker aldera eramaten.



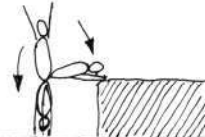
- 3) Lehenengo ariketa bezala baina anak ondo zabaldua.
- 4) Zutik, eskuak gora eta gerria atzera ahalden dena emanaz, poliki poliki jatxi eskuak bera, ahalden gehiena, beti belaunak tolestatu gabe.



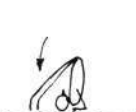
- 5) Belauniko, orkatilak ondo luzatuta, saiatu buroa lurrera eramaten.



- 6) Anka bat altura baten gainean (1.m.) eraman bi eskuak orkatila batera eta bestera, beti belaunak tolestatu gabe (gero alderantziz).



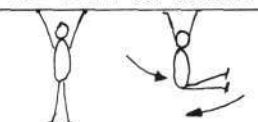
- 7) Bi anak ahal den gorena direla, saiatu biak banaka jaisten, poliki poliki, eta gero postura horretan egon 30 seg. sabel arnasa hartzen.



- 8) Eserita, anak lusatuta, belaunak tolestatu gabe, eraman eskuak anka azpietara edo orkatiletara. Arnasa sakon artuaz egon 30 seg.



- 9) Zintzilik gorputza erabili alde batera eta bestera.



- 10) Etzan lurrera begira, eldu bi eskuz orkatilak eta saiatu burua eta oin azpiak elkartzten.



Konturatu arnasa botatzerakoan nola muskulua lusatu egiten den eta hartzerakoan