

NA ČO NEZABUDNÚŤ PRI ŠPORTOVÝCH AKTIVITÁCH

Dovolenky a leto sú obdobím, keď máme viac času na šport a turistiku. Aby sme vedeli fyzické aktivity zžiť pre telo čo najlepšie, mali by sme vedieť, na čo nezabudnúť pred cvičením a po cvičení.



Opýtali sme sa preto Petra Pauhofa – trénera floorballu v klube SNIPERS Bratislava na jeho vlastné skúsenosti.

Pán Pauhof, sám ste bol aktívnym športovcom a teraz ste trénerom v najväčšom floorballovom klube SNIPERS Bratislava, kde pracujete hlavne s deťmi a dorastom. Čo by ste poradili všetkým, ktorí chcú žiť zdravo a dopriať svojmu telu aktívny pohyb? Čo je potrebné urobiť skôr, než sa začne cvičiť, aby si ľudia športom neublížili?

Samozrejme v prvom rade záleží, o aký šport ide, ale v zásade platí a je veľmi dôležité, aby sa deti aj dospelí pred každým športom venovali dôkladnej rozčvičke. Každý športovec by mal poznať svoje telo a problémovým partiami venovať obzvlášť pozornosť. Rozčvičením a nenáročnými cvikmi si zahrejeme svaly a pripravíme svaly a šľachy na fyzickú záťaž. Je tiež dobré, ak si športovec pred športovým výkonom okrem samotnej rozčvičky zahreje svaly a úpony hrejivým gélom. Nie menej dôležitý je aj strečing po športe, ktorý veľa športovcov podceňuje a práve kvôli tomu dochádza tak k častým zraneniam.

Spomínali ste rôzne veci, mňa však zaujala Vaša poznámka o aplikácii hrejivého gélu pred cvičením. Na čo je to dobré a kde ho odporúčate aplikovať?

Pri športe, častokrát aj po športe bývajú problémy zo svalmi, úponmi, chrbtom a slabinami. Aby sme predišli týmto problémom resp. ich zmiernili je dobré na tieto problémové partie aplikovať gély, ktoré svaly zahrejú, keďže chlad svalom neprosieva. Z mojej osobnej skúsenosti odporúčam aplikovať práve na tieto problémové partie (stehná, chrbát, ramena, kolená) prípravok LENI gélu, keďže má skvelé vlastnosti a účinky. Vyzdvihol by som najmä to, že účinok gélu je priamo úmerný fyzickému zaťaženiu a svalstvo je neustále v teple. V neposlednom rade aj to, že jeho účinky človek cíti veľmi dlhý čas a nie je potrebné ho aplikovať viackrát.

Môžete nám povedať aj o Vašich konkrétnych skúsenostiach, kde sa Vám osvedčila jeho aplikácia? Je to vhodné aj pre deti?

Keďže mám dlhodobé problémy s chrbticou ako aj so slabinami a častokrát trávim na športoviskách pri tréningoch dlhý čas, hľadal som spôsob ako uľaviť častým bolestiam aplikáciou rôznych prostriedkov na svaly. Po vyskúšaní LENI gélu som hľadať prestal. Jediné je najmä to, že čím viac sa svalstvo či chrbát potia, tým viac LENI gélu svaly zohrieva a zabraňuje tak prechladnutiu svalstva či bedrovej oblasti chrbta. Po



týchto skúsenostiach som LENI gélu odporučil aj svojim priateľom či známym, u ktorých som vedel, že majú podobné problémy a všetci mi potvrdili jeho skvelé účinky.

Tento gélu je vhodný aj pre deti, pretože je na prírodnej báze a nemá vedľajšie účinky. Veľmi dobre pomáha aj im. Treba ich ale samozrejme poučiť o jeho používaní, najmä predísť tomu, aby po aplikácii LENI gélu rukami nedošlo k ich kontaktu s očami. Po nanosení gélu na svaly si treba dôkladne mydlom poumývať ruky alebo pri nanášaní použiť na ruky rukavice. Inak je používanie bezproblémové. Tiež by som chcel upozorniť na to, aby si ho deti a ľudia citliví na kožu neaplikovali tesne po kúpaní resp. sprchovaní. Vtedy sú póry na koži otvorené a mohlo by dôjsť k zvýrazneniu hrejivého účinku a až k pocitom pálenia.

Ak by pri športe došlo k natiahnutiu a presileniu šliach, svalov, respektíve k nejakým menším zraneniam – udretým a bolestivým kĺbom, čo by ste poradili ľuďom z vlastnej skúsenosti?

Dôležité je najmä nepodceňovať zranenie a rozlišovať bolesť. V prípade menších zranení, kde vie ísť športovec aj cez bolesť, poprípade ma chronické „boliestky“ či problémy, ktoré mu iba obmedzujú športovanie, môže si pomôcť už spomínaným gélom. Z vlastnej skúsenosti ako aj zo skúsenosti známych, ktorý ho používajú, viem, že naozaj pôsobí prekvapujúco účinne a doteraz som sa u žiadneho iného gélu s takýmto účinkom nestretol. Odporúčam ho preto vyskúšať. To je to najlepšie čo vám môžem odporučiť.

Na záver je potrebné si pripomenúť, že aj športovanie má svoje zásady, že je potrebné vhodné dávkovanie fyzických aktivít vzhľadom k veku, skúsenostiam a fyzickej kondícii každého jednotlivca.

Rozhovor pripravila odborná redakcia Edukafarm.

Gél na ošetrovanie bolestivých kĺbov, svalov a šliach s jemne hrejivým účinkom

Použite pri:

- preťaženie svalov, šliach a kĺbov (pri športe, práci)
- zatvrdnutí svalov (napr. na šiji, chrbte)
- stuhnutosti kĺbov
- podvrtnutí, vykĺbení a natiahnutí
- opuchu, zápalu

Na prírodnej báze s overeným účinkom

(harpagofyt plazivý, boswellia serrata, spiraea ulmaria, capsicum frutescens)



- bez parabénov, lepku a farbív
- ľahko sa vstrebáva a nezanecháva mastnú pokožku
- nevykazuje liekové interakcie
- nanáša sa 2 – 3 krát denne na bolestivé miesta a masíruje sa až do úplného vstrebania
- vhodné kombinovať s LENI náplastou



Informačný servis:
inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402,
e-mail: inpharm@inpharm.sk,
www.inpharm.sk

