

UOT:796.

MƏŞQ SONRASI XAMLAMAQ

*əməkdar məşqçi Əliyev Tofiq Bəndər oğlu, idman ustası Əliyev Orxan Tofiq oğlu
Gəncə Dövlət Universiteti*

Xülasə: Xamlıq ağrısı çəkməyin ən başlıca səbəblərindən biridə məşqə başlamazdan əvvəl isinmə hərəkətlərinin və məşqi qurtardıqdan sonra əsnəmə hərəkətlərinin edilməməsidir. Məşqə başlamazdan əvvəl bir neçə dəqiqəlik qaçış, piyada gəzmək və ya mədəni fiziki hərəkətlər edərək bədəni məşqə hazırlamaq lazımdır. Məşqin sonunda isə yüngül aerobika hərəkətləri, yüngül bir qaçış proqramı və ya əsnəmə hərəkətləri edərək əzələlərdə xamlama və zədələnmə riskini minimuma endirə bilərik.

Açar sözlər: məşq, fiziki hərəkətlər, əzələ ağrısı, həkim nəzarəti, xamlamaq, laktik turşu

Ключевые слова: физические упражнения, физические движения, мышечная боль, медицинский контроль, сырье, молочная кислота

Key words: physical exercise, physical movements, muscle pain, medical control, raw materials, lactic acid

Məşqə yeni başlayanda və ya uzun bir müddət ara verdikdən sonra təkrar məşqə başlayanlarda olan xamlamaq, əsasən məşqdən sonrakı ilk 24 – 72 saat arasında keçir. Məşq zamanı əzələlər, oksigensiz qalaraq laktik turşunun yaranmasına səbəb olur və yaranan laktik turşu da qan dövrənin daşıya biləcəyi miqdardan artıq olduqda əzələlərdə qalır. Laktik turşunun əzələlərdə yığılması ağrılara səbəb olur. Laktik turşu daxili mühitin pH səviyyəsini azaltdır və məşq səbəbilə yorulan əzələlərin özünü toparlamasını gecikdirir. Eyni cür sıxlıqda edilən məşqlərdə əzələlər fiziki cəhətdən bir təzyiqə məruz qalır və reaksiya olaraq ağrımağa başlayır. Əzələlərin böyümək üçün göstərdiyi bu reaksiya zamanı kiçik əzələ yırtıqları yaranır. Gecikmiş şəkildə başlayan əzələ ağrısı mənasına gələn “DOMS” adlandırılan xamlıq ağrıları, bədən məşqlərə uyğunlaşandan sonra tamamilə keçir.

Xamlıq ağrıların qarşısını almaq üçün nə etmək olar? Xamlıq ağrısı çəkməyin ən başlıca səbəblərindən biridə məşqə başlamazdan əvvəl isinmə hərəkətlərinin və məşqi qurtardıqdan sonra əsnəmə hərəkətlərinin edilməməsidir. Məşqə başlamazdan əvvəl bir neçə dəqiqəlik qaçış, piyada gəzmək və ya mədəni fiziki hərəkətlər edərək bədəni məşqə hazırlamaq lazımdır. Məşqin sonunda isə yüngül aerobika hərəkətləri, yüngül bir qaçış proqramı və ya əsnəmə hərəkətləri edərək əzələlərdə xamlama və zədələnmə riskini minimuma endirə bilərik.

Məşq proqramında edilən gözlənilməyən dəyişikliklər, xamlıq ağrısına səbəb ola bilər. Məşqçinin fiziki cəhətdən özünə uyğun olan hərəkətlərin seçilməsi və məşq proqramında ediləcək dəyişikliklərin bu sahədə mütəxəssis olan bir idman müəllimi tərəfindən edilməsi vacib şərtidir. Set arasındakı fasilələrə və nizamlı nəfəs alıb verməyə diqqət etmək lazımdır.

Məşq zamanı zədələnən əzələlərin özünü bərpa edə bilməsi üçün məşqdən əvvəl yüksək proteinli qidalar qəbul etməli və lazımi qədər su içilməlidir.

Xamlıq ağrısı travma nəticəsində yaranan ağrılarla qarışıq salınmamalıdır. İlk 24- saat ilə 72 saat arasında əzələ ağrıları keçmirsə və hərəkət edərkən problem yaşayırsa mütləq həkimə müraciət edilməlidir. Məşqdən sonra yaranan ağrılar keçicidir və məşqi ağrılar səbəbindən buraxmaq məsləhət görülmür. Xamlıq ağrılarını keçirmək üçün bir sıra məsləhətlərə, istifadə olunma biləcək üsul və vasitələrə nəzər salmaq.

Yüngül idman hərəkətləri edin. Əzələlərdə yığılan laktik turşunun dağılmasını təmin etmək üçün qan dövrənin sürətləndirən hərəkətlər edilə bilər. İlk bir neçə gün qan dövrənin sürətləndirmək üçün qısa müddətli piyada gəzmək və velosiped sürmək olar. Əzələləri gücə

salmamaq üçün hazırlanmış məşq proqramları daha yüngül ağırlıqlarla və ya daha az təkrarlar şəklində dəyişdirilə bilər.

Masaj etdirin. Əzələlərdə toplanan laktik turşunun dağılmasını təmin edən ən effektiv üsullardan biri də masajdır. Qan dövranını sürətləndirərək əzələlərdə toplanan laktik turşunun qara ciyərdə daşınmasını asanlaşdırır həm də psixoloji və fizioloji olaraq rahatladıcı təsirə malikdir. Əlavə olaraq masajdan sonra qəbul edilən duz vannası da xamlıq ağrıların müalicəsində tez-tez istifadə olunan üsullardandır.

İsti və soyuq kompres tətbiq edin. Xamlıq ağrısı olan əzələlərə tətbiq olunan isti və soyuq kompreslər qan dövranını sürətləndirir və laktik turşunun dağılmasını təmin edir. Amma, birbaşa çıpaq dərinin üstünə tətbiq olunmamasına diqqət edilməlidir. Dəsmal və ya bir parçadan istifadə edərək əvvəlcə isti daha sonra soyuq kompres tətbiq oluna bilər. Hər bir kompresi iki dəqiqədən artıq saxlamamaq ağrıların azalmasına müsbət təsir qoyur. İdmandan sonra soyuq duş almaq və daha sonra saunadan istifadə olunması da dəri qatlarında toplanmış artıq mayenin atılmasına kömək edir. Xamlıq ağrısının daha kəskin olduğu yerlərə dəsmala bükülmüş buzun qoyulması da ağrıların keçməsinə yardım edir.

Yüksək proteinli qidalanma. Yorulan əzələlərin daha tez bərpa olması üçün proteinli qidaların qəbulu vacib şərtidir. Yumurta, süd və süd məsulları, qırmızı ət, toyuq ət, balıq və quru lobya və s. kimi qidalar yorulmuş əzələlərin daha tez özünəgəlməsinə kömək edərək əzələ ağrıların daha tez keçməsinə təmin edir. Əlavə olaraq qan dövranının sürətlənməsi üçün bol – bol su içilməsidə məsləhət görülür.

İstirahət edin. Əzələ ağrıların keçməsinin ən təsirli yollarından biri də yorulan əzələlərin lazımi qədər dincəlməsidir. Nizamlı və keyfiyyətli bir yuxu da əzələlərin daha qısa müddət ərzində özünü toparlamasına yardım edərək əzələ ağrıların minimum səviyyəyə salır. Bununla belə əzələ ağrısı insanı çox narahat edir və görülən tədbirlər bir fayda vermirsə həkim nəzarəti altında əzələ rahatlaşdırıcı və ağrı kəsici dərmanlardan istifadə oluna bilər.

Xamlamaq narahat edici bir şey olsa da əslində bu ağrılar, əzələ inkişafı üçün toxumalarda lazımlı olan travmanın yarandığını göstərir. Nizamlı olaraq edilən məşqlər sayəsində zamanla güclənən əzələlər arzu edilən fit və sağlam bir bədənin təməlini təşkil edir.

Ədəbiyyat

1. Hüseynov Ş.H. “Ağırlıq qaldırma”. Bakı – 2014
2. Hüseynov Ş.H., Mustafayev A. “Ağır atletika”. Bakı – 1998
3. “Fitness nedir?” elmi məqalə. Kevser Kişin. 20.02.2019.
4. “Fitness nedir?” elmi məqalə. 27.11.2015.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Алиев Тофиг Бандар оглы, Алиев Орхан Тофик оглы

Резюме

Одной из основных причин появления болей является невыполнение разминки перед началом тренировки и невыполнение растяжки после тренировки. Перед началом занятий необходимо подготовить тело к занятиям пробежкой, ходьбой или культурными физическими движениями в течение нескольких минут. В конце тренировки мы можем минимизировать риск растяжения мышц и травм, занимаясь легкой аэробикой, легкой пробежкой или растяжкой.

AFTER TRAINING

Aliyev Tofiq Bandar oğlu, Aliyev Orkhan Tofiq oğlu
Summary

One of the main causes of pain is failure to warm up before starting a workout and failure to stretch after a workout. Before starting classes, it is necessary to prepare the body for jogging, walking or cultural physical movements for a few minutes. At the end of a workout, we can minimize the risk of muscle strains and injuries by doing light aerobics, light jogging, or stretching.

Rəyçi: Cabbarov Urfan
Daxil olma tarixi 22 may 2024-cü il