



טיפים חשובים - לפני ריצה במירוץ:

- 1. התאמנו בזמנים דומים למירוץ** - באופן כללי, כדאי לכוון לאימונים בשעות אחר הצהריים/ערב מוקדם - כך תפיקו יותר מהאימון שלכם. יחד עם זאת, בדקו באיזו שעה מתקיים המירוץ, ונסו לרוץ כמה פעמים בשעה דומה, בתנאי שטח דומים ואפילו עם אותם נעליים ובגדים שאתם מתכננים ללבוש! כך תגיעו מוכנים באופן המקסימלי.
- 2. אוכל! קדימה אוכל!** - בין אם המירוץ בבוקר או בערב, כדאי לאכול לפני שמתחילים. אין צורך בארוחה שלמה, אפשר להסתפק בתמר או פרוסת לחם עם סילאן- מזון פשוט יחסית שימלא אתכם באנרגיה זמינה.
- 3. בקרו בשירותים** - לפני היציאה מהבית, וגם בהגעה למירוץ עצמו, אל תשכחו לבקר בשירותים. אם יתעורר בכם צורך להתפנות במהלך הריצה, לא בהכרח תוכלו להתפנות בצורה נוחה, וככל הנראה דעתכם תוסח, הריכוז וההנאה מהריצה יפגעו.
- 4. הגיעו מוקדם למקום הזינוק** - התכוננו בנחת, ענדו את השבב, הכובע, השעון, האוזניות וכל איזר אחר שסייע לכם. התחילו את הריצה כאשר אתם נינוחים.
- 5. בצעו חימום** - כדאי לבצע הליכה קלה, תנועות סיבוביות ומתיחות קלות בידיים, ברגליים ובגו, לפני תחילת הריצה.
- 6. שתו מים** - לפני הריצה, וגם במהלכה בנקודות החלוקה, הקפידו על שתיית מים. אין צורך לשתות הרבה, אך חשוב להיות רוויים. במירוצים ארוכים אפשר לצרוך גם ג'ל אנרגיה או משקאות איזוטונים.
- 7. מתחילים באיזי** - האדרנלין הכי גבוה רגע לפני שמתחילים, יחד עם זאת נסו לא לפתוח בקצב מהיר מידי על מנת לא להתעייף מהר - רוצו בקצב אליו אתם רגילים והתאמתם בו. ההתחלה צריכה להרגיש לכם קלה מאוד.
- 8. חיוך:** בהגעה לקו הסיום חייכו חיוך גדול, נגבו את הזיעה מהמצח ותגידו לעצמכם בקול -

"עשיתי את זה!"



טיפים חשובים - אחרי ריצה במירוץ:

סיימתם את המירוץ? התרגשתם? נהנתם? התאוששות נכונה, מיד לאחר קו הסיום ובימים הבאים אחריו, תשמור עליכם מוכנים לאתגר הבא:

1. שמירה על חום הגוף - האדרנלין בשמים, חם ולכם ואתם מזיעים, יחד עם זאת הישארו במקום חמים, והכינו מראש בגדים חמים להחלפה לאחר הריצה. שמירה על חום הגוף תסייע לכם בשמירה על השרירים, ותאפשר למערכת החיסון שלכם להתאושש ולהגן עליכם מפני התקררות או מחלה.

2. שתו מים - בין אם אתם מרגישים ובין אם לא, יתכן וסיימתם את המירוץ מיובשים. תחושת הצמא שלנו לא תמיד מהימנה, ואל תסמכו רק עליה. הקפידו על שתיית מים, ועל הליכה תדירה לשירותים, עד שתראו שצבע השתן חזר להיות בהיר.

3. אוכל, קדימה אוכל! - מאגרי האנרגיה הזמינים והרזרביים שלכם בגוף ובשרירים התרוקנו, כדי למלא אותם התחילו בצריכה פחמימות קלה כמו סנדוויץ' או בננה מיד אחרי המירוץ, ומאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם מסוגלים להתמודד עם ארוחה גדולה יותר, המשיכו. הקפידו לאכול ארוחות עשירות בפחמימות וחלבונים גם ביומיים שלאחר המירוץ, על מנת להשלים את התהליך.

4. התאוששות אקטיבית - בימים הקרובים לאחר הריצה צאו להליכה/ריצה קלילה, הזרמת הדם לשרירים תעזור להתאוששות מהירה יותר, תעזור לכם למניעת "כאבי שרירים" (DOMS - Delayed-Onset Muscle Soreness) ותחזיר אתכם מהר יותר לשגרת האימונים.

5. אל תמהרו לחזור לשגרת אימונים מלאה - גופכם זקוק לזמן התאוששות על מנת למנוע פציעה - הורידו עומס מהשבוע הקרוב, אפשר לשמור על כמות הריצות אבל רצוי להוריד את כמות הק"מ. את ריצות האיכות (אינטרוולים, טמפו) בצעו רק כשהגוף התאושש לגמרי.

יש לכם שאלות? לא בטוחים? אתם חשים כאב או אי נוחות לאורך זמן?
מרגישים שאינכם מצליחים "לחזור לעצמם"?
פנו לעזרה והתייעצו עם פיזיותרפיסטים מוסמכים בתחום.

למציאת פיזיותרפיסט/ית - לחצו כאן: <https://www.israelpt.co.il>