



Prosty przepis na wyjście z braku formy!

2021-03-24

Pandemia dała się wszystkim mocno we znaki. Praca zdalna, ograniczone spotkania towarzyskie i rodzinne, zamknięte studia ruchu i siłownie mocno ograniczyły naszą aktywność, a nawet liczbę kroków rejestrowanych przez smartwatch. Jak wyjść z kwarantannowego braku formy i odpowiednio ustalić swoje cele?

Wraz ze spadkiem ruchu niejednemu przybyło kilka słodkich kilogramów, inni borykają się z nasilonymi bólami kręgosłupa lub częstszymi migrenami. Jeszcze inni, ze zwyczajnej obawy przed wirusem, mocno zasiedzieli się w domach. Każdy z nas nabawił się pewnego bagażu pandemicznego, który znacznie wpływa na jakość funkcjonowania naszego ciała.

W gabinetach fizjoterapii przybyło pacjentów z bólami głowy, szyi i lędźwi. A treningów internetowych cała masa, tylko pytanie, które z nich są bezpieczne i adekwatne do naszej aktualnej kondycji.

Planując poprawę formy, warto już na początku ustalić cel ćwiczeń, co również wpłynie motywująco w dalszych działaniach. Cele ćwiczeń są przeróżne i nierzadko występują pojedynczo. Zwykle jest to chęć utraty masy ciała. Ci, którzy mają siedzący tryb pracy, na pewno zmniejszeniu bólów kręgosłupa. W związku ze zbliżającymi się wakacjami nikt nie pogardzi wizualną poprawą linii ciała. Na pewno znajdziemy grupę planującą pracę nad kondycją i ogólnym wzmocnieniem. Dla ozdowieńców dużą rolę w treningu będzie miał aspekt oddechowy. Przywrócenie odpowiedniego toru oddechowego, zminimalizowanie skutków przewlekłego kaszlu oraz zbudowanie kondycji niemal na nowo – to główne pobudki.

W powrocie do formy wszystkie te cele mogą przyświecać nam jednocześnie – i nic w tym złego!

Zatem zastanówmy się nad priorytetami. Ustalmy ich hierarchię i zmotywujmy się wspólnie do działania!

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – [Katarzyny Chanowskiej](#).