Magiczny Kraków

Na czym się skupić przy pierwszych treningach?

2021-05-10

Powrót do aktywności po dłuższej przerwie zawsze wymaga motywacji. Jeśli już dojrzeje w nas chęć do ruchu, warto pamiętać, że należy stopniowo zwiększać intensywność swojej aktywności, by uniknąć niepotrzebnych kontuzji. Pierwsze treningi nigdy nie mogą być zbyt długie, ani nie powinny mieć wysokiej intensywności, na którą nasz organizm nie jest jeszcze przygotowany.

Niezależnie od tego czy wybieramy nordic walking, jazdę na rowerze czy rolki, warto dodatkowo zadbać o bardziej specyficzną gimnastykę, która „obudzi” ciało po „zimowym śnie”, czyli po długim czasie w pozycji siedzącej bez żadnej aktywności.

Skutki pracy w pozycji siedzącej

Wielogodzinna praca w pozycji siedzącej sprawia, że nasze mięśnie, ścięgna i stawy zastygają niejako w pozycji siedzącej, co ma ogromne przełożenie na kumulujące się napięcia w ciele, a tym samym całą sylwetkę. Możemy zauważyć u siebie bardziej zaokrąglone górne plecy, wysuniętą głowę do przodu, a nawet bóle dolnych pleców. W pozycji siedzącej odcinek lędźwiowy ma trzykrotnie większe obciążenie niż w pozycji stojącej!

Zacznij od rozciągania się

Nim podejmiemy właściwą aktywność fizyczną, zadbajmy o zlikwidowanie napięć i „uwolnijmy” kręgosłup z tej sztywnej ramy, którą jest pozycja siedząca. Do tego nie potrzebujemy nic innego niż kawałka podłogi i przestrzeni dookoła siebie. Rozciągnij to co jest skrócone, czyli klatkę piersiową, poruszaj głową w wolnym tempie, ale w pełnym zakresie jej możliwości. Zatocz barkami kilka krążeń, unieś ręce w górę, jednocześnie napełniając płuca większą ilością powietrza niż zwykle. Przeciągnij się jak zaraz po obudzeniu. Zadbaj o rozciągnięcie pachwin (mięśnie zginające biodra ulegają skróceniu przez wielogodzinne siedzenie). Zatocz koła biodrami, po czym spróbuj sięgnąć dłońmi do ziemi.

Uwolnij swój kręgosłup od napięć i poczuj swobodę w ruchu. Wykonaj te ćwiczenia najlepiej zaraz po pracy lub przed wyjściem na rower czy spacer.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej fizjoterapeutki – **Katarzyny Chanowskiej**.