

Jak zachować sprawność fizyczną w dobie totalnego bezruchu?

Czy da się zachować zdrowie i energię w dobie totalnego bezruchu? Pytanie nie powinno brzmieć czy można to zrobić ale jak tego dokonać. Wszyscy jesteśmy w sytuacji, w której nagle, z dnia na dzień, zostaliśmy pozbawieni możliwości realizacji naszych codziennych aktywności. Stopniowo, ale konsekwentnie wprowadzane ograniczenia w poruszaniu się, spowodowały, że nie można swobodnie wyjść pobiegać do parku, chodzić z kijkami, ćwiczyć na otwartych czy krytych siłowniach, pływać w basenie i jeździć na rowerze. Nawet zwykły spacer z psem stoi pod znakiem zapytania czy jest niezbędny, konieczny i czy nie niesie ze sobą zbytniego ryzyka. Taka sytuacja niestety negatywnie wpływa na nasze zdrowie i to nie tylko fizyczne ale i psychiczne. Dodatkowo, w sytuacji wymuszonej kwarantanny domowej, zdecydowanie więcej czasu spędzamy przed telewizorem, komputerem czy smartfonem. Dotyczy to zarówno seniorów, młodsze pokolenie jak i dzieci w wieku szkolnym. Szczególnie Ci ostatni, z uwagi na wymuszony brak ruchu oraz znacznie zwiększoną ilość godzin, które z uwagi na obecną formę edukacji, muszą spędzać przed monitorem komputera, są narażeni na skutki i efekty tego bezruchu. Cierpi na tym głównie układ mięśniowo-szkieletowy, który jak wiemy jest szczególnie podatny na długotrwały bezruch.

Warto pamiętać , że kręgosłup wraz z mięśniami decyduje o sprawności naszego poruszania się. W sytuacji długotrwałego bezruchu, ich funkcjonalność się obniża, co zdecydowanie zmniejsza naszą sprawność fizyczną, a tym samym wpływa na jakość naszego zdrowia i życia. A to właśnie jakość i styl naszego życia, w/g WHO, decyduje o jego długości (Raport Lalonda z 1973r).

Zatem co możemy zrobić? Jak chronić nasze zdrowie i życie i to nie tylko przed zagrażającym nam wirusem ale również przed ubocznymi skutkami jego działania?

Odpowiadając na postawione na wstępie pytanie, czy da się zachować zdrowie i energię w dobie totalnego bezruchu? Odpowiadam, zdecydowanie tak. Wystarczy chcieć i zastanowić się jak to w warunkach domowych zrealizować. Warto stosować się do kilku sprawdzonych zaleceń. Każdy z nas może mieć wpływ na swoje samopoczucie i sprawność fizyczną poprzez prowadzony styl życia. Jest to czas, kiedy godziny wcześniej spędzane w pracy, możemy poświęcić na aktywność fizyczną.

1 zasada – Aktywny – nie choruje!

Wykonywane systematycznie ćwiczenia są prawdziwym eliksirem życia. Zmniejszają one bowiem prawdopodobieństwo pojawienia się depresji, choroby zwyrodnieniowej stawów, zapobiegają łamliwości kości, a nawet niektórym nowotworom. Wraz z upływem okresu bezruchu nasze mięśnie wiotczeją i tracą na elastyczności – w konsekwencji słabiej trzymają korpus naszego ciała i kręgosłup, który nie mając dostatecznego podparcia może być narażony na przeciążenia prowadzące do zwyrodnień i dolegliwości bólowych. Systematyczna aktywność wzmocni układ kostny, zwiększyć ruchomość stawów, co znacząco ułatwi wykonywanie codziennych czynności. Dodatkowo, lepiej dotlenione mięśnie są sprawniejsze i silniejsze.

2 zasada – Odpowiednia dieta i suplementacja!

Prawidłowe odżywianie to jeden z filarów naszej witalności. Należy pomyśleć zarówno o odpowiednim bilansowaniu posiłków (powinny zawierać składniki z każdej grupy

pokarmów w odpowiednich proporcjach: węglowodanów, białek i tłuszczu), jak i zadbać o dodatkową suplementację – pomagającą uzupełnić niedobory witamin. Na wytrzymałość kości, duży wpływ ma witamina D, którą znajdziemy w orzechach czy tłustych rybach. Możemy ją także uzupełniać farmakologicznie, ponieważ osoby mniej aktywne w mniejszym stopniu przebywają na słońcu, a to właśnie ono odpowiada za stymulację i produkcję witaminy D. Z kolei witamina E, pomoże nam utrzymać napiętą i elastyczną skórę. Dietę dobieramy tak, aby obfitowała także w niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania minerały takie jak: wapń, żelazo, potas czy magnez.

3 zasada – Radzenie sobie ze stresem i emocjami

Umiejętne radzenie sobie ze stresem, który wpływa negatywnie zarówno na sferę psychiczną, jak i fizyczną – jest bardzo istotne ze względu na występujące i związane z nim dolegliwości somatyczne. Długotrwały, ciągły stres towarzyszący nam w obecnej sytuacji permanentnego zagrożenia, może przyczyniać się do problemów ze snem, sercem, żołądkiem, a nawet być czynnikiem ryzyka wystąpienia nowotworów. Warto pamiętać, że każdy sposób, który nas odstresowuje, jest godny zastosowania. Książka, hobby, praca w ogródku, drobne naprawy domowe, gotowanie czy sprzątanie, jeżeli tylko pozwalają nam zapomnieć o aktualnych problemach, są niezbędnym uzupełnieniem naszej codziennej aktywności.

A zatem co możemy robić w domu? Pozwalam sobie zaproponować sprawdzony a zarazem prosty zestaw ćwiczeń, które każdy, bez względu na wiek i sprawność fizyczną może zastosować w swoich domowych warunkach. Oczywiście pamiętamy, aby wykorzystane ćwiczenia, przybory i obciążenia, dostosować do własnych możliwości. Ćwiczenia te, nie wymagają specjalistycznego sprzętu. Można zastosować alternatywne pomoce, które bez wysiłku wykonamy sami. Wystarczą dwie butelki po wodzie mineralnej o dowolnej pojemności (dostosowanej do naszych możliwości) , wypełnione wodą, piaskiem, drobnym żwirem czy dla bardziej zaawansowanych np. metalowymi częściami, skutecznie zwiększającymi ich wagę. Zaproponowany zestaw ćwiczeń składa się z pięciu 30 minutowych treningów, po cztery ćwiczenia na każdy z pięciu roboczych dni tygodnia. Treningi są różne, na różne grupy mięśniowe, tak aby kompleksowo oddziaływać na nasz układ mięśniowo-szkieletowy i aby nie robić tego samego codziennie.

Jest pięć podstawowych grup mięśniowych, które możemy ćwiczyć podczas każdego treningu. Są to: ramiona i barki, plecy, brzuch, klatka piersiowa i nogi. I na takim podziale opiera się mój trening. Dodam, by Państwa zachęcić, że sam go stosuję codziennie.

Każdy trening poprzedzamy krótką, 5 minutową rozgrzewką. Proponuję wykonać kilka krążeń ramion w przód, w tył, naprzemiennie oraz kilka obszernych wymachów. Następnie wykonać kilka skłonów tułowia w przód, w tył, skręty i skrętoskłony w pozycji stojącej o nogach rozwartych. Skłony wykonujemy z ramionami uniesionymi w górę. Kolejno, w tej samej pozycji wykonujemy krążenia bioder, w prawo i w lewo. Aby rozruszać nogi możemy wykonać kilka przysiadów (półprzysiadów) na pełnych stopach o nogach rozwartych, dopełnionych wspięciami na palce. Rozgrzewkę kończymy kilkunastoma podskokami typu „Pajacyk” oraz biegiem w miejscu przez 1 minutę. Taką rozgrzewkę jesteśmy w stanie wykonać w domu, bez potrzeby wychodzenia i w zupełności przygotowuje nas ona do krótkiego treningu.

Po zakończeniu każdego treningu wykonujemy ćwiczenia oddechowe lub rozciągające, np: w siadzie klęcznym na piętach, ramiona wzdłuż tułowia, wykonujemy obustronny wznos ramion w górę z jednoczesnym wyprostem do klęku i głębokim wdechem, a następnie opust obu ramion w dół z powrotem do siadu klęcznego z równoczesnym wydechem (1 min.). Lub też, w pozycji j/w, chwytamy się za nadgarstki za plecami

(ściągamy łopatki) i wykonujemy głęboki skłon w przód (dotykając głową podłóża) i wytrzymujemy w tej pozycji 30sek. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

Dzień I – czas ok. 30 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń.

- Ćwiczenie 1- Stoimy w miejscu, stopy ustawione na szerokość bioder. W każdej ręce na wysokości barków, trzymamy jedną butelkę, stanowiącą obciążenie (osoby starsze i młodsze dzieci mogą bez obciążenia), wykonujemy naprzemiennie unoszenie - prostowanie ramion w górę, ponad głowę i opuszczanie do poz. wyjściowej.
- Ćwiczenie 2 – Pozycja j/w. ramiona wzdłuż tułowia. Ruchem kolistym, unosimy ramiona z obciążnikami, bokiem nad głowę a następnie opuszczamy, powracając do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenie 3 – Pozycja wyjściowa j/w. ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemiennie uginamy i prostujemy ramiona w łokciach przed sobą, przyciągając je na wysokość klatki piersiowej.
- Ćwiczenie 4 – Pozycja wyjściowa j/w. wyprostowane ramiona z obciążeniami trzymamy uniesione nad głowę. Naprzemiennie uginamy i prostujemy ramiona w łokciach, przenosząc obciążenie z tyłu za kark.

Dzień II – czas ok. 30 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń.

- Ćwiczenie 1 - Pozycja wyjściowa to leżenie przodem (na brzuchu). Nogi można „zahaczyć” dla stabilizacji o jakiś mebel np. wersalkę, szafkę itp. Ramiona możemy trzymać w zależności od swoich możliwości - wyprostowane, chwyt za kark lub wzdłuż tułowia. Wykonujemy skłon tułowia w tył (odrywamy tułów od podłogi) i opuszczamy.
- Ćwiczenie 2 – Pozycja wyjściowa j/w. po uniesieniu tułowia wykonujemy kilka skrętów w prawo i w lewo a następnie opuszczamy tułów do leżenia.
- Ćwiczenie 3 – Opieramy się jedną ręką o (szafkę lub krzesło). W drugiej wyprostowanej ręce trzymamy obciążenie. Następnie uginamy ramię w łokciu, przyciągając obciążenie na wysokość klatki piersiowej i prostujemy ramię w dół. Powtarzamy ruch 12-15 razy i zmieniamy ramię.
- Ćwiczenie 4 – Pozycja wyjściowa leżenie tyłem(na plecach). Podpieramy się na łokciach. Wykonujemy wznos tułowia ponad podłóże. Stopy oparte na piętach i wytrzymujemy ok 15 sek. Następnie opuszczamy tułów do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie.

Dzień III – czas ok. 30 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń.

- Ćwiczenie 1 – Pozycja wyjściowa leżenie tyłem (na plecach). Ramiona w zależności od możliwości ćwiczącego (w górę, chwyt za kark, wzdłuż tułowia). Stopy dla stabilizacji „zahaczone” o mebel. Wykonujemy skłon tułowia w przód i wyprost tułowia do leżenia tyłem.
- Ćwiczenie 2 – Pozycja wyjściowa j/w. wykonujemy spięcie mięśni brzucha, odrywając głowę i barki od podłóża. Reszta pleców nadal przylega do podłóża.
- Ćwiczenie 3 – Siedzimy na taborecie/krześle bez oparcia. Nogi złączone, wysunięte za krawędź krzesła i wyprostowane w kolanach. Ramionami dla równowagi przytrzymujemy się za krawędzie krzesła. Wykonujemy skurcze nóg z równoczesnym

skłonem tułowia przyciągając je do klatki piersiowej, a następnie prostujemy do pozycji wyjściowej.

- Ćwiczenie 4 – Pozycja wyjściowa, stojąc w lekkim rozkroku. Ramiona z obciążeniami ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej (dla bardziej zaawansowanych można ramiona wyprostować w bok). Przy ustabilizowanych biodrach wykonujemy naprzemienne skręty tułowia w prawo i w lewo.

Dzień IV - czas ok. 30 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń

- Ćwiczenie 1 – Ugięcia ramion w podporze leżąc przodem (tzw. pompki). Osoby słabsze mogą wykorzystać podpór na kolanach lub całkowicie w leżeniu przodem (na brzuchu), a jedynie prostując ramiona do uniesienia tułowia, bez odrywania bioder od podłoża.
- Ćwiczenie 2 – Pozycja leżenie tyłem (na plecach). Ramiona z obciążeniami wyprostowane w bok na wysokości barków. Wykonujemy wznos ramion bokiem w górę ponad klatkę piersiową, tak aby obciążenia zetknęły się ze sobą ponad naszą głową. Następnie opuszczamy ramiona do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenie 3 – Pozycja wyjściowa j/w. ramiona z obciążeniami wyprostowane w górę nad głowę. Uginamy ramiona w łokciach jednocześnie opuszczając je do podłoża i kolejno prostując w górę.
- Ćwiczenie 4 – Pozycja wyjściowa j/w. ramiona z obciążeniami wyprostowane za głowę. Wykonujemy równoczesne przeniesienie ramion zza głowy do ułożenia wzdłuż tułowia i z powrotem.

Dzień V – czas ok. 30 min. Każde ćwiczenie wykonujemy w 3 seriach po 12-15 powtórzeń lub 30 sek.

- Ćwiczenie 1 - Pozycja wyjściowa stojąc w lekkim rozkroku, stopy w całości oparte na podłożu. W rękach trzymamy obciążenie. Wykonujemy przysiad (półprzysiad) i wyprost do pozycji wyjściowej. Osoby chcące ćwiczyć intensywniej mogą dołożyć ruch wznoszenia obu ramion z obciążeniem w przód, w trakcie przysiadu.
- Ćwiczenie 2 – Pozycja wyjściowa wykroczna. Obciążenie trzymamy w obu rękach wzdłuż tułowia. Wykonujemy ugięcie nogi wykroczonej w kolanie z równoczesnym klęknięciem drugiej nogi (jednak nie dotykamy podłoża) i wyprost do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy dla drugiej nogi wykroczonej. Bardziej zaawansowani mogą dołożyć ruch wznoszenia obu ramion z obciążeniem w przód, w trakcie przykłąku.
- Ćwiczenie 3 – Stajemy na lekkim podwyższeniu. Może to być np. podest schodów, położona grubsza książka lub inny płaski ale stabilny przedmiot. Pozycja wyjściowa stojąc w lekkim rozkroku, stopy oparte na podłożu z wysuniętymi piętami i śródstopiem poza krawędź podestu. W rękach trzymamy obciążenie. Wykonujemy wspięcie na palce a następnie opuszczamy pięty poniżej krawędzi podparcia.
- Ćwiczenie 4 – Pozycja wyjściowa półprzysiad przy ścianie. Plecy oparte o ścianę. Kąt prosty w kolanach. (tzw. Stołeczek). Wytrzymujemy w tej pozycji ok. 30 sek. Zaawansowani mogą dłużej. Ćwiczenie powtarzamy trzykrotnie po krótkim wyprostowaniu i rozluźnieniu mięśni.

