V

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:

Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Trenutna situacija in z njo povezane psihične tegobe mi bolj kot ne onemogočajo redno telesno aktivnost. Kako naj v času karantene poskrbim za vsaj enako, če že ne morebiti še boljšo fizično pripravljenost kot prej?

Kaja, Kranj

V zadnjem času se najverjetneje v večini soočamo z osebnostnimi težavami tako na racionalni kot tudi na čustveni ravni.
Vse skupaj deluje kot nekakšen 'ritual', v sklop katerega pa lahko z nekaj volje vključimo tudi različno telesno vadbo. Slednja ne samo uravnava našo telesno težo ali mišično maso, dviguje splošno formo in rehabilitira poškodbe, temveč tudi izboljšuje kemično ravnovesje, to pa izboljšuje splošno počutje in deluje tudi kot zdravilo za psihične težave. Zavedati se moramo, da redna telesna aktivnost ni enostavna, zagotovo pa je ena izmed najpomembnejših za naše zdravje, če posebej v tem času, s katerim se soočamo.
Glede na situacijo predlagam kar vsakodnevno zmerno aktivnost. Tako imenovani treningi naj bodo dnevno porazdeljeni, in sicer vsak drugi dan trening za moč, ki ga lahko izvajate z lastno težo tako doma kot tudi zunaj, ter vsak drugi dan zmerni tek, ki se ga zelo rad poslužujem tudi sam. Če sami nimate dovolj strokovne podlage in znanja za tovrstne treninge, priporočam posvet s strokovnjakom, za katerega verjamem, da vam bo, navkljub trenutnim omejitvam, z veseljem pomagal tudi prek spleta.
Ne obupajte, saj ni ovir za dober in učinkovit trening ne glede na situacijo!

MIHA PRIPOROČA

Preizkusite 3 vaje za kratke odmore in si olajšajte delovnik doma.

1 AKTIVACJA ZGORNJEGA DELA HRBTA V POLOŽAJU OTROKA

'Položaj otroka' je eden izmed začetniških položajev pri jogi, ki pa ga lahko uporabimo za raztezanje spodnjih okončin kot tudi mišic na hrbtu in z njim spodbujamo krvni obtok. Nič ni narobe, če vključimo še aktivacijo zgornjega dela hrbta, tako da izmenično od tal dvigujemo iztegnjeno roko – dvig naj bo zmeren, zgolj toliko, kot nam omogoča gibljivost v ramenskem sklepu.

2 'MAČKA – KAMELA' je položaj na vseh štirih, pri katerem imamo koleni pod boki in zapestja pod rameni. Ob vdihu rahlo povečamo krivino v ledvenem delu hrbtenice – trebuh spustimo navzdol, pri čemer dvignemo glavo navzgor. Ob izdihu izvedemo fleksijo hrbtenice, usločimo hrbet, s prsnim delom se »potisnemo« do tal, medtem ko aktivno vključimo v gibanje tudi vratni del hrbtenice in glavo. Tisti z malo več kondicije lahko vajo izvajate z rahlo privzdignjenimi koleni od podlage. Z omenjeno vajo povečujemo gibljivost v posameznih delih hrbtenice.

3 STREŠICA Z DOTIKOM NOGE je nadaljnji položaj predhodno opisanega. Široko razpremo prste na dlaneh in se namestimo v tako imenovani položaj na vseh štirih. Počasi dvignemo boke, pri čemer imamo noge popolnoma iztegnjene in pete potisnemo čim bolj proti tlom. Glava, vrat in hrbet zavzamejo nevtralni položaj, roke pa so popolnoma iztegnjene. Nato se z levo roko poskušamo dotakniti prstov na desni nogi in obratno.

FOTO: OSEBNI ARHIV, GUUVER/GETTY IMAGES