V

Zaradi nenehne prisilne drže, v katero me sili delo od doma, sem se znašla z vse pogostejšimi bolečinami predvsem v zgornjem delu telesa. Kaj bi mi svetovali oziroma priporočali, da jih vsaj kanček omilim?

Ana, Bled

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

Vsekakor je potrebno poskrbeti za celotno telo ter se posvetiti vsaj tistim glavnim mišičnim skupinam, ki posledično med delom od doma najbolj trpijo zaradi prisilne drže. Slednjo sicer lahko spremenimo, seveda če nam to omogoča naša 'domača pisarna', že samo s stoječim položajem. Se pravi da postavimo računalnik na takšno višino, kjer lahko delamo stoje, in ne sede.

Če tega v domačem okolju ne moremo izvesti, si zagotovo lahko izborimo vsaki dve uri dobrih 5 minut odmora in s tem prekinemo sedeči položaj ter izvedemo nekaj izmed priporočljivih vaj.

V nadaljevanju priporočam tudi kratek trening, ki ga lahko izvajate 3x tedensko, na primer v ponedeljek, sredo in petek. Že nekaj osnovnih vaj (vsako vajo ponovite 10x in izvedete po 3 serije) bo zelo pripomoglo k vašemu boljšemu vsakdanjemu počutju, medtem ko bodo zagotovo pripomogle k zmanjšanju bolečin, ki vas, kot ste omenili, trenutno pestijo. Vaje seveda prilagodite vašim sposobnostim oziroma zmožnostim ter jih po potrebi nadgradite tudi z določenimi rekviziti, kot so npr. elastika, pilates žogica, uteži, TRX ipd. Seveda je izbor vaj odvisen od vaše starosti kot tudi telesne pripravljenosti. Če pri izvedbi nimate dovolj znanja, se obrnite za nasvet na strokovnjaka, ki vam bo zagotovo znal pravilno svetovati tudi na daljavo.

Nekatere izmed takšnih vaj so:
- sonožni počep z vzročenjem,
- dvig bokov (dvig zadnjice v most),
- stisk žogice (lahko tudi vzglavnik ipd.) s koleni leže na hrbtu,
- skleca v opori (ženska / moška skleca),
- potisk v položaju otroka,
- plavanje na suhem.

Ob vsem tem seveda tudi ne pozabite na redno gibanje zunaj, pri čimer se nadihamo svežega zraka in 'prevetrimo' celotno telo, zato si privoščite tudi dnevno 30 do 60 minutno gibanje na svežem zraku.

Upam, da vam bo nasvet v pomoč!

MIHA PRIPOROČA

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

1 ROTACIJA SPODNJEGA DELA TRUPA

Vaja, s katero raztezamo ledveni – lumbalni del hrbtenice. S pokrčenimi nogami ter stopali na podlagi ležimo na hrbtu. Roke naj bodo ob telesu ter ramena potisnjena ob tla. Med izdihom počasi in enakomerno spuščamo kolena na eno stran ter jih vrnemo v prvotni začetni položaj. Ponovno vdihnemo in nato med izdihovanjem enakomerno spuščamo kolena še v drugo stran.

2 ROTACIJA PRSNEGA DELA

Vaja, s katero raztezamo prsni – torakalni del hrbta. Ležimo na boku, pri čemer imamo hrbtenico v njenem nevtralnem položaju. Poskrbimo, da imamo glavo podloženo. Spodnja noga je popolnoma iztegnjena, med tem ko je zgornja noga pokrčena. Roke imamo iztegnjene in dlani sklenjene skupaj. Z vdihom – prvih 90° ter nato z izdihom – nadaljnjih 90° zgornjo roko počasi peljemo nazaj in ji z glavo sledimo ter pazimo, da imamo koleno zgornje noge vseskozi na tleh. Nato počasi roko z izdihom vrnemo v začetni položaj.

3 'MORSKA DEKLICA'

Vaja, s katero raztezamo predvsem mišice stranskega ledvenega dela. Začetni položaj vaje je sedeč, in sicer z eno pokrčeno nogo naprej, med tem ko je druga noga zadaj. Z ravnim hrbtom smo naslonjeni na tisto roko, na katero stran bomo tudi izvedli odklon. Vajo lahko 'začinimo' še s privzdigom bokov s podlage ter s tem poskrbimo še za razmiganje kolčnih sklepov. Ob izdihu tako privzdignemo boke, pri čemer pazimo, da se glava ne pomakne naprej in v skrajnem položaju, odvisno od gibljivosti kolčnih sklepov posameznika, izvedemo odklon v lateralni (stranski) smeri.

FOTO: OSEBNI ARHIV, FIZKES / GETTY IMAGES VIA GULIVER