

Drodzy Wychowankowie, obecnie, w okresie korona wirusa wiele godzin spędzacie za biurkiem, zapominając o aktywności fizycznej. Garbienie się stało się codziennością. Jak pozbyć się tego złego nawyku?

Jak zachować prostą sylwetkę?

Praca siedząca, stres i brak aktywności fizycznej oraz zbyt długie siedzenie przy komputerze czy telefonie może przynieść opłakane skutki dla postawy ciała.

Odciążyć kręgosłup

Aby cieszyć się silnym i zdrowym kręgosłupem, trzeba o niego odpowiednio zadbać. Regularne ćwiczenia oraz zmiana nieprawidłowych nawyków w ciągu dnia z pewnością pomogą osiągnąć taki cel. Szczególnie istotne jest to w Waszym wieku, bowiem Wasze kości nadal rosną, a to pozwala na efektywniejsze wypracowanie i utrwalenie prawidłowej postawy ciała. Takie działania mogą zapobiec powstawaniu wielu nieprzyjemnych schorzeń i dolegliwości kręgosłupa. Oczywiście ćwiczenia korygujące i prostujące zgarbione plecy przydadzą się również osobom dorosłym. Długotrwałe siedzenie za biurkiem, brak aktywności fizycznej i nieprawidłowa pozycja podczas pracy mogą przyczynić się do zeszywnienia oraz silnego bólu w okolicy karku i pleców, niekiedy promieniującego do kończyn. Dzieje się tak w wyniku przesilenia napiętych przez cały dzień mięśni, których przyczepy przyczepiają się do kręgosłupa, podrażniając tym samym nerwy z niego wychodzące. Złotym środkiem na tego typu dolegliwości są ćwiczenia gimnastyczne oraz zachowanie odpowiednich zasad odciążających mięśnie i kręgosłup od ciągłego napięcia podczas pracy.

Trening prostujący plecy

Systematyczne ćwiczenia prostujące plecy przynoszą dużo korzyści zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Taką gimnastykę najlepiej wykonywać przynajmniej 2-3 razy w tygodniu jako dodatek do podstawowego treningu lub po prostu jako oddzielny trening. Stosowanie odpowiednich ćwiczeń w krótkim czasie powinno przynieść pierwsze efekty. Na pewno nie będzie to czas stracony, w szczególności w przypadku osób, którym ból kręgosłupa nie pozwala normalnie funkcjonować. W trakcie treningu należy pamiętać o utrzymaniu wyprostowanej sylwetki. Mięśnie brzucha i pośladków pozostają napięte, gdyż są one jednymi z mięśni posturalnych odpowiadających za utrzymywanie prawidłowej pozycji ciała. Ponadto w trakcie ćwiczeń trzeba zadbać, aby wysiłek był symetryczny, równomiernie rozłożony na obie strony ciała. Głównym zadaniem treningów na zgarbione plecy jest rozciągnięcie skróconych mięśni oraz wzmocnienie tych, które uległy osłabieniu. Tylko takie działanie pozwoli ustabilizować oraz przywrócić równowagę mięśniową, uwalniając tym samym kręgosłup od ciężaru, jaki do tej pory dźwigał. Z całym przekonaniem można stwierdzić, że systematyczne ćwiczenia mogą przynieść wiele korzyści obolałym plecom. Przede wszystkim pozwolą odciążać kręgosłup oraz wzmocnić wszystkie osłabione mięśnie znajdujące się wokół niego.

Zmiana nawyków

Sama gimnastyka na nic się zda jeżeli nie będą zachowane odpowiednie zasady podczas codziennych zajęć. Zawsze trzeba pamiętać o utrzymaniu odpowiedniej pozycji ciała, możliwie jak najbardziej uwalniającej plecy od niepotrzebnego napięcia. W tym celu należy unikać długotrwałego i nieruchomego siedzenia w pozycji pochylonej, a jeżeli nie da się tego uniknąć, warto od czasu do czasu robić sobie kilkuminutowe przerwy na drobne ćwiczenia w postaci skrętów tułowia, skłonów, krążeń głową i ramionami albo po prostu na wstanie od biurka i krótkie przespacerowanie się po pokoju. Dobrze jest też pamiętać o rozciąganiu mięśni piersiowych, gdyż to właśnie ich przykurcz pogłębia zgarbienie pleców. Oprócz tego kolejnym krokiem do zdrowego kręgosłupa jest dopasowanie właściwego fotela podczas pracy. Takie siedzisko powinno być indywidualnie dostosowane poprzez specjalne zagłówki, podłokietniki i maksymalnie przylegające do kręgosłupa oparcie, co w rezultacie odciąża plecy. Monitor komputera, przed którym siedzimy, powinien znajdować się na wysokości oczu. Wolny czas najlepiej spędzać aktywnie, przeznaczając go na spacer, rower czy bieganie. Dzięki lepszemu dotlenieniu, odżywieniu oraz poprawie zakresów ruchomości mięśni i stawów aktywność fizyczna zmniejsza dolegliwości bólowe w obrębie pleców.



Odpowiedni sprzęt

Jeżeli często się garbicie, zapominając o właściwej postawie możecie rozważyć zakup odpowiedniego sprzętu przypominającego o prostowaniu pleców. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele różnego rodzaju pajęczków i korektorów postawy w postaci specjalnych szelek zakładanych na ramiona.

Czy wiesz, że

Głównym zadaniem treningów na zgarbione plecy jest:

- rozciągnięcie skróconych mięśni,
- wzmocnienie tych, które uległy osłabieniu,
- ustabilizowanie oraz przywrócenie równowagi mięśniowej.

Ćwiczenia na zgarbione plecy można wykonywać na wiele sposobów. Mogą to być ćwiczenia wolne, z obciążeniem, z dodatkowymi przyrządami i o różnej intensywności. Najlepiej dobrać je indywidualnie. Z reguły są to bardzo proste, przystępne dla każdego ćwiczenia. Poniżej podaję Wam przykładowe ćwiczenia:

1. Siad ze skrzyżowanymi nogami. Unieść ugięte ręce do wysokości barków. Przybliżając łopatki do siebie, odciągnij łokcie w tył i wróć do pozycji wyjściowej.
2. Siad ze skrzyżowanymi nogami. Spleć dłonie tuż pod potylicą. Wciskaj głowę w splecione ręce.
3. Leżenie na plecach z ugiętymi nogami, przedramionami skierowanymi w górę. Postaraj się odepchnąć klatkę piersiową maksymalnie do góry, zatrzymaj ten ruch na kilka sekund i powróć do pozycji wyjściowej.
4. Leżenie przodem, ręce ugięte i wyciągnięte w bok. Pod brzuchem należy ułożyć zrolowany koc. Unieść ręce do góry, przenieś w przód i powróć do pozycji wyjściowej.
5. Klęk podparty. Wykonaj naprzemiennie wymachy, raz prawą, raz lewą ręką przodem w górę.
6. Klęk podparty. Przechodząc do opadu tułowia, powoli przesuwaj ręce po podłożu maksymalnie do przodu. Zatrzymaj tę pozycję na chwilę i powróć do pozycji wyjściowej.
7. Leżenie przodem, ręce ugięte, wyciągnięte w bok. W jednej dłoni trzymaj małą piłeczkę. Unieść ręce do góry, przenieś je za plecy, przełóż piłeczkę z ręki do ręki i powróć do pozycji wyjściowej.



Serdecznie Was pozdrawiam! Barbara Magalska