

Aktivni odmor za savršeno oblikovano tijelo

Uvijek na vježbanje gledamo kao na aktivnost koja nam je nužna za dobro zdravlje i lijepo oblikovano tijelo. Međutim, da li je isključivo samo vježbanje uz pravilnu prehranu primarna stvar koja nam to omogućuje? Malo kada će te dobiti savjet da vam je potreban oporavak, oporavak od vježbanja, posla i kućanskih aktivnosti

Statistike pokazuju kako se povećava mogućnost ozljeda i bolesti tijekom kontinuiranog rada, jer se umor nagomilava. Rad ovdje nije samo naš posao, već i obaveze u kući i kontinuirano vježbanje. Ponekad je moguće spriječiti zamor kroz kvalitetni trening oporavka. Umor smanjuje svjesnost tijela, utječe na vrijeme reakcije te uzrokuje mnoge fizičke i mentalne kompenzacije, koje su puno manje učinkovite i mogu uzrokovati veći stres za tijelo.

Aktivni oporavak smanjuje vrijeme u kojem se naše tijelo i um regeneriraju, ali nije zamjena za pasivnim odmorom u obliku sna, tehnika disanja ili masaža.

4 OBLIKA AKTIVNOG ODMORA

Pravo vrijeme za organizaciju aktivnog odmora upravo može biti vrijeme vašeg godišnjeg odmora, međutim možete ga provoditi u bilo kojem dijelu godine kada osjetite potrebu za obnavljanjem energije.

HODANJE KROZ VODU

Plivanje može biti fizički zahtjevno ako imate lošu tehniku plivanja, te će uzrokovati više zamora nego odmora. Postavite si za cilj da hodate kroz vodu barem pola sata sa povremenim odmorima i istezanjem ako je potrebno. Hodanje kroz vodu uključuje ruke, noge i kralježnicu u prirodnim oblicima. Korist je i ta što većina nas troši previše energije kada počnemo hodati kroz vodu, ovo je idealno vrijeme da se naučimo opuštat i da sa što manje napora naučimo lagano se gibati. Duboko trbušno disanje i sporiji kontrolirani pokreti ruku i nogu dozvoljavaju nam da čuvamo energiju i vježbamo na niskoj razini. Ovo je jedan od najidealnijih oblika aktivnog oporavka.

SOBNI BIKIKL

Sobni bicikl je jednostavan način da poboljšate cirkulaciju, ali to ne treba biti trening. Ono što svi sportaši u svijetu vješto rade, najčešće atletičari - bacači jest da nakon utakmice s hladnim oblogom na ramenima voze sobni bicikl. Povećavate cirkulaciju vozeći bicikl dok led rješava upalu i otekline u gornjem dijelu tijela. Svjetski poznat fizioterapeut G. Cook već više od 10 godina zagovara vožnju bicikla s laganim vježbama i istezanjem za gornji dio tijela kao bi se uklonila napetost i razgibala cijela kralježnica.

„ Umjesto da se držite za bicikl pokušajte voziti duži period držeći bučice ili štap u rukama. Mijenjajući položaj tijela, izvodite torzije ili istežite ruke iznad glave.“, kaže G.Cook

Tijekom ovog oblika oporavka nastojite držati leđa ravna, jer time omogućavate lakše disanje. Vozite ugodnom brzinom tako da je disanje ubrzano, ali da i dalje možete normalno razgovarati.

SAUNA

Blagodati saune stoljećima se koriste u različitim kulturama kao oblik oporavka, način rješavanja stresa i način za ubrzavanje metabolizma.

Idealna za osobe koje nemaju zdravstvenih problema. Saunu suhu ne treba miješati s parnom kupelji. Sauna može povisiti metabolizam do istog stupnja kao i aerobne vježbe niskog intenziteta. Vruća kada i parna kupelj malo će podići temperaturu tijela, ali neće izazvati intenzivno znojenje koje izaziva sauna. Sauna izaziva širenje krvnih žila uz površinu kože prebacujući vrućinu iz centra prema površini tijela gdje napušta tijelo isparavanjem. Da bi potaknuli krv i proizveli znojenje, srce mora raditi kao što radi na lakšem aerobnom treningu. Slobodno možete napraviti vježbe istezanja u sauni. Nemojte pokušavati izdržati što veću temperaturu, napravite povremene odmore, istuširajte se. Optimalno je da u sauni ostanete oko 30-60 minuta s pauzama za tuširanje koliko god vam je potrebno.

PLANINARENJE

Idealno je za vruće ljetne mjeseci ukoliko možete pobjeći u planine i priuštiti si ugodan oporavak na svježem zraku. Samo hodanje nije dovoljno, važno je postići malo više aktivnosti, ali da izbjegnemo umor. Planinarenje po neravnom terenu ili uz štapove uključuje i gornji dio tijela te nam omogućuje održati tijelo uspravnim. Tijekom planinarenja lako možete ostati bez daha zato nastojite duboko i opušteno disati. Naučite naglasiti izdisaj, neka bude spor i dug te duplo dulji nego udisaj. Ovo je odličan oblik aktivnog istezanja koji razvija srčano- žilni sustav i svjesnost posture.

Osvijestite da jedino izbalansirani omjer rada i oporavka vodi do zdravlja, mentalne

čvrstoće i dobrog izgleda.

www.bodybalance.hr