

Hodanje: nezamjenjiva svakodnevna aktivnost i blagodat za zdrava leđa

Svatko od nas ima pravo koristiti prirodni melem za leđa poput aktivnosti kao što je hodanje, koje je vrlo često zanemareno i podcijenjeno. Hodanje je prirodna i nezamjenjiva aktivnost u svakodnevnom životu te ima ekstremnu važnost za zdravlje leđa

Govoreći iz znanstvenog kuta, sa svakim korakom, podizanje i zamah noge zahtjeva aktivnost mišića koja čini potporu zdjelici. Vrlo malo aktivnosti uključuje aktivaciju lateralnih dijelova kralježnice i trupa kao što to čini hodanje. Torzo postaje skladište energije, pa sa svakim korakom tkiva smanjuju aktivnost mišića i rasterećuju kralježnicu. Rasterećenje je potpomognuto radom ruku i bržim tempom hodanja, da brzim hodom, jer taj sustav prijenosa energije omogućuje smanjenje bolova u leđima.

Vjerujem da ste sada zbunjeni, baš kao i klijentica Irena, koja je već na prvom treningu učinila neuobičajeni krik, kada sam joj ubrzala traku na kojoj je hodala. Njezino razmišljanje je da je bolji polaganiji hod od brzog, jer bi se mogli pojaviti bolovi u leđima.

Spori hod, objasnila sam Ireni, statički opterećuje kralježnicu, onemogućuje pravilan obrazac hodanja, dok loša postura tijekom hoda stvar čini još gorom. Irena je kod sporijeg hodanja zaboravljala na rad rukama, 'zaključavala' koljena te gledala prema dolje što je dovodilo do nedovoljne aktivacije mišića važnih za zdravlje leđa.

Nakon Irenine edukacije i ispravljanja posture, mogli smo krenuti u progresiju. Hodanje uzbrdo, natraške, u uporu, lagano trčanje... Kao što smo mi pratili Irenin ritam napredovanja, tako svatko od nas to treba činiti. Nemojte ići preko svojih mogućnosti, stanite kad osjetite bol ili umor.

MOJ SAVJET Imajte strpljenja, jer dobre stvari događaju se onima koji znaju čekati!

www.mbs.hr

MBS Centar, Ilica 47