magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 22. 7. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Cviky při dlouhém cestování uleví a protáhnou

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cviky-pri-dlouhem-cestovani-ulevi-a-protahnou__s10011x19356.html

Pokud vám dlouhé sezení při cestování není příjemné, zkuste vyzkoušet jednoduché cviky. Můžete je dělat přímo v dopravním prostředku. Zpříjemníte si tak cestu a ještě svému tělu ulevíte.

Základ = správné sezení

- Aby vás tělo začalo bolet co nejpozději, je nutné na sedačce sedět správně. Jak na to?

Sedněte si celou plochou zadečku na sedačku, **nohy nekřižte, záda opřete do opěradla**, držte rovné tělo, ramena tlačte k sobě a dozadu, hlavu si můžete opřít do opěradla. Báječná představa vzpřímeného sedu, ale věřím, že v této pozici vydržíte sedět pár minut a poté se opět začnete různě hrbit a kroutit.

- Pokud si ale **pod křížovou kost vložíte malinký polštářek nebo overball**, bude se vám sedět o poznání pohodlněji.

Cvičit se dá i v sedě

Prakticky lze protáhnout cokoliv.

Začněte kroužením hlavy a úklony, malými kroužky rameny, kotníky,

zápěstím, podsazujte a vysazujte pánev, nohy lehce nadzvedávejte, ruce vzpažujte a předpažujte. Ruce i nohy můžete lehce protřepat nebo několikrát **sevřít ruce v pěst a uvolnit**. Variant je skutečně mnoho.

I kočička

- V sedě můžete krásně procvičit i páteř a aktivovat tak zádové svalstvo.

Ruce si můžete vložit za temeno hlavy a s výdechem se pomalu obratel po obratli předklánět až dolů ke kolenům. V této pozici můžete chvilku zastavit a **řádně pozici prodýchat**. Dech se snažte protlačit až dolů do podbřišku. Tímto hlubokým dechem se vám otevře spodní část žeber, zaktivuje se bránice a protáhne se bederní část zad.

Cviky na nohy

Při dlouhém sezení se málokomu vyhnou **otoky nohou nebo křečové žíly**.

Pokud lze, určitě se několikrát zkuste projít v uličce letadla či autobusu, chvíli třeba stůjte, můžete se pohupovat v bocích, nebo dělejte výpony na špičky.

- Zkusit můžete i hluboký předklon s dotknutím rukou země, abyste opět změnili polohu páteře, a tím se protáhli.
- Nohy si ale můžete procvičit i vsedě. Střídavě zvedejte nohy, vždy jednu obejměte rukama a přitáhněte k hrudníku, záda držte rovná.
- Lýtka můžete procvičit i zvedáním špiček a pat od podlahy, nebo **lehkým „během“**, kdy střídavě mírně nadzvedáváte nohy nad podlahu.
- Pokud si pár minutek několikrát během vaší cesty tělo takto protáhnete, uvidíte, že **nebudete z vašeho cestování tak znavení a bolaví**. Tělo

vám za krátké procvičení opravdu poděkuje.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz