magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 26. 11. 2015 | tla

Vánoční shon klepe na dveře – nabijte si baterky

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vanocni-shon-klepe-na-dvere---nabijte-si-baterky__s10011x9446.html

Rolničky už opět cinkají, Vánoce klepou na dveře a s nimi i každoroční shon – uklidit, obstarat dárky, napéct cukroví a k tomu zvládnout vše ostatní. Hlava začíná bolet z únavy, ruce se třesou stresem, záda a nohy bolí od fyzické námahy. Pokud na vás takto doléhá předvánoční čas, může se stát, že se do Štědrého dne zhroutíte anebo k němu dospějete tak vyčerpaní, že už vám nezbudou síly si Vánoce vychutnat a užít. Co s tím?

Zní to možná paradoxně, ale nabít baterky vám může správný pohyb. Možná vám přijde děsivá představa, že byste po tom všem běhání a tahání měli ještě sportovat, ale funguje to. Správná pohybová aktivita vám pomůže protáhnout a uvolnit namožené svaly, uvolní ve vašem těle endorfiny neboli hormony dobré nálady a ještě budete moci s klidným svědomím mlsat, aniž byste museli v lednu měnit šatník o dvě čísla nahoru.

Jenže ono se řekne sportovat. Venku prší nebo mrzne, brzy je tma. Běhání, jízda na kole ani turistika či další oblíbené aktivity, které nás drží ve formě od jara do podzimu, v tomto čase nepřicházejí do úvahy.

Proti stresu bojujte vším, co baví

„Vlastně jakákoliv pohybová aktivita, která nás baví a při které nebudeme myslet na povinnosti, je účinná proti stresu,“ říká

fyzioterapeutka Anna Steinerová. Relaxovat můžeme v pomalém tempu při cvičení jógy nebo pilatesu, či dynamicky při zumbě, aerobiku, plavání, chůzi. Formu cvičení, i to zda bude skupinové nebo individuální, bychom si měli zvolit tak, aby nám byla příjemná.

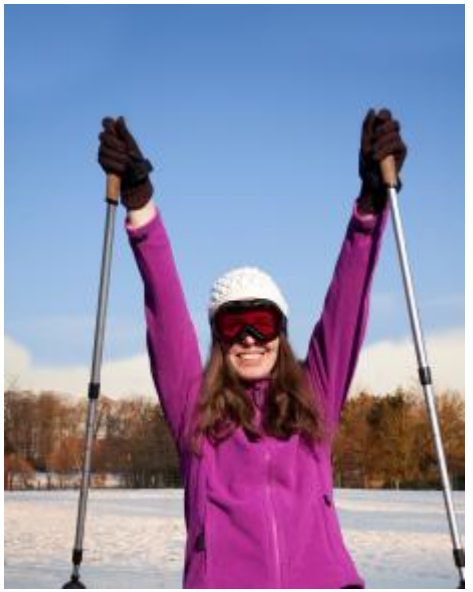
Už správné dýchání uleví

I namožená záda můžeme napravit zdravěji správným pohybem a relaxací místo toho, abychom polykali tabletky proti bolesti. „Stojí za to vyčlenit si čas a na chvíli si lehnout na zem na podložku, nejlépe na záda, zaposlouchat se třeba do vánočních koled a jen se soustředit na svůj dech a snažit se uvolnit kousíček po kousíčku svoje tělo, od prstů u nohou až po obličejové svaly," radí Anna Steinerová.

Posilujte i svaly, které nevidíte

Vyplatí se i například pomocí pilatesu nebo jógy posilování hlubokého stabilizačního systému. Jsou to hluboce uložené břišní svaly a svaly podél páteře. **„Jsou důležité pro správné držení těla. Pokud nám tyto svaly fungují, tak jak mají, snižujeme riziko, přetížení páteře a bolestí zad,"** objasňuje fyzioterapeutka.

Hýbejte se a nepřejídejte se



Únava, vyčerpání, ale i tradiční posezení s rodinou či přáteli na konci roku s sebou přináší zvýšenou konzumaci dobrot i neméně kalorického alkoholu. Jak si udržet stále přijatelnou hmotnost navzdory hříchům spáchaným pojídáním vánočního cukroví, bramborového salátu, smaženého kapra?

„Nadměrné hodování můžeme vykompenzovat dostatkem pohybu. Pomůže ale i zdravé pečení. To znamená, že použijeme méně cukru a tuku, bílou mouku nahradíme celozrnnou a tak dále,“ doporučuje Anna Steinerová.

Do jídelníčku bychom měli zařadit čerstvé ovoce a zeleninu, oříšky a cukroví mlsat jen po troškách jako dezert třeba po hlavním jídle, abychom neměli tendenci se jím přejídat.

Pozvěte přátele na procházku

Vánoce jsou časem návštěv. Na tom nemůžeme a ani nemusíme nic měnit. **„Zkuste ale společné setkání místo vysedávání u stolu zpestřit společnou procházkou. Můžete vyzkoušet i nordic walking s hůlkami,“** radí fyzioterapeutka. A když si určíte cíl – stánek se svařeným vínem či přípravu svařáku doma po sedmikilometrové procházce, bude se šlapat samo.

Nenabrat o Vánocích přebytečná kila vám pomůže i to, když za dárky místo v autě nebo MHD vyrazíte pěšky.

Sportujte ob den

Aby pohyb ve všech ohledech zabral, rozhodně nebude stačit, když se protáhnete jednou za týden, i když každá snaha se cení. **„Ideálně bychom se měli nějaké sportovní aktivitě věnovat ob den, minimálně alespoň dvakrát týdně. Pokud chceme hubnout, doporučuje se třikrát týdně, tedy ob den aerobní pohyb alespoň 40 minut,“** říká Anna Steinerová.

Protahujte, posilujte, dýchejte

Pokud vás spíše trápí bolesti zad, je lepší cvičit v pomalém tempu - protahování, posilování hlubokého stabilizačního systému, a to častěji i několikrát denně kratší dobu, stačí 10 minut.

V každém případě trénujte správné dýchání. **„Už jen tím že se naučíme dobře dýchat a uvolnit se relaxací, umožňujeme svalům, aby se správně zapojily. V napětí a ve stresu se zapojují už beztak přetížené povrchové svaly a ty hluboké ještě více utlumíme,“** varuje fyzioterapeutka.

Máte pocit, že v časovém presu, který před Vánoci prožíváte, není ani vteřinka navíc, kterou byste mohli věnovat pohybu a relaxaci? Věřte, že při troše dobré vůle ji najdete a nebudete litovat. Nabití dobrou náladou, posílení a správně protažení toho nakonec zvládnete v kratším časem mnohem víc.

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