

10 pomysłów na codzienną aktywność fizyczną

Regularna aktywność fizyczna zwiększa odporność organizmu, polepsza wyniki leczenia chorób lekkich i ciężkich, świetnie działa na stres i bezsenność. I chociaż w chwili obecnej część opisanych przeze mnie aktywności jest nie możliwa do wykonania ze względu na pandemię, to jednak mam nadzieję, że wszystko z czasem wróci do normy, a wtedy wspólne uprawianie sportu stanie się ponownie wielką przyjemnością. Ćwicząc co najmniej 3 godziny tygodniowo zauważysz postępy w wyglądzie Twojego ciała, poczujesz nową energię do życia i wykonywania codziennych czynności. Odkryjesz nowe pokłady szczęścia i zadowolenia po kilku godzinach spędzonym przed monitorem komputera podczas zdalnego nauczania,

Do dzieła!

Poranna gimnastyka

Najprostszym sposobem na wdrożenie w swoje ciało nawyku i potrzeby ruchu jest codzienna poranna gimnastyka. Wykonywanie ćwiczeń ruchowych przez 10-15 minut zaraz po wstaniu, kiedy jeszcze Twój mózg budzi się do pełnej aktywności, pozwala na dostarczenie świetnej dawki tlenu przez krwioobieg do wszystkich narządów wewnętrznych. Możesz ćwiczyć dowolne sekwencje ruchów, każde ćwiczenie powtarzając kilka/kilkanaście razy. Możesz również systematycznie podejść do porannej gimnastyki i wprawiać w ruch co raz to inne partie ciała idąc od dołu do góry lub z góry do dołu. Proponowane ćwiczenia to na stojąco:

- krążenie stóp w prawo i w lewo 8 razy lewa i 8 razy prawa,
- krążenie nóg w stawach kolanowych na zmianę,
- delikatne przysiady,
- krążenie bioder,
- wypychanie bioder w prawo, w lewo, do przodu i do tyłu,
- krążenie klatki piersiowej i wypychanie jej analogicznie do ćwiczenia z biodrami,
- praca barkami przez - krążenie do przodu i do tyłu oraz ruchy proste góra - dół, przód - tył,
- wymachy rąk w różnych płaszczyznach
- skłony głowy w przód, w tył, do prawego i lewego ramienia
- skręty głowy w prawo i w lewo
- krążenia głowy od prawego ramienia do lewego ramienia

Deska (plank)

Deska to ćwiczenie angażujące w bardzo dużym stopniu wszystkie mięśnie ciała. Polega ono na przygotowaniu się jak do wykonywania pompek, ale należy podeprzeć się na zgiętych w łokciach rękach i utrzymywać w poziomie naprężone ciało. Należy uważać na to, by biodra nie schodziły w dół ani nie były wypchnięte ku górze - od głowy do pięt

należy utrzymywać linię prostą. Prawidłową pozycję do deski możesz podejrzeć na zdjęciu.



Bieganie

Arthur Lydiard, biegacz i trener z Nowej Zelandii powiedział:

„Biegaj! A jeśli nie możesz zostać mistrzem, będziesz na pewno zdrowym człowiekiem”.

Bieganie to znakomita filozofia na całe życie, systematyczny trening dla całego ciała, utrzymanie w zdrowiu i świetnym stanie każdej komórki naszego organizmu. Można je uprawiać przez całe życie, można rozpocząć treningi w dowolnym momencie - gdy masz 5, 30, 55 lub 80 lat. Możesz biec przez 20 minut, a możesz biec przez 5 godzin, powoli lub szybko, wyczynowo lub spokojnie. Dotlenisz wtedy każdy centymetr ciała, poruszysz każdy organ.

Bieganie **nie jest drogim sportem** - na pewno należy zainwestować w dobre obuwie przeznaczone do biegania, aby uniknąć trwałych i bolesnych kontuzji stawów, natomiast reszta stroju zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. Oczywiście w miarę nabierania wprawy i doświadczenia odkryjesz, jakie koszulki i spodenki pracują na Tobie właściwie. Jakie materiały sprawiają, że możesz biec dłużej i dalej. Technologia przynosi co raz to nowe odkrycia, tkaniny, więc w miarę wciągania się w bieganie na pewno będziesz śledzić i takie nowości.

Uprawiając bieganie niezbędna jest na pewno kilkunastominutowa rozgrzewka każdej partii ciała przed bieganiem i rozciąganie stawów po skończonej trasie, podczas powolnego wychładzania organizmu. Rozgrzewka i rozciąganie muszą towarzyszyć każdemu treningowi, by uniknąć kontuzji i jak najdłużej cieszyć się tą niebywałą pasją.

Ćwiczenia kardio

Pod nazwą ćwiczenia kardio kryje się aktywność fizyczna, która składa się z cyklu kilku lub kilkunastu ćwiczeń ruchowych, powtarzanych po kilkanaście razy jedno po drugim. Ćwiczenia mają być bardziej intensywne dla organizmu niż codzienny, naturalny spacer, ale też mają być mniej wymagające niż ćwiczenie na 100% możliwości konkretnej osoby. Obrazowo poziom wysiłku można określić tak, że oddech ma być przyspieszony ale nie bardziej, niż granica możliwości prowadzenia rozmowy. Jeśli dysponujesz pulsometrem,

dbaj o to, by Twoje tętno podczas wykonywania ćwiczeń kardio nie było wyższe niż 220 - wiek (na przykład dla 40latka - 180 uderzeń na minutę).

Aby ćwiczenia kardio przynosiły rzeczywiście rezultaty w postaci spalanej tkanki tłuszczowej oraz polepszającej się kondycji, należy je wykonywać przez 30-60 minut jednorazowo, nie rzadziej niż 3 razy w tygodniu (zaleca się nie przekraczać 6 sesji w tygodniu, zostawiając jeden dzień na regenerację organizmu i wypoczynek).

Aby wykonywać ćwiczenia kardio, warto zapisać się na okoliczną siłownię, w której programie takie zajęcia się znajdują. Mamy wtedy nadzór doświadczonego trenera, który popycha do wycisnięcia z siebie dodatkowego wysiłku, ale także dodatkową motywację w postaci współćwiczących.

Można również wykonywać ćwiczenia kardio w domu. Trening kardio w domu może być równie efektywny i skuteczny, a w przypadku domowych obowiązków wymagających obecności przez cały czas - może być miłą odskocznią od prac.

Niekończącą się inspiracją dla ćwiczących kardio może być portal YouTube oraz filmy na nim zamieszczone - aby przejrzeć zestawy ćwiczeń kardio na YouTube - https://www.youtube.com/results?search_query=cardio+workout.

Warto także wspomagać się motywującą muzyką - ułożyć własną playlistę z ulubionymi dynamicznymi piosenkami.

Siłownia

Siłownia to świetne miejsce pełne profesjonalnych sprzętów do ćwiczeń. Dostępne tam urządzenia pozwalają precyzyjnie rozwijać pojedyncze partie mięśni i preferowane obszary ciała. Dodatkowe wsparcie przebywającego na siłowni trenera, często możliwość dobrania właściwych ćwiczeń i diety to podstawa do efektywnej pracy nad swoimi mięśniami i tłuszczem.

Systematyczne korzystanie z zasobów siłowni wraz z regularnym monitorowaniem postępów wciąga! Jest to bardzo zdrowe uzależnienie (oczywiście realizowane z głową i z umiarem), a ciągła praca nad własnym ciałem sprawia, że i Twoja psychika wznosi się na nowy poziom. Przełamywanie co raz to kolejnych barier, hartowanie się na ból i zmęczenie, wyrabianie nawyku konsekwencji i systematyczności to same plusy!

Jazda na rowerze

Co przyjemniejszego może być od ćwiczeń odchudzających i wzmacniających na łonie przyrody? Jazda na rowerze znakomicie sprawdza się jako aktywność naszpikowana korzyściami. Podczas jazdy na rowerze angażuje się wszystkie partie ciała, długa trasa w umiarkowanym tempie pozytywnie wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej a do tego przemierza się nowe trasy, poznaje okolice, zwiedza się ciekawe miejsca.

Wybierając się na rower należy pamiętać o zapewnieniu bezpieczeństwa sobie i towarzyszom. Zwracanie szczególnej uwagi na innych uczestników ruchu drogowego w

myśl zasady ograniczonego zaufania to priorytet, tak jak i zakładanie kasku rowerowego czy ochraniaczy na łokcie i kolana, dla maksymalnego zabezpieczenia głowy i kończyn.

Spalanie kalorii na rowerze należy realizować z myślą o własnym zdrowiu. Stopniować dystanse, różnicować trasy, rozgrzewać równomiernie mięśnie przed jazdą i powoli rozciągać po zakończonej jeździe.

HIIT

Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT) jest takim zestawem ćwiczeń, które w bardzo szybkim tempie pozwalają na spalanie tkanki tłuszczowej. Cykl ćwiczeń charakteryzuje się tym, że na przemian wykonuje się intensywne ćwiczenia anaerobowe na maksymalnym poziomie intensywności z umiarkowanymi ćwiczeniami kardio.

Dzięki interwałowemu treningowi HIIT

- szybko i skutecznie spala się tkankę tłuszczową
- poświęca się relatywnie niewiele czasu (około 30 minut / 3 razy w tygodniu)
- skutecznie można rozpocząć przygodę z dbaniem o swoją kondycję - HIIT jest proste w zaimplementowaniu, ćwiczenia są w miarę jednolite i przewidywalne, przeplatając je należy zwracać uwagę na czas wykonywania pojedynczych elementów i trzymać się harmonogramu
- można rozpocząć bez nadwyreżania budżetu - nie potrzeba kosztownych przyrządów i akcesoriów treningowych

Trening HIIT można polecić każdemu - wzmacnianie serca, poprawa kondycji i widoczne efekty i rezultaty przemawiają za tym, by trening interwałowy o wysokiej intensywności stosować w każdym wieku i na każdym stopniu zaawansowania.

<https://www.youtube.com/watch?v=fEHfc9FPpsk>

Taniec

Za Wikipedią:

Taniec - układ rytmicznych ruchów ciała, powstających spontanicznie pod wpływem bodźców emocjonalnych lub świadomie wyrażających pewne stany psychiczne, skoordynowanych zazwyczaj ze zrytmizowaną muzyką lub tylko elementem rytmicznym. Ruchy te mają wartość estetyczną i symboliczną, i są w danej kulturze uznawane za taniec przez wykonawców i odbiorców. Tańce mogą być podzielone i opisane ze względu na rodzaj choreografii, rodzaj ruchów lub historyczne pochodzenie.

W tańcu intensywnie pracuje nie tylko ciało, gdy podczas wykonywania tanecznych ruchów pracują nogi, ręce, korpuz i głowa. W tańcu zaangażowane są także emocje - wzruszenia, radość, smutek, zaduma... Tańcząc w parze znakomicie trenuje się interpersonalne zdolności, które z pewnością pomagają w codziennym życiu.

Uczestniczenie w treningach tanecznych w wymiarze 3-5 godzin tygodniowo w krótkim czasie prowadzi do poprawy postawy, ogólnego wzmocnienia organizmu i rozwijaniu kondycji. Nie do pominięcia są też socjalne efekty treningów - nowe znajomości, częstsze spotkania, wspólne wyjścia na imprezy.

Odrębnym tematem jest uczęszczanie na zajęcia w Zespołach Pieśni i Tańca, w formacjach tańca towarzyskiego czy tańców nowoczesnych (np hip-hop). Wielogodzinne próby, kontakt z kilkudziesięcioma koleżankami i kolegami, wyjazdy, uczestnictwo w festiwalach, przeglądach i turniejach pozostawiają przepiękne wspomnienia na całe życie - w dobrej kondycji zdrowotnej.

Spalanie kalorii w tańcu przebiega jako skutek uboczny ponoszonego wysiłku i przeżywanych chwil. Nabiera się smukłej sylwetki, dobrej kondycji i wytrzymałości.

Spacery

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć przygodę z bardziej intensywnym ruchem - spaceruj. Kup psa, zabierz małe dziecko w wózku, zaproś mamę, tatę, babcię do wspólnej przechadzki. Już 30 minut dziennie, około 2 kilometry, pobudzą krążenie krwi, dotlenią organizm, dadzą wytchnienie lędźwiom obciążonym przez siedzenie w fotelu biurowym lub na kanapie. Odczujesz delikatny przyływ endorfin, przez co inaczej spojrzysz na resztę dnia. Z większą ochotą wrócisz do czekających obowiązków, dasz odpocząć oczom, które obserwować będą otoczenie, przyrodę, zieleń drzew. Na pewno także sprawisz odrobinę radości swoim towarzyszom.

Pływanie

Mówi się, że pływanie jest najbardziej angażującym ćwiczeniem ze wszystkich. Zmusza do pracy każdy centymetr ciała, każdy mięsień i ścięgno. Pokonywanie oporu wody wytrwale i systematycznie sprawia, że organizm, krwioobieg, układ oddechowy pracują na najwyższych obrotach.

Różne style pływackie (żabka, crawl, delfin itd) pozwalają świetnie ćwiczyć zarówno osobom początkującym, jak i zaawansowanym, zawodowym pływakom. Woda jest wspaniałym miejscem do ćwiczeń. Posiada najlepsze właściwości rozwijania mięśni i spalania kalorii, przy jednoczesnym odciążaniu narażonych na kontuzję stawów - przez co pływanie jest bardzo bezpiecznym sportem. Łatwa dostępność basenów i innych zbiorników wodnych dodatkowo czyni go atrakcyjnym dla osób, które chcą nabrać kondycji, odchudzić się i żyć w zdrowiu.

Podsumowanie

Z powyżej opisanych ćwiczeń łatwo znajdziesz coś dla siebie na początek przygody z dbaniem o swoje zdrowe życie. Pamiętaj jednak, że zdwojony efekt przyniesie Ci uprawianie ruchu wraz z rozsądną i konsekwentną, zróżnicowaną i zdrową dietą. Ale o tym w kolejnym moim wpisie :) Pozdrawiam Dorota Gruszczyńska.