

**POSTANI
PISARNIŠKI
BOJEVNIK**



**OPTI
MOTUS**

FITNESS, NUTRITION & LIFESTYLE

KAKO POSTATI PISARNIŠKI »BOJEVNIK«?

Mogoče ste ena tistih oseb, ki redno trenira 3 do 5-krat tedensko pa se kar ne morete znebiti občutka, da nekaj manjka, saj kljub rednemu treniranju čutite napetost ali celo bolečine v mišicah ter sklepih.

Lahko, da spadate v tisto populacijo, ki nikakor ne najde časa za redno treniranje in se temu primerno tudi počutite, saj šibkost v mišicah ne omogoča pravilne drže in precej bremena prevzamejo sklepi, kar pa ni njihova naloga.

Ne glede na to, v katero skupino spadate je nekaj popolnoma jasno, in sicer, da našemu telesu ustreza redno gibanje. Ločiti moramo med pojmom »trening« in »gibanje«. Ko treniramo, gre za načrtovano aktivnost, s katero želimo doseči zastavljeni cilj in temu

primerno izvajamo določeno vajo ali sklop vaj, za katere verjamemo, da nam bodo pomagale najhitreje in učinkovito doseči rezultat.

Gibanje, po drugi strani, pa je vsak gib, katerega izvedemo tekom dneva – vstajanje iz postelje, umivanje zob, oblačenje, hoja ali kolesarjenje v službo, premagovanje stopnic, sprehajanje psa, igranje z mačko, lovljenje »tamalih« po dvorišču, pospravljanje posod, vrtnarjenje, košnja trave ipd.

Glede na zgornjo klasifikacijo treniranja in gibanja lahko hitro ugotovimo, da večini populacije današnji način življenja teži k olajšanju gibanja, kar privede do tega, da nam začne le-tega precej primanjkovati.

Pisarniško delo, avto, avtobus, kavč, TV, telefon in vsa (ostala) avtomatizacija nam omogoča precej telesne »lenobnosti« pa čeprav nam možgani

medtem delujejo »s polno paro«. 8, 10 ali več ur sedenja oz. ne-gibanja na dan žal ne moremo izničiti samo s treniranjem, pa tudi če gre za rednih 5 ur treninga na teden.

Nemalokrat se zato čudimo, ko na naših telesih začutimo posledice, ki so tipične za neaktivne posameznike in posameznice pa čeprav redno »švicamo« na treningih.

Torej, ali sploh obstaja rešitev? Seveda obstaja!

Če vemo, da nam primanjkuje gibanja, skušamo le-tega nekako »pretihotapiti« v naš sedanji življenjski slog.

Moj nasvet je, da se v vsakdan vključi več hoje. Lahko gre za 10 do 30-minutni sprehod pred ali po delovnem času, ali pa se ga vključi v oz. med dnevne obveznosti, kot npr.:

- Na toalete hodi v spodnje ali zgornje

nadstropje od tistega, v kateri se nahaja tvoja pisarna;

- Po kavo skoči v oddaljenejši avtomat ali kavarno;

- Izogni se dvigalu ali tekočim stopnicam in pojdi po stopnicah – če si previsoko pa to naredi vsaj za 1 ali 2 nadstropja ter nato uporabi dvigalo;

- Parkiraj dalj od vhoda;

- Hodi v službo, če imaš to možnost (tudi ni potrebno vsak dan, za začetek naj bo to vsaj 1-krat na teden).

Če začnete upoštevati vsaj enega od zgornjih nasvetov glede hoje, boste v enem letu precej izboljšali svojo kalorično porabo in to nikoli ni slaba ideja.

Po nekoliko daljšem uvodu pa sem za vas pripravil tudi 5 vaj, ki bodo popestrile čas v pisarni, kar je pa še bolj pomembno, lahko pomagajo zmanjšati ali odpraviti napetost v mišicah, ki je posledica sedentarnega načina

življenja. Če že čutite bolečine v mišicah in sklepih, se raje zglasite pri zdravniku oz. strokovnjaku s tega področja in naj vam le-ta poda strokovno mnenje glede tega, kaj je najbolj primerna terapija za vaše stanje.

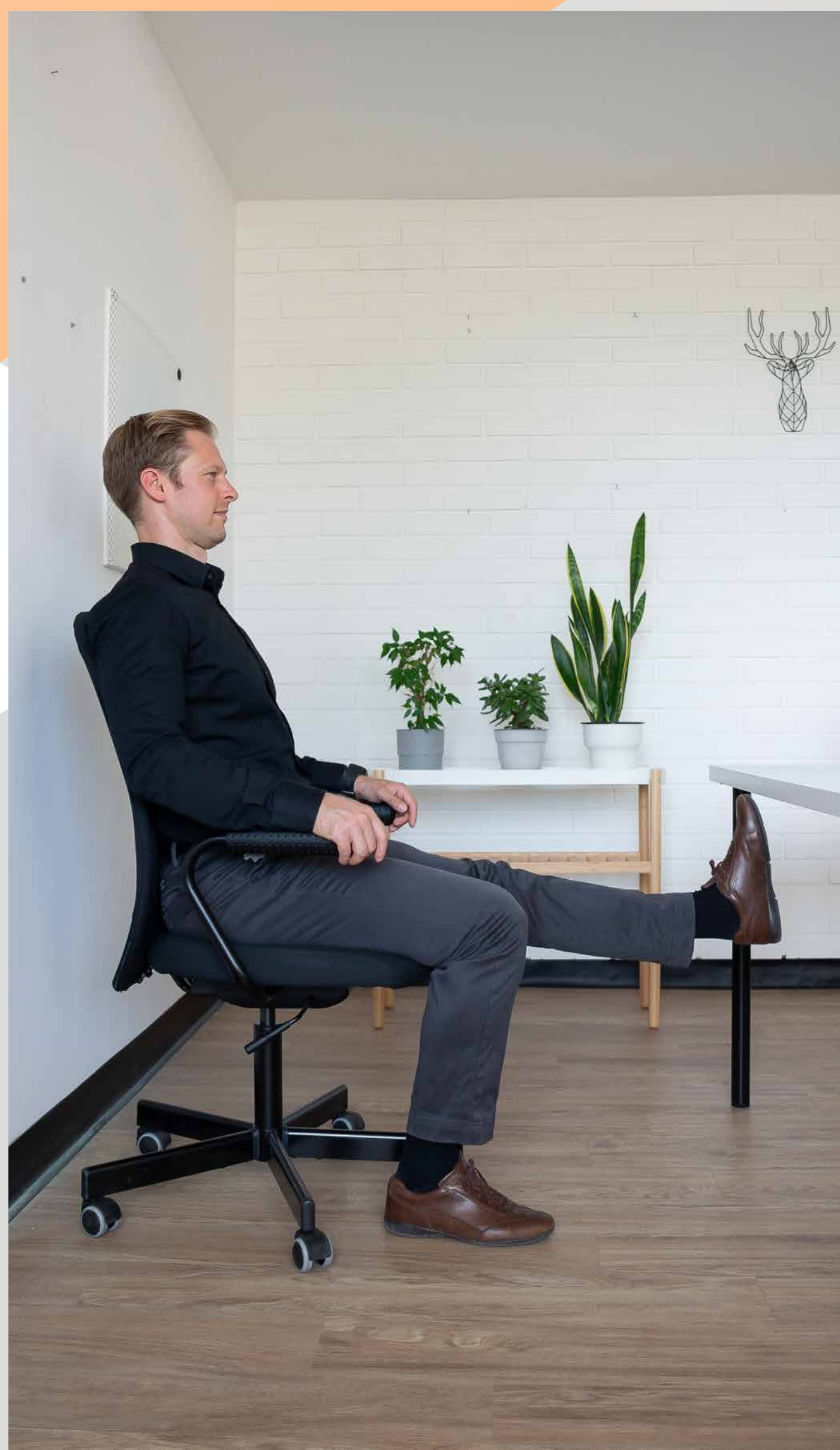
Vaje, katere vam bom predstavil lahko pomagajo, niso pa čudežne in pred pričetkom izvajanja se vedno posvetujte z zdravnikom.

Preden predstavim vaje, bi vas rad opozoril na eno največjih ovir, ki vam lahko prepreči izvedbo le-teh, in sicer preslišati morate svoje lastno vprašanje »Kaj si bodo drugi mislili?«.

Vaje izvajajte ne glede na to, kakšno mnenje bodo o tem imeli vaši sodelavci ali drugi mimoidoči. Edino, kar šteje je vaše počutje ter telesno stanje in s temi vajami boste izboljšali oboje.

VAJA #1 – IZTEG NOGE

S prvo vajo krepimo sprednje stegenske mišice ter istočasno iztegujemo zadnje stegenske mišice. Z iztegom noge v kolenskem sklepu enostavno aktiviramo mišice nog na način, ki v le-teh sproži obraten učinek od mirovanja oz. sedenja. Izvedba je preprosta, saj sede na stolu izmenično iztegujemo levo in desno nogo, pri tem pa v zgornjem položaju zadržimo 3 sekunde. Z vsako nogo izvedemo 5 do 10 ponovitev.



VAJA #2 – ODPIRANJE IN ZAPIRANJE PRSNEGA KOŠA

Z drugo vajo naslovimo krepitev mišic v zgornjem delu hrbta ter ramenskega obroča, istočasno pa ohranjamo ali izboljšamo gibljivost hrbtenice. Roke položimo v višino ušes ter popolnoma odpremo prsni koš tako, da s komolci tiščimo nazaj kolikor je le možno vendar še vedno z občutkom, saj ne smemo čutiti nikakršne bolečine v sklepih. Iz tega položaja se spustimo oz. zapremo v spodnji položaj, kjer zvijemo zgornji del hrbtenice, močno stisnemo mišice trupa (natančneje trebuha) ter s komolci tiščimo skupaj.

Pri tej vaji je pomembno tudi pravilno dihanje, in sicer, ko se odpremo naredimo globok vdih skozi nos nato z zapiranjem dolgo izdihujemo skozi usta (predstavljajte si, da počasi izdihujete skozi slamico). Po občutku izvedite med 5 in 10 ponovitev.



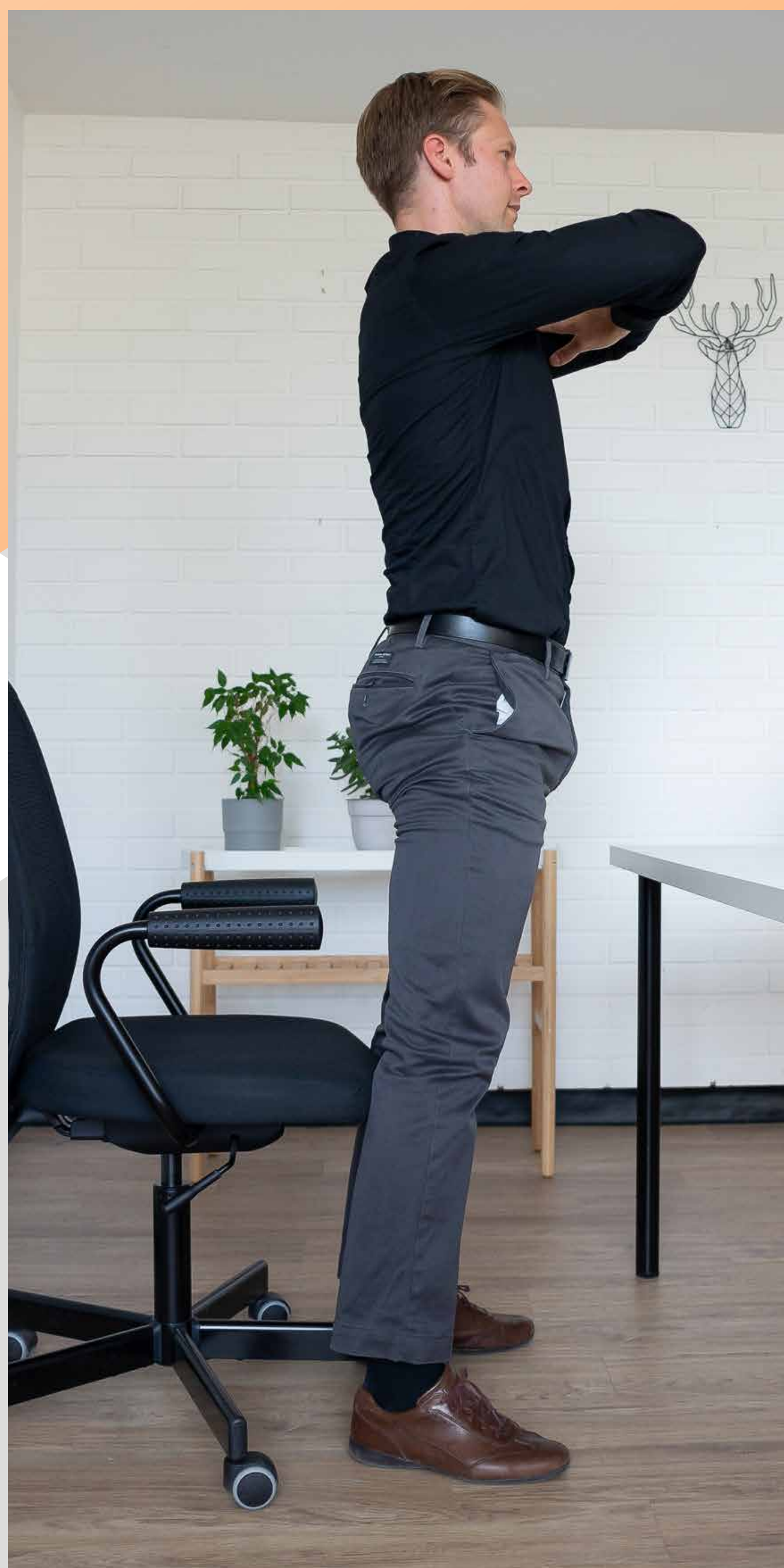
VAJA #3 – ROTACIJA

Z rotacijo dodatno naslovimo gibljivost hrbtenice, istočasno si pomagamo raztegniti pogostokrat zakrčene mišice prsnega koša, z dlanjo obrnjeno navzgor pa veliko naredimo tudi za gibljivost v ramenskem obroču, saj gre za obraten gib oz. položaj, v katerem se rama nahaja večji del dneva. Roko torej iztegnite predse v višini rame in se počasi obračajte nazaj kolikor vam dovoli trenutna gibljivost telesa. Glava oz. pogled naj ves čas sledi iztegnjeni roki. Po občutku izvedite 5 do 10 ponovitev najprej v eno stran in nato zamenjajte.



VAJA #4 – VSTAJANJE

Vstajanje s sedeža posnema enega najbolj osnovnih gibalnih vzorcev, tj. počep. S to vajo krepimo noge, za dodaten učinek pa v stoječem položaju še močno stisnite zadnjico. Če želite narediti vajo bolj zahtevno, se ne usedite popolnoma nazaj na stol, temveč se le-tega rahlo dotaknite in ponovno vstanite. Po občutku izvedite 8 do 15 ponovitev.



VAJA #5 – PREDKLON

Predklon je še eden tistih gibalnih vzorcev, katerega moramo izvajati dnevno. S pravilno izvedbo krepimo hrbtne mišice, mišice zadnjice ter tudi zadnje stegenske mišice, z istočasnim dvigom rok nad glavo pa krepimo pogostokrat »zanemarjene« in šibke mišice ramenskega obroča. Pri izvajanju predklona se potrudimo ves čas ohraniti ravno hrbtenico, glava naj bo podaljšek telesa (ne usmerjajte pogleda navzgor), kolena pa niso popolnoma iztegnjena temveč jih med gibom rahlo pokrčimo. V spodnjem položaju zadržimo 2 sekundi in se nato počasi vrnemo v stoječi položaj. Po občutku izvedite 5 do 10 ponovitev.



Sicer ni pravil ampak svetujem, da vse vaje izvedete večkrat v dnevu, npr. 1 serijo vseh vaj na vsaki dve uri med vašim delovnim časom.

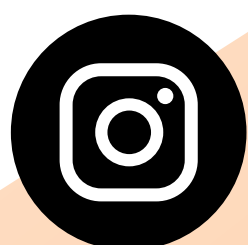
Na ta način ne boste porabili preveč dragocenega časa, ki bi vam ga vzelo izvajanje večjega števila serij naenkrat, prav tako pa boste razgibali in krepili telo večkrat v dnevu in kot sem omenil že na začetku, naše telo potrebuje več gibanja (kajti namen teh vaj ni, da v vas vzbudi občutek, da morate trenirati, temveč samo spodbudi in zadosti potrebo po gibanju).

Za konec naj omenim še to, da morate izvajati vaje, da bi vam lahko koristile. Ni dovolj, da samo vemo, da je nekaj koristno za naše počutje, stopiti moramo v akcijo in z nekaj volje, truda in časa si lahko pomagamo vzdrževati tako kvaliteto, kot tudi kvantiteto našega življenja.

Kontaktirate me lahko preko sledečih kanalov:



Adi Muminovic



adi_muminovic



info@optimotus.si

Povejte mi svojo zgodbo, zaupajte mi svoje ovire in težave pri doseganju doseganju zastavljenih ciljev. Vzajem si čas ter se osebno odzovem na vsako sporočilo in se potrudim pomagati, da lahko živite bolj kvalitetno življenje s svojo družino ali pa sami s seboj.

Hvala za vaš čas ter zaupanje in iskreno upam, da je priročnik bil v pomoč.

Adi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Adi Muminovic', written in a cursive style.