

BREZPLAČNI MINI VODNIK

NE POTREBUJEŠ ŠE ENE VAJE

3 stvari, ki jih preveri, preden dodaš še eno vajo za bolečino.

*Izbrani odseki in 3 praktične vaje iz knjige
Ne delaj budale iz kolena*

ANDRAŽ LUPŠE

Preden začneš

Če te boli križ, koleno, vrat, rama ali kateri drug del telesa, si verjetno že dobil kakšen nasvet.

Raztegni se. Okrepi zadnjico. Delaj planke. Počivaj. Ne počivaj preveč. Hodi. Ne hodi predaleč. Poskusi to vajo. Ne, ta vaja ni prava. Poskusi drugo.

Po določenem času ima človek na telefonu shranjenih dvajset različnih vaj, doma tri masažne žogice in občutek, da je njegovo telo postalo projekt za polni delovni čas.

Morda ne potrebuješ še ene vaje.

Morda najprej potrebuješ drugačno vprašanje.

Ta mini vodnik ni program zdravljenja in ne postavlja diagnoz. Njegov namen je, da ti pokaže drugačen način opazovanja telesa, bolečine in gibanja.

1. Katera težava je bila tukaj pred bolečino?

Če te boli koleno, je povsem logično, da začneš iskati rešitev za koleno. Če te boli križ, iščeš rešitev za križ. Če te boli rama, iščeš rešitev za ramo.

Težava je, da telo ne deluje kot skupek ločenih delov. Ko se en del telesa zaradi poškodbe, omejene gibljivosti, bolečine ali navad začne gibati drugače, telo običajno ne preneha delovati.

Poišče drugo rešitev.

Telo se prilagodi.

Težava lahko nastane takrat, ko začasna rešitev ostane dovolj dolgo, da postane navada. Takrat se lahko dodatno delo začne prenašati drugam.

Zato se pri dolgotrajnih težavah včasih splača vprašati nekaj drugega:

Ne samo: »Kaj me boli?«

Ampak: »Kaj se je v mojem telesu morda spremenilo, še preden je začelo boleti?«

2. Telo ne dela napak. Veliko pogosteje dela kompromise.

Predstavlja si, da si si pred časom zvil gleženj. Prvih nekaj tednov seveda hodiš drugače. Težo preneseš na drugo nogo, krajšaš korak in se izogibaš določenim položajem.

To je smiselno. Telo te skuša zaščititi.

Toda kaj se zgodi, če se telo navadi na takšen način gibanja? Gleženj je morda že boljši. Ti pa se še vedno giblješ nekoliko drugače.

Telo ne razmišlja: »Aha, minilo je natanko šest tednov. Zdaj se lahko vrnem na stare nastavitve.« Uporablja rešitev, ki jo pozna. In če jo dovolj dolgo ponavlja, postane samodejna.

Kompenzacija sama po sebi ni problem. Pogosto ti omogoči, da kljub omejitvi še naprej hodiš, delaš in živiš.

Problem nastane, ko začasna rešitev postane edina rešitev.

3. Fit. Pa še vedno boli.

Veliko ljudi ob bolečini naredi nekaj, kar je povsem logično. Začnejo telovaditi. Krepijo mišice. Delajo počep, planke in druge vaje. Postanejo močnejši.

Bolečina pa ostane.

To ne pomeni, da trening moči ne deluje. Pomeni le, da moč ni vedno celoten odgovor.

Mišice niso pomembne samo zaradi tega, koliko sile lahko ustvarijo. Pomembno je tudi:

- Kdaj določena mišica ali del telesa prevzame svoje delo.
- Kako telo med gibanjem razporeja silo, napetost in obremenitev.
- Kako posamezni deli telesa sodelujejo med seboj.

Lahko postaneš močnejši in še vedno ponavljaš isti gibalni vzorec.

Zato si postavi vprašanje:

Ali sem postal samo močnejši — ali se moje telo tudi drugače giblje?

Vaja ni rešitev. Je orodje.

Vaja sama po sebi ni rešitev. Vaja je naloga, ki jo postaviš telesu. Pomembno je, kaj se telo ob njej nauči.

Zato pred vsako vajo preveri tri stvari.

1. Zakaj to delam?

Če na to vprašanje ne znaš odgovoriti, je možno, da si vajo izbral zato, ker jo dela internet. Internet pa ne živi v tvojem telesu.

2. Kaj med vajo opazujem?

Kje ustvarjaš največ napetosti? Ali zadržuješ dih? Ali telo med gibanjem išče bližnjice? Ali lahko gibanje nadzoruješ?

3. Kako se odzovem po vadbi?

Ne ocenjuj vaje samo po občutku med izvedbo. Opazuj tudi odziv po vadbi. Tudi to je informacija.

**Ne išči popolne vaje.
Išči vajo, ki ima smisel v tvojem gibanju.**

Praktično 1 — Dihanje

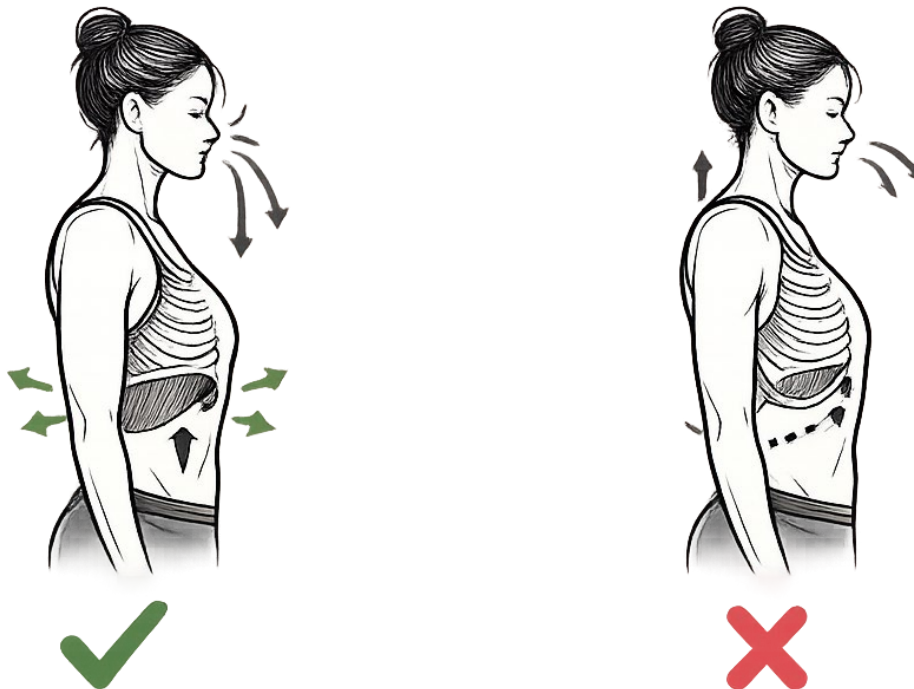
Ne poskušaj dihati »pravilno«. Poskusi dihati sproščeno.

Ulezi se na hrbet in pokrči kolena. Eno dlan položi na spodnji del prsnega koša, drugo na trebuh.

Počasi vdihni skozi nos in poskusi začutiti, kako se ob vdihu rahlo razširi spodnji del prsnega koša. Ramena naj med vdihom ostanejo sproščena.

Izdih naj bo miren, brez potiskanja zraka iz pljuč. Dovolj telesu, da zrak izdihne samo.

Naredi 5–10 mirnih vdihov in izdihov. Ne osredotočaj se na količino zraka, ampak na občutek sproščenega gibanja prsnega koša.



Praktično 2 — Giblјivost gležnja

Postavi se z obrazom proti steni. Stopalo postavi nekaj centimetrov od stene. Peta naj ves čas ostane na tleh.

Počasi pomikaj koleno proti steni, ne da bi pri tem dvignil peto. Ko začutiš rahlo napetost v zadnjem delu spodnjega dela noge ali okoli gležnja, se za trenutek ustavi in se nato mirno vrni v začetni položaj.

Gib ponovi približno 10-krat na vsaki nogi.

Veliko pomembneje je, da gib ostane kakovosten, kot da dosežeš čim večji obseg.



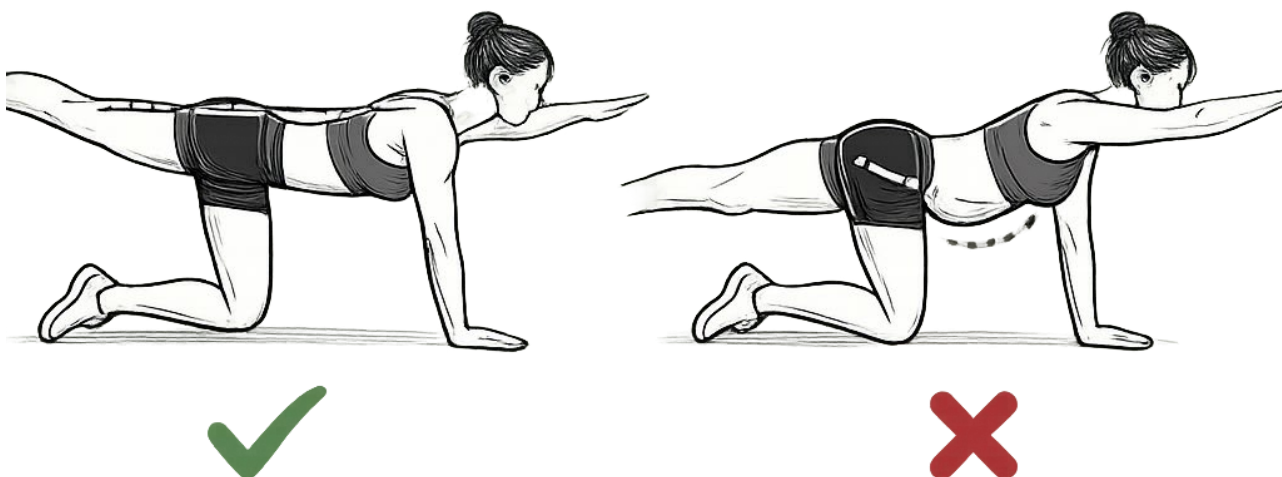
Praktično 3 — Bird Dog

Postavi se na vse štiri. Dlani naj bodo pod rameni, kolena pod kolki. Hrbet naj ostane v nevtralnem položaju, pogled pa usmerjen proti tlu.

Počasi iztegni eno nogo nazaj, hkrati pa nasprotno roko naprej. Ne poskušaj dvigniti roke ali noge čim višje. Pomembneje je, da medenica ostane mirna in da trup ohrani stabilen položaj.

Če opaziš, da se hrbet pretirano usloči ali da se medenica obrača, zmanjšaj obseg gibanja. Manjši, kakovosten gib ima veliko večjo vrednost kot velik gib brez nadzora.

Naredi 6–8 ponovitev na vsaki strani in dihaj mirno, brez zadrževanja sape.



Ne naredi naslednje napake

Ne začni jutri:

- delati dvajset novih vaj,
- popravljati vsakega giba,
- ves dan spremljati držo,
- dihati »pravilno«,
- raztezati vse, kar čutiš.

Telo ne potrebuje popolnega dneva. Potrebuje dovolj dobrih dni.

Izberi eno stvar. Opazuj jo. Ponavljaj jo. In pusti telesu čas.

Napredek ni vedno odsotnost bolečine. Včasih je napredek to, da se lažje gibaš, da te je manj strah določenih gibov, da dlje hodiš ali da se vrneš k dejavnostim, ki si se jim prej izogibal.

Mogoče ni krivo koleno

Ljudje imamo eno zanimivo lastnost. Za skoraj vsako stvar potrebujemo krivca.

Če zamudimo v službo, je kriv promet. Če zamudimo rok, je kriv šef. Če se zredimo, so krivi prazniki, genetika ali presnova.

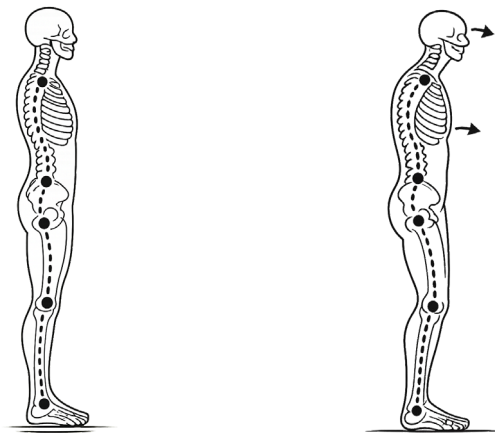
Če nas začne boleti koleno, pa je zgodba precej enostavnejša.

Krivo je ... koleno. Seveda. Kdo pa drug?

Morda bolečina ni vedno največji problem.

Morda je večji problem to, da smo telo začeli razumeti kot nekaj, kar je treba popraviti, namesto kot sistem, ki se ves čas prilagaja.

Ne išči sovražnika v svojem telesu. Išči razlog.



Če ti je ta način razmišljanja všeč

Ta mini vodnik je samo kratek pogled v način, kako gledam na telo, bolečino in gibanje.

V knjigi Ne delaj budale iz kolena nadaljujem tam, kjer se ta PDF konča.

V njej razložim:

- zakaj se telo prilagaja in ustvarja kompenzacije,
- zakaj bolečina ni vedno na mestu širšega problema,
- zakaj moč sama po sebi ni vedno dovolj,
- zakaj raztezanje ni univerzalna rešitev,
- kako sodelujejo dihanje, gibljivost, stabilnost in nadzor gibanja,
- kako lahko svoje telo začneš opazovati drugače,
- ter dodam 20 praktičnih vaj za razumevanje in učenje gibanja.

**Knjiga ne obljublja čudežne vaje.
Ponuja drugačen pogled.**

NE DELAJ BUDALE IZ KOLENA

Večina zdravi bolečino. Redki razumejo gibanje.

Če želiš nadaljevati, obišči:

www.halotrener.com

Avtor: Andraž Lupše

Pomembno

Ta PDF je splošne informativne narave in ne nadomešča pregleda, diagnoze ali zdravstvene obravnave. Če imaš akutno poškodbo, izrazito ali hitro naraščajočo bolečino, pomembno izgubo moči, večjo otrplost ali druge resne simptome, se obrni na ustreznega zdravstvenega strokovnjaka.