



Šťastný nový
rok!

praje



Škola chrbta a šport (2. časť)

Mgr. Daniela Biščová, Škola Chrbta

Druhá časť, Newslettera je venovaná rôznym športom, a nezaobíde sa bez spomenutia hlavných zásad pri športe.

Každý človek, si má správne zvoliť svoje športové aktivity. Nemali by sme preťažovať telo, ale naopak, **udržovať jeho zdravie pevné**, pretože dôvodom ťažkostí, môže byť aj nesprávne zvolená aktivita. Úraz, alebo poškodenie organizmu pri športe, vzniká často **nesprávnou technikou, nedodržaním základných pravidiel zahriatia a relaxácie alebo prehnaným výkonom**.

Nezabudnite, že nech sa jedná o akýkoľvek šport, platí pravidlo, že najskôr treba svaly zahriať rozcvičkou, potom si môžete zašportovať a každú aktivitu treba zakončiť relaxáciou a strečingom. Ak, sa chystáte s nejakým športom začať, nechajte si poradiť od odborníka, ako nato (správna výstroj, postupne dávkovať záťaž, konzultácia o zdravotnom stave a pod.).

Typ športu

! zdravotný stav, pri ktorom sa šport neodporúča, alebo ho treba konzultovať s odborníkom

- Poznámky

Lyžovanie

! štrukturálne poruchy chrbtice a kĺbov, poruchy rovnováhy, výrazné svalové oslabenie

- Nielen, kĺzanie po snehovej prikrývke, ale aj dlhé čakanie na vlek, náročná dráha (bubny), preťaženie chrbtice na vleku v chladnom prostredí. Pri lyžovaní je tiež potrebná rozcvička, rovnako, ako pri iných športoch, bohužiaľ ľudia ju veľmi podceňujú. Správna technika lyžovania je nevyhnutná.
- <http://www.ski.sk/>

Turistika, Chôdza a Nordic Walking

! ploché nohy

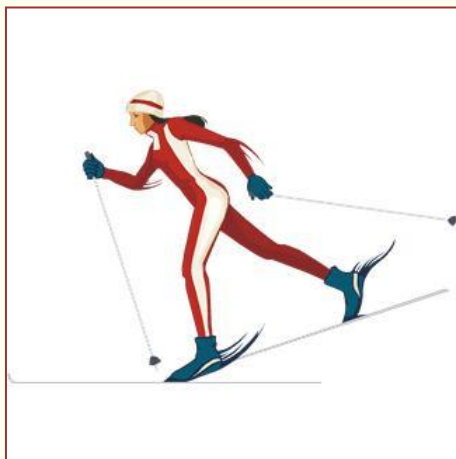
- Áno a veľa - nezabudnite na správnu obuv, pitný režim a dopredu vytýčenú vhodne náročnú trať. Chôdza je telo aj nás prirodzená a dobre zahrieva celé telo. Ak použijete špeciálne turistické palice - Nordic Walking zabezpečíte ideálnu zaťaženie nielen dolných končatín, ale aj trupu a horných končatín.
- <http://www.turistikaonline.sk/>



Beh na lyžiach

! štrukturálne poruchy chrbtice a kĺbov, výrazné svalové oslabenie

- Na bežky sa treba púšťať, až po vyškolení inštruktorom, aby ste získali správnu techniku. Je to pomerne náročný šport, ktorý oslovuje všetky kĺby a posilňuje celé telo.
- <http://www.bezkar.sk/>, <http://www.nabezky.sk/>



Golf

! štruktúrne poruchy chrbtice a kĺbov, plochonožie, skolióza, hypermobilita

- Ten to šport, je veľmi vhodným športom „manažérov“, lebo je spojený so správnou koordináciou tela pri odpale loptičky a väčšinou peším presunom k ďalšej jamke. Ak, sa chcete zlepšiť, je tu potrebná správna technika a preto vedenie odborníkom je potrebné. Nezabudnite na správnu obuv a pravidelné kompenzačné cvičenia.

Cvičenie so závažiami

! pri akútnych bolestiach chrbta, štruktúrnych poruchách chrbtice a kĺbov, výrazné svalové oslabenie, hypermobilita

- Pri posilňovaní s činkami, často prichádza k preťažovaniu systému a nadmernému rozvoju sily, nad inými schopnosťami. Preto je potrebné vždy vykonávať aj cviky na udržanie elasticity svalov a rozvoja balansu. Strečing je nevyhnutý, pretože naše svaly nielen oslabujú, ale sa aj skracujú.

Cvičenie s ľahkými a elastickými pomôckami

! poruchy rovnováhy

- Často sú priamou indikáciou pri bolestiach chrbta: fitlopta, gumový expander, overball a pod. sú to pomôcky, s ktorými si môžeme ľahko a príjemne udržiavať správnu svalovú rovnováhu



Cvičenie na posilnenie hlbokých stabilizátorov

! Poruchy rovnováhy, výrazné svalové oslabenie, štrukturálne poruchy chrbtice

- Cvičenie s vlastnou váhou tela, alebo s pomôckami, cvičenie na hlboké stabilizačné svaly, to je pre zdravie chrbta to pravé. Skúste cvičenia s Bosu, Flexi-barom , na balančných plochách alebo fitlopte!

Aerobic alebo Zumba

! hypermobilita, štrukturálne poruchy chrbtice a kĺbov, poruchy stability, plochnožie

- Vydať zo seba energiu v rytme hudby a poriadne sa spotiť. Rozcvička a správna obuv vám pomôžu užiť si tento šport naplno.

Hokej a Futbal

! hypermobilita, štrukturálne poruchy chrbtice a kĺbov, poruchy stability, plochnožie

- Rozviniete tu silu, obratnosť a koordináciu svojho tela. Pozor, však na jednostranné preťaženie. Tieto športy si vyžadujú špeciálnu prípravu a tréning , aby ste predišli úrazom a zraneniam.



Volejbal alebo Basketbal

! štrukturálne poruchy chrbtice a kĺbov, plochonožie, hypermobilita

- Výborné kolektívne športy. Pre netrénovaného človeka môžu byť veľmi preťažujúce. A patrí k nim poctivá príprava svalov a kĺbov, strečing a kompenzačné cvičenia. Každý doskok sa premieta z dolných končatín až do chrbtice. Pri halových športoch nezabudnite na správnu obuv.

Kolieskové korčule

! Výrazné oslabenie brušných svalov a zväčšené prehnutie v drieku, štrukturálne poruchy kĺbov dolných končatín

- Veľmi obľúbený šport, ktorý láka všetky vekové kategórie. Nezabudnite na správnu výstroj a strečing chrbta a dolných končatín. Vyhnite sa preťaženiu chrbta aj nôh.



Ľadové korčuľovanie

! štrukturálne poruchy chrbtice a kĺbov, poruchy stability

- Vzpriamené držanie, udržanie rovnováhy a príjemný pocit pri kĺzaní sa po ľade. Korčuľovanie na ľade je príjemný šport, ktorý aj cez zimu dokáže poriadne zahriať. Ak máte chronické ťažkosti s chrbtom alebo s kĺbmi dolných končatín treba sa vyvarovať nekoordinovaným pohybom a pádom. Pozor na hrúbku ľadu na prírodných klziskách.

Ak cítite pri alebo po športe bolesť v pohybovom aparáte, alebo obmedzeníu pohybu poraďte sa s odborníkom!

Newsletter nabudúce:

Škola chrbta a spánok

Máte otázky, postrehy, komentáre?

info@skolachrbta.sk

Alebo sa obráťte sa na Poradňu Školy Chrbta.

poradna@skolachrbta.sk

