

BLIŽNJICA ZA BOLJŠE POČUTJE OB SEDEČIH DNEH

Vsi se zavedamo, da je rekreacija pomemben del našega življenja, ne glede na to ali smo sami športniki, rekreativci ali pa za gibanje v našem dnevu ni prostora. Nemogoče je nasprotovati mnogim raziskavam, ki dokazujejo pozitivno povezanost med aktivnim načinom življenja ter srečo, zdravjem, splošnim dobrim počutjem ali boljšim družbenim življenjem. **Vendar kaj storiti v obdobjih, ko si za šport ne vzamemo časa? Kaj predlagati osebam, ki svoje dneve preživijo za računalnikom oziroma v sedečem položaju?** Neaktivnost in prisiljeni položaji negativno vplivajo na nas, v kolikor pa smo na vsakodnevno gibanje navajeni nas kmalu ujmeta tudi še slaba volja in napetost.

Aktivni odmor je način s katerim prebudimo svoje telo, se nekoliko raztegnemo in znova **poženemo kri po žilah**. Ta lahko traja od 5 do 30 minut. Priporočila za aktivne odmore se razlikujejo. Nekatera zagovarjajo 5 minutne odmore na vsako uro, spet druge nekajminutne odmore na približno vsake 3 ure. Poslušajte svoje telo, saj boste kmalu opazili, kdaj potrebujete odmor. Znak je vsakršna bolečina, napetost, mravljinčenje ali nervoznost.

Bistvo aktivnega odmora pa leži v spremembi aktivnosti. Torej, če zadnjo uro sedimo za mizo in se učimo, gledamo serije ali pa pišemo diplomsko nalogo, je čas, da se vstanemo in malo razmigamo. Tako vključimo neaktivne mišične skupine in sprostimo tiste, ki so pri našem delu bile napete. Ne le, da s tem sprostimo naše telo, vendar sprostimo tudi um. Dodatno poskrbimo še za aktivacijo in krepitev mišic. Pri vadbi želimo raztegniti mišice, ki so v skrajšanem položaju ter povišati tonus tistih v pasivnem položaju. Z aplikacijo **aktivnih odmorov se zmanjša naša utrujenost, povečata pa se motivacija in produktivnost**. Rezultat pa se zgolj še izboljša, če pri vsem upoštevamo pravilno telesno držo med sedenjem. V kolikor je možno, prezračite prostor v katerem se nahajate in se pred začetkom izvajanja aktivnega odmora nekoliko sprehodite po sobi, da pretegnete noge in se tako pripravite na vaš odmor.

Strokovnjaki svetujejo, da v aktivnem odmoru najprej poskrbimo za raztezanje. Raztezamo predele za katere menimo, da so najbolj napeti oziroma obremenjeni med našim delom oziroma sedenjem. Pogosto so to mišice v vratu ter hrbtu. Napetost pa se lahko pojavi tudi v nogah, na primer v mečih ali v ramenih. Ni potrebe, da so raztezne vaje zgolj statične, zaželeno je, da dodamo tudi kakšna kroženja, zasuke ali odklone in predklone. Temu sledijo krepilne vaje, kar pa ne pomeni, da se moramo preobleči v športno opremo, saj so to lahko preproste vaje, kot so počepi, plank, uporaba elastike ali enostavno dvigovanje

na prste. Pred povratkom k delu, si vzemimo nekaj časa še za klepet, sproščanje ali dihalne vaje.

Možnosti je ogromno, zato le poiščite način, ki vam bo najboljše ustrežal. Na spletu je veliko primerov vaj, odlični primeri so tudi na spletni strani Olimpijskega komiteja Slovenije. Opisane ter prikazane so vaje in njihova izvedba. Pazite, da boste vaje pravilno izvajali. Vašo rutino lahko vsake toliko časa zamenjate, da bo ta vedno zanimiva in jo boste z veseljem vključili v vaš delovnik. Vsekakor pa aktivni odmori niso dovolj. Vzemite si čas in pojdite na sprehod. Ta vas nič ne stane, prinese pa lahko mnogo dobrega.

Nina Plank