

Ogólne rozciąganie i fitness
dla tych, których dopadła andropauza.

Podrygi Dziadygi

Część pierwsza: wprowadzenie, postawa, odychanie (v. 1.0)

praca w toku — proszę o komentarze

Zastrzeżenie

Nie jestem profesjonalistą w żadnej dziedzinie związanej z poruszonymi tutaj tematami. Wszystko, co tu znajdziesz, jest jedynie wynikiem moich osobistych badań i doświadczeń. Jeśli chcesz podążać za tym programem ćwiczeń, tylko Ty jesteś odpowiedzialny za jego skutki. Bądź czujny i powodzenia!

Wprowadzenie

Ten program jest przeznaczony dla osób, które są ogólnie zdrowe, ale zaniedbały ćwiczenia fizyczne lub nigdy ich nie uprawiały. Przed przystąpieniem do tych ćwiczeń należy użyć krytycznego myślenia i trzeźwej samooceny. Wskazana jest również konsultacja z lekarzem rodzinnym lub fizjoterapeutą. **Podczas ćwiczeń nie przekraczaj swoich granic.** Nie chcę, by stała ci się krzywda. **I tak jest już za późno, by umrzeć młodo.**

Ćwiczenia te mają przede wszystkim zwiększyć Twoją mobilność, wzmocnić tułów i pozostać z Tobą na co dzień tak długo, jak długo będziesz w stanie samodzielnie stać (wersja na siedząco również zostanie opracowana).

Mają też inną, mniej widoczną warość: centralnym elementem programu jest kontrolowane oddychanie przeponowo-nosowe, które staje się wewnętrznym metronomem, pomagając w ten sposób ćwiczącemu zrelaksować się i skupić na swoim ciele, zamiast rozpraszać się wewnętrznymi lub zewnętrznymi zakłóceniami. Ponadto mięsień przepony jest bardzo zaniedbywany przez popularne treningi fitness. Przyniesie Ci wiele dobrego, jeśli o niego zadbasz.

Ćwiczenia fizyczne są częścią mojej szerszej próby "zaprzyjaźnienia się z andropauzą". Proponowane przeze mnie ćwiczenia nie tylko poprawiają kondycję, ale pomagają utrzymać ogólną pewność siebie, nie mówiąc już o odpowiednim poziomie testosteronu. Dla pełnego efektu należy je połączyć z odpowiednią dietą, suplementacją i lekami.

Oczywiście istnieją pewne **ograniczenia związane z wiekiem**, których nie można ignorować. Nasza propriocepcja (czucie własnego ciała) i równowaga mogą ulec

pogorszeniu. Nasze ciało regeneruje się wolniej niż kiedyś. W związku z tym **ćwiczenia muszą być wykonywane bezpiecznie: powoli i ostrożnie.**

Priorytety to:

1. Powolne, płynne i dokładne ruchy i postawy.
2. Koordynacja z oddychaniem.
3. Zwiększenie ruchomości stawów i rozciągnięcie mięśni/ścięgien.
4. Wytrzymałość (dłuższe serie).

Nie chcemy, żebyś się uszkodził, prawda? Zaczniemy więc od niezwykle nudnych i pozornie nieistotnych podstaw: postawy i oddychania.

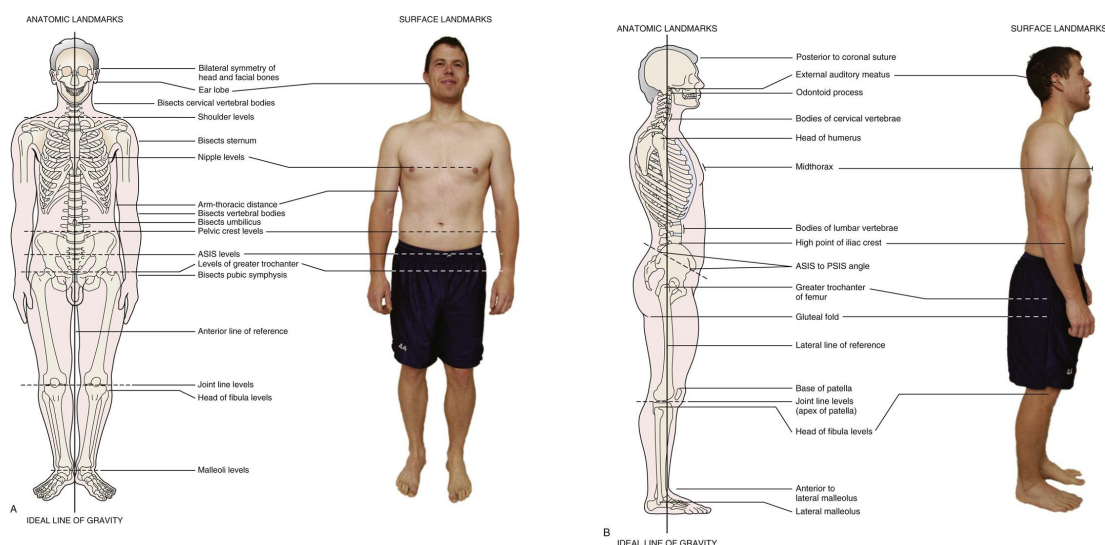
Jeśli myślisz, że wiesz, jak stać, kucać i oddychać, *możesz* mieć rację. Ale na wszelki wypadek przejdź przez tę część programu nauczania i naucz się jej. Będziesz używać tych pozycji i odychać codziennie, a nawet możesz ćwiczyć je osobno, aby stworzyć zakorzeniony nawyk.

Postawa

Postawa jest ćwiczeniem statycznym. W tym sensie nawet "nic nie robiąc" nadal ćwiczysz. Biorąc to pod uwagę, większość czasu spędzisz w takiej czy innej postawie, oddychając. Teraz zgadnij, która część programu ćwiczeń ma największy wpływ na twoje zdrowie? Masz trzy próby...

Postawa neutralna - Twoja postawa wyjściowa.

Spróbuj wyobrazić sobie, że do czubka Twojej głowy przywiązana jest lina, a Ty jesteś na niej zawieszony tak, że całe ciało jest wyprostowane. Obie stopy, na szerokość twoich ramion, ustaw równolegle. Środek równowagi twojego ciała znajduje się dokładnie pośrodku między stopami - łatwo to sprawdzić, ponieważ nacisk, jaki odczuwasz w



stopach, powinien być równomiernie rozłożony między lewą i prawą stroną oraz między przodem i tyłem.

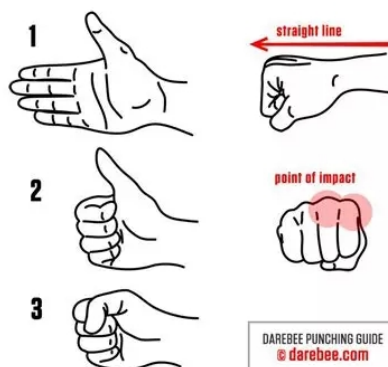
Twoje kolana powinny być *prawie* proste, ale nie zablokowane. Twoje ramiona powinny być "otwarte" - tak daleko od uszu i tak daleko do tyłu, jak jest to wygodne. Twoje ręce również powinny być wygodnie rozluźnione, a dłonie naturalnie otwarte.

Ta postawa jest twoim punktem początkowym i końcowym we wszystkich ćwiczeniach. Za każdym razem, gdy musisz zrobić przerwę w sekwencji, wracasz również do neutralnej postawy, aby uspokoić oddech lub poradzić sobie z jakimkolwiek rozproszeniem.

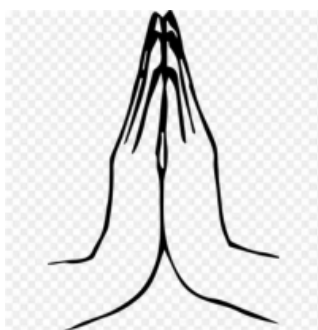
Postawa spięta - stojąca

Stojąc w pozycji neutralnej, powoli napinaj mięśnie. Na tym etapie nie poruszaj się ani nie zginaj, a jedynie napinaj mięśnie.

- Postaw mocno stopy, ściągnij nogi lekko do środka, tak aby poczuć pracę wewnętrznych mięśni ud.
- Napnij pośladki, przyciągając je do siebie, wypychając podbrzusze i części intymne dumnie (ale nie *za dumnie*) do przodu.
- Spłaszcz brzuch tak bardzo, jak to możliwe, bez zginania kręgosłupa.
- Pociągnij ramiona w dół, starając się skompresować kręgosłup. Napnij mięśnie szyi.
- Napnij mięśnie rąk, mocno zaciskając dłonie w pięści.



Postawa neutralna - przysiad



Z neutralnej pozycji stojącej przesun rękę na zewnątrz do góry i do wewnątrz, łącząc dłonie nad głową, a następnie zginając łokcie i trzymając dłonie płasko przed klatką piersiową. Nie wymuszaj ruchu, pozostań w wygodnej pozycji.

Powoli ugnij kolana, utrzymując równowagę, opuszczając ciało **tak głęboko, jak jest to dla Ciebie wygodne, bez zginania lub pochylania tułowia**. Upewnij się, że ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na stopach. **Uważaj na kolana**. Podczas zginania możesz

nieco je rozchylić, aby twoje cenne genitalia ładnie opadły i swobodnie zwisały - tak, jest to ważne dla twojego zdrowia i zostanie omówione osobno (pod hasłem *merdania ogonkiem*) ;-).

Postawa spięta - przysiad

Podczas przysiadu w neutralnej pozycji stopniowo napinaj całe ciało.

- Postaw mocniej stopy, przyciągnij nogi lekko do środka, aby poczuć, jak pracują mięśnie wewnętrzne ud.
- Napnij pośladki, przyciągając je do siebie, wypychając podbrzusze i części intymne dumnie do przodu (nie za bardzo).
- Spłaszcz brzuch tak bardzo, jak to możliwe, bez zginania kręgosłupa.
- Ściągnij ramiona w dół, starając się skompresować kręgosłup. Ściśnij mięśnie szyi.
- Mocno dociśnij złożone dłonie do siebie i w dół, aż przedramiona znajdą się w jednej linii.

Oddychanie

Sposób, w jaki oddychasz jest ważny z wielu powodów. Zarówno "zachodnie", jak i "wschodnie" kultury fizyczne opracowały kilka systemów oddychania, z których każdy twierdzi, że jest najlepszy we wszechświecie, więc nie ma co tracić czasu na porównania. Do mojego programu ćwiczeń wybrałem kontrolowanego oddychania przeponowego przez nos. Zaraz wyjaśnię, co to wszystko znaczy.

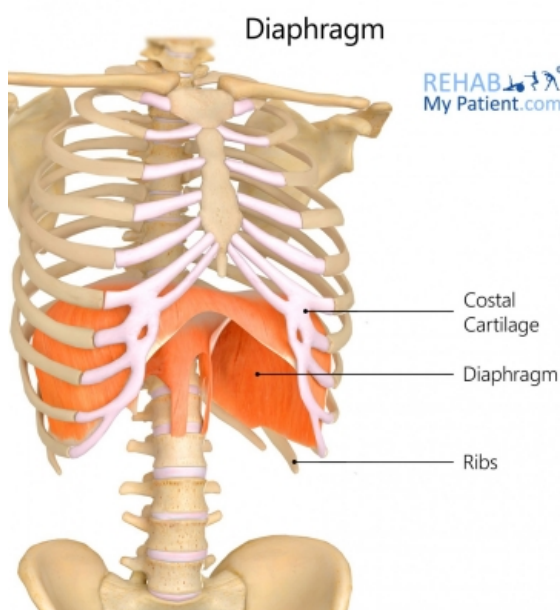
Oddech kontrolowany i nosowy

Ponieważ zamierzasz pracować nad każdym mięśniem w swoim ciele, musisz również kontrolować te odpowiedzialne za oddychanie. Oto jak możesz to osiągnąć.

- Nigdy nie blokuj dróg oddechowych; mamy tendencję do ich zaciskania, jeśli musimy wstrzymać oddech lub musimy ścisnąć mięśnie tułowia. Nigdy więcej tego nie rób. Jedynym sposobem na wstrzymanie oddechu jest trzymanie mięśni brzucha / przepony (patrz poniżej) i musisz je świadomie kontrolować.
- Zwróć uwagę na hiperwentylację. Tak naprawdę nie potrzebujesz całego tlenu świata na raz. Jeśli więc poczujesz zawroty głowy, spowolnij oddech, aby poziom CO₂ we krwi ponownie wzrósł. Nie przejmuj się zbyt małą ilością tlenu - nawet jeśli czujesz, że się dusisz, jest to tylko wysoki poziom CO₂, niekoniecznie niski poziom tlenu.
- Podziel swój cykl oddechowy na cztery odrębne fazy: wdech, wstrzymanie na wdechu, wydech i wstrzymanie na wydechu. Kontroluj każdą z nich niezależnie, dążąc do spowalniania całego cyklu i wydłużania faz "wstrzymania" (to wtedy właśnie zachodzi proces wymiany gazowej w twoim ciele).
- Połącz wydech i wstrzymanie na wydechu z ruchami, które ściągają tułów lub "wchodzą" w ćwiczenie/ruch. Wdech i wstrzymanie na wdechu "otwierają" tułów i bardziej pasują do elementów statycznych. Jednak nie jest to żelazna reguła.

- W normalnych warunkach wszystkie oddechy są wykonywane przez nos, aby zapobiec zaciskaniu dróg oddechowych. Oczywiście, jeśli twój nos jest zatkany lub uszkodzony, nie krępuj się używać ust. Po prostu cały czas utrzymuj ścisłą kontrolę.

Przepona



Przepona to mięsień oddzielający płuca od jelit, ale także łączący przód ciała z kręgosłupem i żebrami. Bez przesady, jest to centralny mięsień twojego ciała.

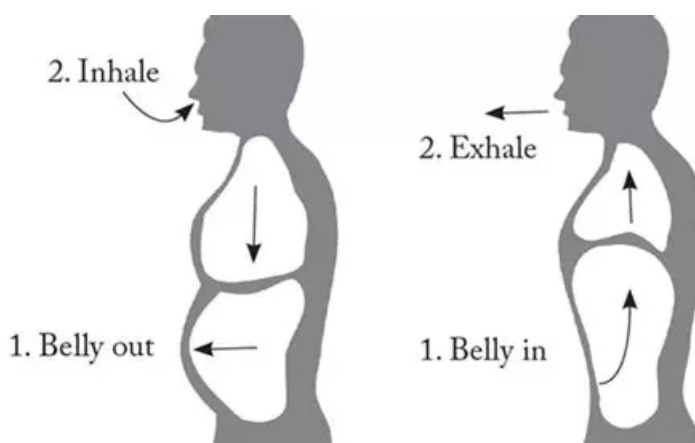
Przepona jest również główną "pompą powietrza", dzięki której oddychasz głęboko bez konieczności poruszania ramionami. Pompując powietrze, ściska i uwalnia również twoje jelita, co jest wewnętrznym masażem, korzystnym dla funkcji trawiennych i wydalniczych.

Tak więc oddychanie przeponowe sprawia, że twoja przepona jest silniejsza, jelita szczęśliwsze, a ruchy lepiej kontrolowane.

Łatwy sposób - od którego zaczyna większość z nas

Jeśli wcześniej nie uczyłeś się kontrolować przeponę, zaczynasz od "oddychania brzuchem". Wdychasz, rozszerzając brzuch, co ściąga przeponę w dół i rozszerza płuca.

Następnie, po fazie wstrzymania oddechu, ściskasz brzuch, wypychając przeponę w górę, ściskając płuca i wydychając powietrze.



Podczas całego procesu Twoja przepona pracuje biernie, a Ty kontrolujesz swój oddech za pomocą mięśni brzucha - co jest dobre na początek. Ale możesz robić to lepiej, jeśli będziesz postępować zgodnie z programem ćwiczeń.

Trudny sposób

Ćwicząc, staraj się wyczuć ruch przepony i sprawić, by poruszała się aktywnie. Po pewnym czasie, gdy nauczysz się kontrolować ją w wystarczającym stopniu (taniec brzucha może również pomóc - mam na myśli robienie, a nie oglądanie), przejdziesz do 100% oddychania

przeponowego, w którym ani brzuch, ani ramiona się nie poruszają, a tylko przepona porusza się wewnątrz, pompując powietrze zgodnie z Twoją wolą.

Przykładowe ćwiczenia

Oto kilka prostych ćwiczeń, które pomogą Ci zacząć kontrolować swoją postawę i oddychanie. Możesz zachować je jako część swojej codziennej rutyny lub zrezygnować z nich, gdy tylko prawidłowa postawa i oddychanie staną się twoim stałym nawykiem. Możesz także tworzyć własne kombinacje. Sprawdzają się one również jako sposób na "ugruntowanie się" w przypadku stresu.

Wszystkie ruchy są płynne, powolne, precyzyjne i powiązane z oddechem. Zawsze zaczynaj i kończ w neutralnej pozycji stojącej.

Relaks - Spięcie - Relaks

- Wdech: sprawdź postawę, lekko potrząsając i skręcając rozluźnione ciało, oprzyj stopy,
- Wstrzymanie na wdechu: lekko ugnij kolana, aby postawa była nieco bardziej sprężysta.
- Wydech i przytrzymanie na wydechu (powoli): stopniowo przechodź do spiętej postawy stojącej.
- Wdech: stopniowo rozluźniaj się z powrotem do postawy neutralnej.

Relaks – góra / dół

- Wdech: unieś ręce nad głowę.
- Przytrzymanie: przenieś ręce do pozycji przysiadu (złożone przed klatką piersiową).
- Wydech: zegnij kolana do pozycji przysiadu.
- Wstrzymanie na wydechu, wdech, wstrzymanie na wdechu: pozostań w pozycji, popraw ją jeśli trzeba.
- Wydech: wyprostuj nogi.
- Przytrzymaj na wdechu: pozostań w pozycji.
- Wdech, przytrzymanie na wdechu: przenieś ręce nad głowę i przytrzymaj.
- Wydech: wróć do neutralnej pozycji stojącej.
- Przytrzymaj na wydechu: rozluźnij się.

Rozluźnij się i napnij, w dół i w górę.

- Wdech: przenieś ręce nad głowę.

- Przytrzymanie na wdechu: przenieś ręce do pozycji przysiadu (złożone przed klatką piersiową).
- Wydech: zegnij kolana w przysiadzie.
- Przytrzymanie na wydechu, wdech i przytrzymanie na wdechu: utrzymaj równowagę.
- Wydech i przytrzymanie: przejdź do pozycji napiętej w przysiadzie.
- Wdech i przytrzymanie na wdechu: rozluźnij się do neutralnej postawy w przysiadzie, sprawdź równowagę.
- Wydech: **powoli** wyprostuj nogi.
- Przytrzymanie na wydechu: pozostań w pozycji.
- Wdech, przytrzymanie: przenieś ręce nad głowę i przytrzymaj je.
- Wydech: wróć do neutralnej pozycji stojącej.

Uwagi końcowe

Jeśli jesteś taki jak ja: niecierpliwy, samowolny i ogólnie niesforny, być może powinieneś ponownie przeczytać kilka ważnych uwag, zanim zaczniesz ćwiczyć.

- **Jest już za późno, by umrzeć młodo!**
 - Nie idź na skróty.
 - Nie przekraczaj swoich granic.
 - Nie ignoruj swoich przewlekłych schorzeń - przed przystąpieniem do ćwiczeń zapytaj swojego lekarza lub fizjoterapeutę.
 - Nie wracaj ze skargą, jeśli zignorujesz moje ostrzeżenia lub zdrowy rozsądek i umrzesz.
- **Ten program to wiecznie *praca w toku*.** Jeśli znajdziesz coś, co uważasz za błąd, przeoczenie lub co można łatwo ulepszyć, skontaktuj się ze mną pod adresem kanenas@tepewu.pl (lub <https://petroskowo.pl/profile/8petros/profile>), a chętnie Cię wysłucham.
- Dla tych, którzy przestrzegają prawa: moje oryginalne treści są zawsze publikowane na licencji [CC-BY-SA Creative Content](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

A teraz, kolego "seniorze" - wesóło kuśtykajmy razem w kierunku wspólnego celu oststecznego! I niech inni zazdroszczą nam [wesółego życia staruszka!](#)

Powodzenia!