



JAK ZAPOBIEGAĆ KONTUZJOM?

**O regeneracji i bezpieczeństwie
w treningu**



Aktywność fizyczna powinna dawać energię, satysfakcję i poczucie dbania o siebie, a nie ból i frustrację spowodowaną przerwą w treningach. Tymczasem kontuzje nie dotyczą wyłącznie zawodowych sportowców, a bardzo często przydarzają się osobom ćwiczącym rekreacyjnie, po pracy, w przerwie między obowiązkami. Zazwyczaj nie są wynikiem jednego niefortunnego ruchu, lecz sumą drobnych zaniedbań, pośpiechu i braku regeneracji. Dobra wiadomość jest taka, że wielu urazom można skutecznie zapobiegać, jeśli podejmiemy do ruchu z większą uważnością i świadomością.

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I MĄDRA ROZGRZEWKA



Podstawą bezpiecznego treningu jest świadomość własnego ciała i jego aktualnych możliwości. Forma zmienia się z dnia na dzień i zależy od snu, stresu, ilości obowiązków oraz ogólnego samopoczucia. To, że tydzień temu dany trening był łatwy, nie oznacza, niestety, że dziś organizm zareaguje tak samo. Warto nauczyć się słuchać sygnałów wysyłanych przez ciało i traktować je serio.



Rozgrzewka jest tu kluczowa. Nie chodzi jedynie o symboliczne „ruszenie się” przed ćwiczeniami, ale o realne przygotowanie mięśni, stawów i układu nerwowego do wysiłku. Kilka minut dynamicznych ćwiczeń, mobilizacji stawów i stopniowego podnoszenia tętna zmniejsza ryzyko nacięć i przeciążeń, a jednocześnie poprawia jakość całego treningu.

Przykładowa rozgrzewka może wyglądać tak:



najpierw 3–5 minut marszu lub lekkiego biegu w miejscu,



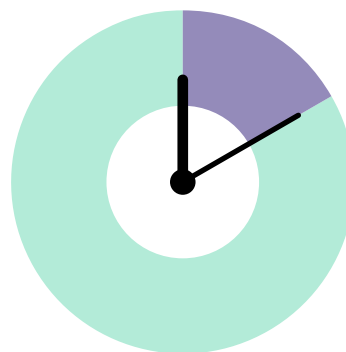
potem wymachy ramion, krążenia barków i bioder,



unoszenie kolan na zmianę,



kilka przysiadów bez obciążenia, a na końcu krótka seria dynamicznych wykroków.



Całość zajmuje zaledwie do 10 minut,
od razu zmniejszając ryzyko kontuzji,
rozgrzewając mięśnie.

Równie ważne jest to, co dzieje się po treningu.

Rozciąganie i wyciszenie pozwalają obniżyć napięcie mięśniowe, zwiększają zakres ruchu i wspierają regenerację.

Wiemy, że czasami nie jest łatwo zmusić się do kolejnych 5 minut ruchu, zwłaszcza przy zmęczonych mięśniach, ale to zapobiega zakwasom i późniejszym kontuzjom. Wypróbuj coś prostego:



skłony w przód w pozycji
stojącej lub siedzącej,



przyciąganie kolana
do klatki piersiowej
w pozycji leżącej,

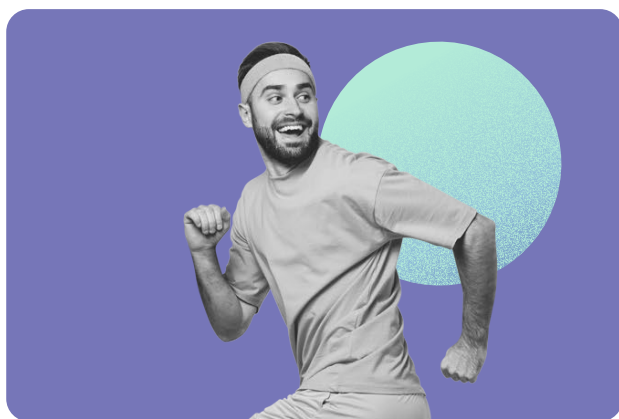


skręty tułowia
w siadzie lub leżeniu



oraz rozciąganie
ramion i barków.

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I MĄDRA ROZGRZEWKA



Ćwiczenia o wysokiej intensywności, szczególnie plyometryczne, oparte na skokach, dynamicznych zmianach kierunku i dużych przeciążeniach, wymagają odpowiedniego przygotowania. Bez solidnych podstaw siłowych i stabilizacji mogą zwiększać ryzyko urazów kolan, kostek czy kręgosłupa.



Dlatego warto wprowadzać je stopniowo i najlepiej pod okiem instruktora lub fizjoterapeuty, który zadba o prawidłową technikę. Regularne stosowanie różnorodnych form ruchu, takich jak trening siłowy, joga, pilates, cardio czy stretching, pozwala równomiernie rozwijać mięśnie i zmniejsza ryzyko przeciążeń.

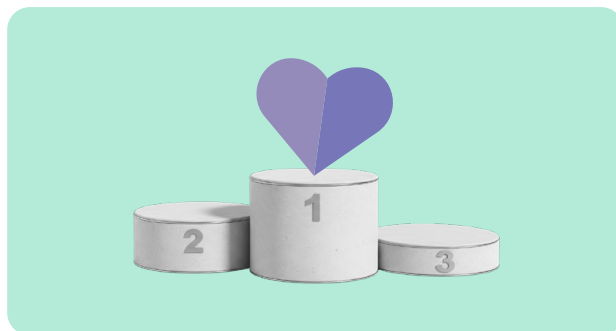


Elastyczność w wyborze aktywności sprzyja też bezpieczeństwu. Programy i karty sportowe, takie jak FitProfit czy FitSport, mogą ułatwić znalezienie zajęć dopasowanych do naszych potrzeb i poziomu zaawansowania, umożliwiając dostęp do różnych obiektów i aktywności bez konieczności sztywnego trzymania się jednego planu. Dzięki temu łatwiej utrzymać regularność, ale i motywację – w końcu wtedy trudniej się znudzić jedną i tą samą aktywnością.

REGENERACJA I UWAGA W TRENINGU



Regeneracja to kluczowy element treningu. Odpoczynek nie oznacza rezygnacji z aktywności, ale świadome planowanie dni lżejszych, odpoczynku i snu, który pozwala organizmowi się odbudować. Mięśnie wzmacniają się nie w trakcie ćwiczeń, ale podczas regeneracji. Brak przerw i ciągłe „dokładanie” kolejnych treningów zwiększa ryzyko przeciążeń i przewlekłych dolegliwości. Dlatego tak ważne jest, by wprowadzić balans między wysiłkiem a odpoczynkiem, wsłuchiwać się w ciało i dawać mu czas na odbudowę.



Bezpieczny trening to także kwestia zdrowego podejścia mentalnego. Presja wyników, porównywanie się z innymi i chęć szybkich efektów prowadzą do przekraczania własnych granic. Regularność i uważność są skuteczniejsze niż intensywne okresy aktywności, po których następuje przerwa spowodowana kontuzją. Traktowanie treningu jako formy troski o siebie, a nie testu wytrzymałości, pozwala cieszyć się ruchem bez bólu i frustracji.

Cieszenie się aktywnością fizyczną bez urazów jest możliwe, jeśli rozgrzewka, rozciąganie, rozsądny dobór ćwiczeń i regeneracja stają się codziennym nawykiem. Dzięki temu ruch staje się źródłem energii, lepszego samopoczucia i wsparcia dla zdrowia, niezależnie od poziomu zaawansowania i codziennych obowiązków. **Pamiętaj, by dopasowywać rodzaj i intensywność aktywności do własnych potrzeb, stanu zdrowia, kondycji i nastroju, tak aby każdy trening był przyjemnością, a nie źródłem ryzyka kontuzji.**

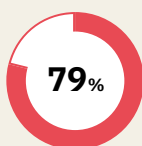
A najlepiej każdy wykonywany zestaw skonsultuj najpierw z trenerem personalnym lub fizjoterapeutą :).



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

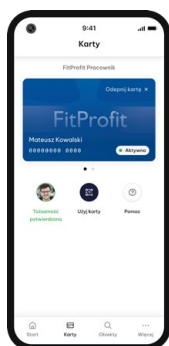


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

