

A HELYES TESTTARTÁS KIALAKÍTÁSA ÉS FONTOSSÁGA

Sokat beszéltünk már a helyes testtartásról, a légzés és lelki egészségünk állapotáról a helyes testtartás tükrében (erről bővebben a már megjelenő Katedra cikkekben olvashattatok). Azt azonban még nem tisztáztuk kellő pontossággal, miért is olyan fontos a helyes testtartás, miért kell hangsúlyoznunk ennyire annak egészségmegőrző hatását (az esztétikai tényezők mellett, természetesen). Továbbá szeretném ezen cikk keretein belül megmutatni, hogy otthon vagy a mindennapi életünk során hogyan vehetjük fel az ideális helyzetet. Nézzük tehát:

MIÉRT FONTOS EGYÁLTALÁN?

A jókik már Kr. e. 4 000 évvel felismerték a testmozgás és a gerinc védelmének fontosságát. A központi idegrendszer a testen belüli információfeldolgozás, koordináció és irányítás központja. Fontos szerepet játszik a külvilág érzékelésében és az információk továbbításában egyes szervekhez. Egy egészséges gerincoszlop egyenes (itt a természetes dupla S görbület megfelelő mértékét értjük) és rugalmas, ám ez az állapot a helyes testtartás megtartása nélkül aligha fenntartható.

1. A helyes testtartás felvételével csökken a nyomás a gerincoszlopon. A csigolyák a megfelelő szögbe kerülnek egymáshoz viszonyítva, így a porckorongokra nehezedő nyomás normalizálódik (megelőzhető a porckorongsérv, kopások és egyéb elváltozás kialakulása).

2. Helyes testtartás esetén az izmok visszatérhetnek eredeti feladatukhoz. Az izmok túlterheltsége megszűnik, így csökkentve a feszültséget és az ízületi fájdalmakat.

3. Megfelelő testtartással a légzés hatékonyabbá és könnyebbé válik. A beszűkült tüdőkapacitás megszűnik, a test megfelelő mennyiségű és minőségű levegőhöz jut. A helyes testtartás fontos eleme az ideális légzés minta kialakítása is (a tüdő alsó traktusába történik – nevezik bordaközi, rekesz vagy hasi légzésnek is)

4. A megfelelő légzés minta kialakítása megnövekedett energiaszintet is eredményez. Hatékonyabb koncentráció a mindennapokban.

5. És hát az esztétikum. Egy szép, egyenes hát (nem a túlzottan előre tolt mellkas) önbizalmat ad.

A helyes testtartás kialakítása és megőrzése hozzájárul az egészséges és kiegyensúlyozott életmódhoz. A tudatos figyelem, az ergonomikus munkahelyi környezet kialakítása, valamint a célirányos mobilizáló-, nyújtó- és erősítő gyakorlatok mind segítenek egy egészségesebb élet kialakításához.

De hogyan is állíthatjuk be testtartásunk otthon, a mindennapok során? Mutatom, mire figyelj, gyere, próbáljuk ki együtt!

1. Állj csípőszéles terpeszbe! A talpakkal told el magad a talajtól!

2. Fejtetővel nyújtozz a plafon irányába (megfigyelheted, ahogy a gerinc nyaki szakaszán a csigolyák távolodnak egymástól)

3. Húzd vissza az állad a torok irányába, egyenesen előre nézz!

4. Forgasd hátrafelé és lefelé a vállad, nyújtozz a karoddal a talaj felé!

5. Enyhén emeld ki a mellkasod (szegycsonttal kb. 45 fokban előre és felfelé törekszünk)!

6. Húzd vissza a köldököt a gerinc irányába (elképzelheted, hogy a nadrágodon húzod fel a cipzárt – ekkor épp az egyenes hasizom alsó része válik aktívvá. Ez kell nekünk! Ez az izom felelős – többek között – a csípő helyes helyzetéért).

7. Legyen aktív a farizmod! (ez a másik, ami fontos a csípő szempontjából. A csípő helyes helyzete pedig enyhíti/megelőzi a derékfájdalmakat).

És ha sikerült felvennünk a helyes testtartást, maradjunk benne néhány légzés erejéig. Le is hunyhatjuk a szemünket és megfigyelhetjük, milyen érzetek jöttek létre bennünk. Eleinte természetes, ha szúró, kellemetlen érzeteket tapasztalunk. Ebből következtethetünk a testünk azon területeire, amelyek egy kis finomhangolásra szorulnak. Légzésünk legyen nyugodt és törekedjünk arra, hogy tüdönk alsó, mélyebb traktusát töltsük meg levegővel (bordaközi vagy rekesz-légzés).

Égészségetekre!



| Fotó: freepik.com