WORKOUT ESSENTIALS

BOOST YOUR TRAININGS WITH THE PERFECT TECHNIQUE

BODY HARMONY
workouts

Corpul uman este facut pentru a se misca

Beneficiile aduse prin miscare atat fizicului, psihicului cat si sanatatii in general, sunt mai numeroase decat ne putem imagina.

Din pacate, in era noastra suntem impinsi prin circumstante si lipsa de educatie in domeniu spre a neglija aceasta nevoie primordiala, ceea ce in timp duce la pierderea abilitatii de a o face corect (coordonare, proprioceptie) sau de a o face in totalitate (mobilitate, sustinere musculara).

Folosim termenul de miscare fiindca ceea ce astazi numim antrenament, fitness sau alte categorii, acum ceva timp facea parte din modul natural de a trai si de a interactiona cu mediul inconjurator.

In ziua de azi este ceva separat de viata cotidiana, un lucru exterior ce poate fi facut doar in locuri special amenajate si intr-un moment in care toate planetele sunt aliniate.
Insa niciodata nu este prea tarziu! Ceea ce a fost uitat poate fi reinvatat, ceea ce a fost pierdut poate fi redobandit!

Astfel, acest articol este primul pas in introducerea unei serii focusate pe reinvatarea modului corect de a ne misca (primul pas necesar in setarea unei baze solide, ce sustine progresul ulterior), pentru ca in timp sa redobandim abilitatea de a face asta la potentialul nostru maxim.

Tipare de miscare - Basics

Exista 7 tipare care stau la baza miscarii umane:

1. **Genuflexiune**
2. **Fandare**
3. **Aplecare**
4. **Impins / Tras (vertical, orizontal)**
5. **Rasucire**
6. **Mers**

Incepem sa invatam aceste tipare din copilarie ca mai apoi, fie sa le dezvoltam, fie sa le uitam odata cu lipsa “exercitiului”.
Importanta tiparelor de miscare nu se face simtita imediat, ci in timp, deoarce in absenta lor corpul nostru se misca in aliniament gresit, creand forte acolo unde nu ar trebui sa existe - forte care pot provoca uzura sau accidentari.

Efectele miscarii incorecte in lipsa unei vieti active fizic sunt in principiu minore, confundate cu “micile dureri” ale varstei, ce au fost aceptate ca fiind normale odata cu trecerea timpului. Insa nu intotdeauna ce este acceptat ca fiind ‘normal’ este si adevarat.

In cel mai rau caz, intr-un moment de neatentie si in prezenta unui corp nepregatit din punct de vedere al corectitudinii miscarii sau al fortei de a le sustine, se pot intampla si accidentari, casnice de exemplu.

Acum, in momentul in care o persoana incepe sa se antreneze, socurile si tensiunile aplicate corpului cresc. Iar acestea, prin prizma unor tipare de miscare neadecvata, nu trec fara a-si lasa amprenta.

Orice exercitiu facut la sala/antrenament poate fi descompus intr-unul sau mai multe dintre aceste tipare, iar prin invatarea corecta a lor putem asigura acea baza despre care discutam in acest articol.

Tindem sa efectuam in mod repetat miscari gresite din cauza:

- lipsei cunoasterii tehnicilor corecte
- restrictiilor de mobilitate
- imbalansurilor musculare si inabilitatii de a activa musculatura implicata in miscare

Toate acestea trebuie adresate pentru a avea un progres constant si pe termen lung.

1. GENUFLEXIUNE

Genuflexiunea este o miscare complexa ce implica majoritatea muschilor din corp. Aceasta se regaseste de fiecare data cand incercam sa ridicam ceva de pe jos sau in momentul in care vrem sa ne asezam pe ceva.

De asemenea, cu mobilitatea adecvata, o genuflexiune adanca poate fi folosita ca pozitie de repaos in sezut.

Insa, statul pe scaun pentru perioade lungi de timp (specific erei moderne), precum si lipsa acestei miscari din viata zilnica, duce in timp la pierderea mobilitatii si fortei necesare pentru a atinge aceasta pozitie.

Astfel, prin exersarea acestui pattern de miscare putem combate diverse probleme ale zilelor noastre, de la mobilitate redusa (a bazinului, a gleznei, a zonei toracale), musculatura slaba (trunchi, fesieri), pana la digestie deficitara (Da! Facand genuflexiuni ajuti si digestia!).

Muschii principali care initiaza miscarea sunt cei care inconjoara zona pelviana (bazin) si zona genunchilor, respectiv femuralii, fesierii si cvadricepsii.

Fiind o miscare ce necesita o sinergie musculara mare (mai multe incheieturi si muschi implicati) are efect si asupra eliberarii de hormoni anabolici (testosteron, hormon de crestere), cu folosirea incarcarii si volumului adecvat.

Lucruri de baza de tinut cont la aceasta miscare:

- trunchiul trebuie sa ramana stabil pe parcursul miscarii
- coloana trebuie sa fie neutra
- greutatea este pe calcaie
- pelvisul este la neutru
- fesierii si abdomenul sunt sub tensiune
- genunchii nu cad in interior

Ca la orice miscare, adaugarea unei incarcari exterioare (greutati) creste necesitatea unei tehnici corecte, specifice variatiei respective.

Modul in care va arata aceasta miscare poate sa varieze de la o persoana la alta (fiind o miscare dependenta de structura osoasa genetica), insa principiile de mai sus raman valabile.

In concluzie, genuflexiunea este o miscare ce trebuie invatata, repetata si folosita adecvat pentru a beneficia de multitudinea de beneficii pe care le aduce.

2. APLECARE

Aplecarea este o miscare compusa ce implica, la fel ca si genuflexiunea, o mare parte a musculaturii corpului. Este unul dintre cel mai greu de stapanit tipar de miscare, fiind responsabil pentru cele mai multe accidentari.

Accidentarile au loc in absenta abilitatii de a activa musculatura responsabila pentru realizarea acestei miscari, respectiv fesierii si femuralii, si a musculaturii responsabile pentru stabilizarea trunchiului intr-o pozitie corecta. In absenta celor doua, fortele existente sunt sustinute de alte zone necorespunzatoare ale corpului (in general de lombar).

Acest pattern se regaseste de fiecare data cand incercam sa ridicam ceva de pe pamant, de aici si implicarea ridicata a lombarului si riscul crescut de accidentare.
Miscarea de aplecare este extrem de valoroasa si in lumea atletica, fiind o prima generatoare de forta.

Dificultatea de a invata aplecarea exista din mai multe motive:

- inabilitatea de a activa muschii initiatori (fesieri si femurali), din cauza timpului indelungat pe care il petrecem stand pe scaun
- hiperactivarea muschilor din partea anterioara a corpului (flexori bazin)
- inabilitatea de a activa musculatura abdominala (antrenament deficitar sau digestie deficitara)
- proprioceptie limitata (abilitatea de a-ti constientiza corpul in spatiu)

Insa, investirea timpului in invatarea acestui pattern are recompense majore in prevenirea accidentarilor si dezvoltarea abilitatilor de miscare corecte.

Lucruri de baza de tinut cont la aceasta miscare:

- coloana trebuie sa fie neutra
- trunchiul trebuie sa ramana stabil pe parcursul miscarii
- pelvisul este la neutru
- fesierii si abdomenul sunt sub tensiune
- greutatea este pe calcaie
- genunchii nu cad in interior
- initierea miscarii are loc la bazin
- genunchii au o mica indoire, ramanand la acelasi nivel

3. FANDARE

Fandarea este o miscare folosita in mod natural pentru traversarea unor terenuri greu de parcurs sau in momentul in care urcam (deal, scari, etc). Cum o mare parte din populatie nu mai este supusa infruntarii unor terenuri accidentate, in ziua de astazi aceasta este mai des intalnita in activitatile sportive.

Fiind o miscare unilaterala, fandarea antreneaza pe langa forta, si diverse alte aptitudini care vin cu seria lor de beneficii:

- stabilitatea bazinului pe mai multe planuri
- echilibrarea fortei dintre cele 2 membre
- flexibilitatea
- antrenarea muschilor stabilizatori
- proprioceptia

Fiind o miscare complexa si dinamica, exista multe variatii ale fandarii, iar pentru a explora in totalitate beneficiile acesteia trebuie folosita o varietate cat mai mare.

Lucruri de baza de tinut cont la aceasta miscare:

- trunchiul este stabil pe parcursul miscarii
- coloana este neutra
- pelvisul este la neutru
- fesierii si abdomenul sunt sub tensiune
- greutatea este pe calcaie
- genunchii nu trec de varful degetelor de la picioare
- genunchii nu cad in interior

NICIUN OM NU ARE DREPTUL SA FIE AMATOR IN DOMENIUL EXERCITIULUI FIZIC.

Socrates

4. IMPINS / TRAS

Intalnim aceste tipare de miscare in viata de zi cu zi de fiecare data cand trebuie sa mutam obiecte (in general obiecte grele) sau in practicarea majoritatii sporturilor si a artelor martiale.
Aceste tipare de miscare dezvolta intreaga musculatura a partii superioare, avand beneficii precum cresterea in forta, corectarea posturii si longevitatea articulatiilor implicate.

Miscarile sunt impartite in:

- Impins in plan orizontal (ex: a impinge ceva in fata)
- Impins in plan vertical (ex: a ridica ceva deasupra capului)
- Tras in plan orizontal (ex: a trage ceva spre tine)
- Tras in plan vertical (ex: a te ridica din atarnat)

Pentru sanatatea umerilor si a complexului scapular, dar si pentru a mentine o postura buna, trebuie sa existe un balans adecvat intre cele 2 tipare de miscare, fie in plan orizontal, fie vertical.

Lucruri de baza de tinut cont la aceasta miscare:

- trunchiul este stabil pe parcursul miscarii
- coloana este neutra
- pelvisul este la neutru
- fesierii si abdomenul sunt sub tensiune
- antebratul este perpendicular pe suprafata de contact sau sol
- coatele sunt la aproximativ la 45 de grade fata de corp

ESTE PACAT PENTRU UN OM
SA IMBATRANEASCA FARA
SA VADA FRUMUSETEA SI
PUTEREA DE CARE ESTE
CAPABIL CORPUL SAU.
Socrates

5. RASUCIRE

Un tipar de miscare putin mai mic si mai izolat decat cele mentionate pana acum, dar nu mai putin important, fiind integrat in majoritatea miscarilor fizice.
In viata de zi cu zi suntem supusi des acestei miscari iar in lipsa unei mobilitati si a unei stabilizari adecvate, aceasta poate avea efecte nefavorabile.

Importanta acesteia este sporita datorita implicarii directe a coloanei vertebrale.

In rasucire este implicata in mod direct musculatura centurii abdominale, ce are ca rol principal stabilizarea trunchiului pentru a proteja coloana. (Nu, muschii abdomenului nu sunt facuti doar pentru a arata bine la plaja sau pentru a te ajuta sa faci abdomene, ci sunt facuti sa se opuna miscarii de rotatie, stabilizand coloana in timp ce membrele sustin alte miscari).

Exemplul clasic: un sprinter care alearga la viteza foarte mare, trunchiul lui este foarte fix, iar bratele si picioarele sunt in miscare puternica. Also 6 pack-ul este subinteles (un topic pentru alta data).

Din perspectiva mobilitatii, este important de stiut ca zona toracica si bazinul sunt cele care trebuie sa sustina o mobilitate mai mare, in timp ce zona lombara este facuta mai mult pentru stabilitate. In lipsa mobilitatii adecvate, zona lombara preia din miscare, ceea ce poate conduce catre dureri sau accidentari.

Alte beneficii ale rasucirii pot include:

- masaj al organelor interne si accelerarea circulatiei
- lubrifierea si refacerea discurilor intervertebrale supuse in mod normal la forte de compresie

Lucruri de baza de tinut cont la aceasta miscare:

- **coloana este dreapta si alungita**
- **abdomenul si fesierii sunt incordati**
- **miscarea are loc la zona toracala sau pelviana**

Aceste lucruri nu trebuie ignorate de nicio persoana, fie ea sportiva sau nu, dar necesita atentie sporita mai ales in cazul atletilor (si sportivilor in general).

6. MERS

Nu e loc de dubiu privind modalitatea de miscare reprezentativa pentru acest tipar. Pe langa mers, includem alergatul la pas incet/mediu si sprintul (de asemenea si mersul in maini si topaitul, dar acestea sunt mai rar intalnite).

Este un tipar folosit cu siguranta mai mult in vremurile trecute (fiind principala metoda de deplasare) si mai putin astazi (fiind inlocuit cu o multitudine de alte metode de locomotie).

Desi nu prezinta un risc mare de accidentare propriu-zis, frecventa mare de repetare de-a lungul unei vietii poate conduce catre uzura daca structura nu este aliniata corect.

Riscul de accidentare sau gradul de uzura creste direct proportional cu nivelul de intensitate, respectiv:

- intensitate scazuta/mers: efectele daunatoare sunt scazute
- alergat sub forma de jogging la o intensitate medie: socul creste iar uzura incepe sa apara
- sprint de intensitate mare: poate conduce la accidentari ale unui corp nepregatit structural sau nesustinut adecvat muscular

Beneficiile acestui pattern se regasesc pe multiple planuri de la nivel cognitiv la metabolic, psihic si hormonal. Insa complexitatea acestora va face obiectul unor articole separate pentru a putea aprofunda topicul.

De asemenea, si mecanica de alergare corecta este un subiect amplu si necesita o explicatie mai in amanunt si exercitiu pentru a fi stapanita pe deplin, insa sunt cateva lucruri de tinut cont:

Mers

- varfurile picioarelor sunt orientate inainte
- coloana este dreapta
- abdomenul este tensionat putin

Alergat

- calcaiul nu este cel care initiaza contactul cu solul

Sprint

- trunchiul este stabil
- piciorul nu are contact cu solul in fata bazinului, ci dedesubtul lui

VIATA E CA MERSUL PE BICICLETA: CA SA ITI MENTII ECHILIBRUL, TREBUIE SA TE MISTI IN PERMANENTA.

Albert Einstein