

### Svarbiausias tikslas – sveikas, subalansuotas žmogaus kūnas

Skausmas yra pagrindinis impulsas, kuris priverčia žmogų kreiptis pas specialistus. Iki to, įsisukę į darbų maratoną apie sveikatą retas pamąstome: nežiūrime, nei kaip sėdime, nei kaip stovime, kokia avalynę avime, kaip nešame sunkius daiktus, kaip ir kokio svorio yra merginų rankinės, kaip sėdime 8 valandas automobilyje ir t.t.

Visi šie „neapmąstymai“ atsiliepią ilgainiui: iškrypę stuburai, stuburo išvaržos, kelio, pėdos, nugaros skausmai. Ką daryti, kad taip nebūtų?

1. Rūpintis savimi jau DABAR, nelaukiant pirmadienio, žiemos ar rudens, ar kitų geresnių laikų.
2. Šviesti aplink save draugus, pažįstamus apie tai suteikiant daugiau žinių žmogaus judesius ir jų taisyklingumą, skleisti pozityvią energiją, kad judėjimas 10 kartų sulėtina senėjimą!
3. Didinti netik savo, bet ir vaikų fizinį aktyvumą pratinant vaikus prie pastovaus judėjimo, kaip žmogaus būtinos veiklos KASDIENĄ rodant asmenininį pavyzdį!

Žinome, kad XXI amžiaus „rykštė“ yra antsvoris, netaisyklinga mityba, nugaros skausmai, mažas fizinis aktyvumas. To pasekoje pagrindinė lietuvių mirties priežastis jau daugelį metų yra širdies ir kraujagyslių ligos. Mirtingumas nuo šios ligos siekia net 56%. (Trys pagrindinės mirties priežastys Lietuvoje 2014 metais– kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys 2014 m. sudarė 84,2 proc. visų mirties priežasčių. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t.y. 56,0 proc., nuo piktybinių navikų – 19,9 proc., o nuo išorinių mirties priežasčių – 8,3 proc. visų mirusiųjų, - skelbia Higienos instituto Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras.)

### Kaip subalansuoti kūną?

Kiekvienas žmogaus raumuo, sausgyslės, sąnariai atlieka tam tikrą darbą. Ir jei mes norime būti sveiki, mūsų kūnas turi būti subalansuotas. Nei vienas raumuo neturi dirbti kito sąskaitą. Neturi, bet..

Bet toks gyvenimo tempas, krūviai tenkami stuburui ir sąnariams yra tikras išbandymas mūsų kūnui. Kad nebūtų disbalanso, turime žinoti, kokius raumenis reikia sustiprinti, kokius temti - atpalaiduoti. Be specialisto konsultacijos ar tyrimų tai atlikti būtų sudėtinga. Sveikatingumo studija „Ieva Gym“ ir „4active“ judesio laboratorija, gali Jums padėti nustatyti nesubalansuotus raumenis ir juos sustiprinti.

Panagrinėkime realų pavyzdį iš 4active judesio analizės laboratorijos:

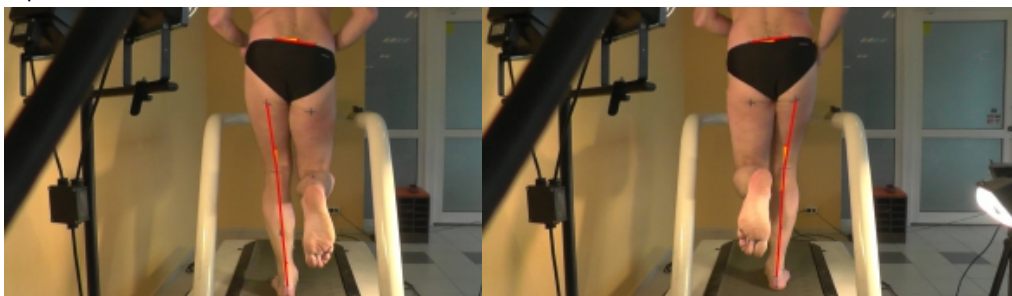
- vyras 40 metų, dirbantis biuro darbą pageidauja bėgioti, nes nenori eiti į sporto klubą, nes „nėra laiko“, nori pagerinti fizinę būklę, o gal net įveikti „tikro vyro“ tikslą – pilną maratoną - 42 km 195 m.
- Paskutinį kartą sportavo dar mokykloje, o dabar aktyviai sportuoja tik automobilyje...

Judesio analize buvo atliktas pilnas kūno analizės tyrimas, kuris parodė:

- basos pėdos statymo technika, nustatyta kairės pėdos „pronacija 0,7°“, dešinės pėdos supinacija 1,2°. Abiejų kojų statymas yra vadinamas neutraliu, nes nei kairės, nei dešinės kojos polinkiai neviršija saugių normų.



- šlaunų statinis įtempimas rodo vidinių šlaunų raumenų didesnę įtempimą, nei išorinių raumenų. Šis dinaminis disbalansas veda prie kelių įlinkio į vidinę dalį ir kelio nevienodą apkrovą, kas gali sukelti „bėgiko kelio sindromą“
- viršutinės kojų dalies dinaminis įtempimas rodo vidutinio lygio disbalansus abiejų šlaunų srityse, kurie siekia 4,5° (kairė) ir 3,9° (dešinė) laipsnius ir veda prie netolygių apkrovų į kelius, kelio girnelę ir pėdas.



- dubens, šoninių liemens ir pilvo preso silpnumai (nuokrypis kairėje 7,7° ir dešinėje 8,7° pusėse) yra

padidintų liemens nuokrypų priežastis = padidintų apkrovų į dubens sritį, kurie gali sukurti skausmus šioje dalyje. Priežastis: silpni užpakalio ir vidinių dubens raumenys + šoninių ir pilvo preso raumenys, bendrai vadinami liemens – dubens juostos grupe (kūno branduoliu, šerdimi, angliškai „core“).

- Nugaros raumenų silpnumą rodo vertikalus stuburo pokrypis daugiau, nei 1° (konkrečiu atveju kairė 2,9° ir dešinė 2,5°), plius stuburo S formos skoliozė rodo ypatingai nugaros raumenų silpnumą.



Esamos avalynės testas parodė, kad tik labai mažai galima pakeisti ydingus kūno disbalansus, su bateliais kad ir kokie geri jie būtų neįmanoma pakeisti kūno raumenų darbo. Bet pakeitus vienus batelius kitais galima keletu laipsniu pakeisti kūno judesius. Bet vyras buvo pasirinkęs batelius pagal interneto apibūdinimus, kurie negerino, bet pablogino pėdos statymo kampus ir didino pronacijos laipsnį ir padidino visos aukščiau esančios kinematinės grandinės disbalansus.



Pasirinkus pagal interneto aprašymus „neutralius“ bėgimo batelius, nes galvojama, kad pėdos statymas yra neutralus buvo suklysta, nes iš vidurinės kūno dalies veikiančios jėgos stipriau veikia vidinę batelių dalį ir jie yra „per minkšti“ atlaikyti apie 2500 N jėgą, kuri atsiranda pilnos atramos fazėje bėgimo metu. Todėl sekančio bėgimo metu buvo parinkti teisingi bateliai su stipresniu (bet ne per stipriu) vidinės dalies palaikymu, kurie pakoregavo pėdos statymą ir sumažino čiurnos disbalansus.

Pagal esamus judesio analizės tyrimo rezultatus buvo:

1. parodyti konkretūs disbalansai, kurie aiškiai video pagalba pademonstruoti tiriamam vyrui, kad suprastų kuriuos raumenis reikia stiprinti, kuriuos atpalaiduoti.
2. Sustatyta raumenų stiprinimo programa, kurią savarankiškai gali atlikti namie kasdien
3. Sustatyta tempimo-atpalaidavimo programa, kurią privalu atlikti po kiekvienos treniruotės
4. Parinkti tinkami pagal gamintojų techninius parametrus ir testus bateliai, su kuriais atliktas papildomas testavimas ir patvirtintas teisingas judėjimas pagal konkretaus asmens jėgas
5. Įrašytos galimos skausmų priežastys – diagnozės, kuriose nurodytos priežastys ir gydymo-stiprinimo esmė.
6. Kartu su Ieva Gym (Kaune) ar 4active sporto klubu (Vilniuje) suderintas individualus papildomų treniruočių planas, kad greičiau pasiekti tinkamą bėgimui sportinę formą ir išmokinti taisyklingų stiprinimo pratimų
7. Numatytas tarpinis rezultatų patikrinimo testavimas po 4 mėnesių, kuriuose užsibrėžti stiprinimo rezultatai turi būti pasiekti.

Vilmantas Aušra

Ieva Gaučytė - Užameckė

+370-698-24263

+370-600-32891

Facebook: 4active motion analysis, #judesioanalize, Ieva Gym sveikatingumo studija

[www.judesionalize.lt](http://www.judesionalize.lt)

Sekančio 4active ir Ieva Gym straipsnio temos:

Ar reikia bėgikui daryti atsispaudimų ir susilenkimų?

Ar bėgimas yra universalus sportas ir išgydo nuo visų ligų?