

Diagnoza lekarza

Autor: Zbig - 05/09/2016 20:39

Mam zakazane bieganie na rolkach wyczynowo^u
czyli na zawodach. Mogę natomiast odpadać. Dobrze że mogę chociaż rekreacyjnie.^u
I tak mam w planie "podróż za jeden uśmiech" na rolkach.

=====

Odp: Diagnoza lekarza

Autor: Alicja - 05/09/2016 20:53

Ale ty nie biegasz wyczynowo! Nawet na zawodach^u

Nie obraż się, ale do wyczynu masz jeszcze długą drogę. Nawet moi wytrenowani koledzy z teamu nie są wyczynowcami, to wciąż amatorzy.

A poważnie, to na zawodach co najwyżej biegniesz szybko, może za szybko do przygotowania.

Nie wiem o jakich kłopotach mówisz (cardio, ortopedycznych, czy innych), ale być może faktycznie nie byłeś przygotowany ostatnio na mocny bieg w szybkim tempie, do tego doszedł brak posiłku, za ciepłe ubranie, słońce i to wszystko mogło cię bardzo osłabić.

Nie zakładaj, że koniec z zawodami. Owszem, zawody są głównie do ścigania, rywalizacji, ale nie tylko, bo także do sprawdzenia własnych możliwości i pokonywania swoich granic. Nie trzeba ich zaliczać na maksa, można mieć inne założenia, będąc amatorem. Np. biegasz rekreacyjnie, w celu utrzymania formy, kondycji i dla zdrowia, więc w zawodach startujesz również trzymając się tych zasad. I wyznaczając sobie spokojny cel np. pokonania trasy w czasie nieco krótszym niż zwykle. Albo pokonania pięciu kółek w równym czasie. Albo jeszcze coś innego, będącego w zasięgu, ale dającego satysfakcję.

=====

Odp: Diagnoza lekarza

Autor: Holly - 05/09/2016 22:37

Zbig napisał(a):

Mam zakazane bieganie na rolkach wyczynowo^u

Rozwiń tą kwestię, bo to ciekawe. Jedyne, co tłumaczyłoby tak kontrowersyjną wypowiedź lekarza to jakieś ultra niebezpieczne schorzenie... Moja propozycja: udaj się do lekarza sportowego. Klinik sportowych jest dookoła wiele...

=====

Odp: Diagnoza lekarza

Autor: Zbig - 05/10/2016 18:43

Witajcie!

No tak! Mam świadomość tego, że nie jestem wyczynowcem a i nawet że brakuje mi trochę do czołówki amatorów o czym przekonałem się na Majówce w Poznaniu, choć start w Poznaniu to był dla mnie wyczyn bo były to moje pierwsze zawody w życiu.

Jak znam siebie to pewnie jeszcze wystartuję.

Natomiast na tą chwilę muszę popracować nad moim kręgosłupem i biodrem które ucierpiały przez moją pracę. Lekarz nie zabronił mi jeździć tylko poprosił abym teraz nie pokonywał długich tras. Pozdrawiam 🍌

=====

Odp: Diagnoza lekarza

Autor: Alicja - 05/10/2016 19:38

Czyli bieganie dla przyjemności i zdrowia, rekreacyjne. Bez obciążeń siłowych (bez podbiegów stromych).

Sprawdź ile możesz spokojnym tempem przebiec bez dużego zmęczenia. I tyle biegaj, a po tygodniu wydłużaj np. o 10 minut.

Skup się na poprawnej technice, zamiast na km, bo niektóre błędy i asymetria pogłębiają dolegliwości i niepotrzebnie obciążają stawy i kręgosłup (np. przy bezkroku ma pracować brzuch, a nie krzyż). Do tego rozciąganie po treningu, ja stosuję też rolowanie kręgosłupa (wałkiem lub butelką z wodą - zalecił mi fizjoterapeuta i faktycznie układają się kręgi prawidłowo).

Będzie dobrze, tylko zacznij od początku. Powoli, spokojnie, poprawnie. Trzymaj się!

=====

Odp: Diagnoza lekarza

Autor: Zbig - 05/10/2016 19:58

No właśnie, muszę się rozciągać, nawet mam zalecone ćwiczenia rozciągające (Yoga)

Już myślę o starcie w Dusznikach 🍌

=====