**Wiosenne aktywności – tylko „z głową”!**

**Wiosna zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nią startuje sezon na aktywność fizyczną. Niezależnie od tego, czy zaczynamy ruszać się dla zdrowia, czy też naszym celem jest pozbycie się przed latem kilku zbędnych kilogramów, gdy tylko zrobi się cieplej, zaczynamy uprawiać sporty. Ważne jednak jest, by robić to „z głową” i nie rzucać się od razu na głęboką wodę. Pozwoli nam to zminimalizować ryzyko urazów i kontuzji, które mogą szybko zniechęcić do sportu.**

Sport to zdrowie – o tym wiedzą niemal wszyscy. Stwierdzenie to powtarzamy chętnie i przy wielu okazjach, właściwie nie zastanawiając się nad jego głębszym sensem.

*- By jednak zdanie to stało się prawdziwe, powinniśmy pamiętać, że aktywności fizyczne, których się podejmujemy, muszą być dobierane zdroworozsądkowo. Pozwoli to wyciągnąć z nich maksimum korzyści, zmniejszając jednocześnie ryzyko kontuzji mięśniowych czy nadmiernego obciążenia układu krążenia –* mówi dr n.med. Sławomir Borowik, specjalista ortopedii z Humana Medica Omeda w Białymstoku.

Jeśli zatem wraz z nadejściem wiosny postanowiliśmy się więcej ruszać, warto zawczasu odpowiednio się do tego przygotować.

**Najpierw odchudzanie, później sport**

Bieganie, spacery z kijkami czy jazda na rowerze to bez wątpienia aktywności, które pomogą nam pozbyć się kilku zbędnych kilogramów. Jeśli jednak zmagamy się z dość dużą nadwagą, to zanim rozpoczniemy uprawianie sportu w pierwszej kolejności należy pomyśleć o odchudzaniu.

*- Podstawę w tym wypadku stanowi odpowiednio zbilansowana dieta dopasowana do naszych indywidualnych potrzeb i możliwości. Ruch na tym etapie powinien zaś być jedynie dodatkiem –* dodaje specjalista Humana Medica Omeda.

Rzucenie się od razu na głęboką wodę przy nadmiernej masie ciała skutkować bowiem będzie jednym: kontuzjami lub występowaniem zespołów bólowych, przeciążeniowych czy ograniczających funkcje organizmu, czego efektem niemal na pewno będzie zniechęcenie do sportu.

**Zdrowie to podstawa**

Gdy już uda nam się nieco schudnąć, przyjdzie czas na zwiększenie aktywności fizycznej. Zanim to jednak nastąpi, wcześniej warto sprawdzić wydolność swojego układu krążenia.

*- W tym celu powinniśmy udać się do kardiologa, który na podstawie wyników badania EKG i wywiadu oceni, czy nasz organizm jest gotowy na to, by rozpocząć nieco bardziej intensywne treningi –* podpowiada dr Sławomir Borowik.

Najważniejsze jest przecież nasze zdrowie, zatem w przypadku jakichkolwiek problemów warto skonsultować się ze specjalistą i najzwyczajniej w świecie zapytać, jaki sport będzie w naszym wypadku najlepszy.

**Małymi krokami do celu**

Odpowiednia waga i brak przeciwwskazań medycznych to ewidentne sygnały, że możemy już całkiem na serio rozpocząć naszą przygodę z aktywnością fizyczną.

Jedyne, o czym musimy przy tym pamiętać, to odpowiednia rozgrzewka, która przygotuje nas na nadchodzący wysiłek. Pozwoli ona również zminimalizować ryzyko nadwyrężenia mięśni czy stawów.

Co więcej, jeśli do tej pory raczej stroniliśmy od sportu, w pierwszym etapie skupmy się na ćwiczeniach na terenie zamkniętym – w domu czy na siłowni – zamiast od razu planować np. obiegnięcie całego parku.

*- Idealnie byłoby zaś, gdyby naszą aktywność nadzorował odpowiednio wykwalifikowany instruktor, pod okiem którego do lata osiągniemy właściwą formę –* dodaje na koniec przedstawiciel Humana Medica Omeda.