

Fitness na trampolinach a dno miednicy.

Wraz z rosnącą popularnością treningu fitness na trampolinach, oraz pytaniami o ten trening w naszym klubie, postanowiliśmy wyjaśnić dlaczego nie wprowadzamy tego treningu do naszej oferty.

Trening z użyciem trampoliny kusi wiele kobiet, głównie możliwością spalania dużej ilości kalorii oraz szybkim wzmocnieniem nóg, pośladków i brzucha. Jednak mimo zalet, trening na trampolinie posiada także swoje konsekwencje.

Mięśnie dna miednicy stanowią pewnego rodzaju hamak dla naszych narządów wewnętrznych, utrzymując je na właściwym miejscu. Wykonując serie skoków na trampolinie zaburzamy pracę mięśni głębokich i obciążamy dno miednicy. Aby mięśnie dna miednicy mogły prawidłowo pracować, konieczne jest skoordynowanie ich napięcia z oddechem, czyli prawidłową pracą przepony, a także z napięciem mięśni stabilizujących tułów. W warunkach tak intensywnych ćwiczeń rzadko jest to możliwe. Podczas wykonywania szybkich skoków, jak ma to miejsce w treningu na trampolinach, generowane jest ogromne ciśnienie śródbrzuszne, które powoduje nacisk w dół, na mięśnie dna miednicy. Jest ono tym większe, im słabsza jest kontrola nad mięśniami głębokimi osoby ćwiczącej. Konsekwencją długotrwałych treningów na trampolinie jest wypadanie narządów, nietrzymanie moczu, gazów czy zaburzona praca dna miednicy i mięśni głębokich.

Takich treningów powinny unikać w szczególności kobiety po porodzie. Po całym okresie ciąży, porodu i porożu, gdy ciało kobiety było pod wpływem hormonów rozluźniających, mięśnie dna miednicy są osłabione i rozciągnięte, nie są na tyle wydolne, by wytrzymać obciążenie takiej ilości podskoków.

Pomimo, że fitness na trampolinach jest bardzo ciekawą formą ruchu, to warto pamiętać jakie mogą być jego negatywne skutki. Zwłaszcza kobiet, których organizmy i tak muszą znosić wiele obciążeń. Taki trening, wykonywany od czasu do czasu, nie powinien nikomu zrobić krzywdy pod warunkiem, że nie masz żadnych dolegliwości okolicy dna miednicy oraz nie jesteś krótko po porodzie.