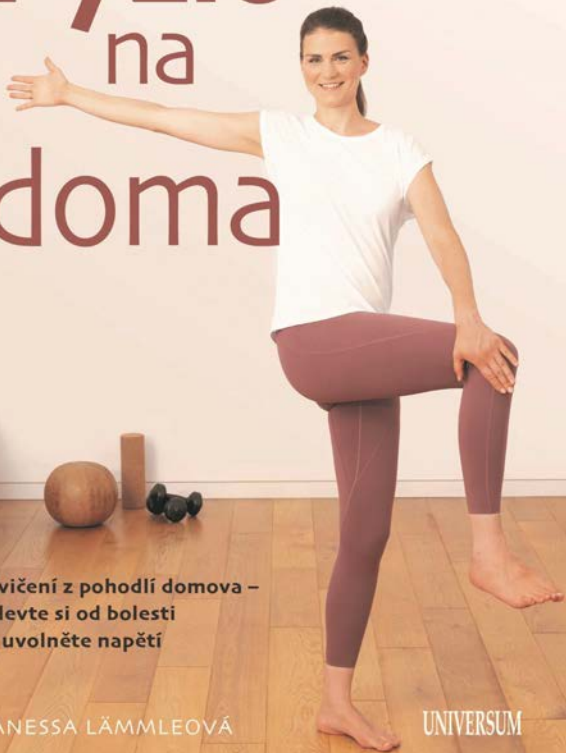




# Fyzio na doma



**Cvičení z pohodlí domova –  
ulevte si od bolesti  
a uvolněte napětí**

VANESSA LÄMMLEOVÁ

UNIVERSUM

# Fyzio na doma

**Cvičení z pohodlí domova –  
ulevte si od bolesti  
a uvolněte napětí**



**s 30denním  
tréninkovým  
plánem**

# Obsah

|                                                     |   |
|-----------------------------------------------------|---|
| Předmluva: Nejlepší prevencí jsou pevné svaly ..... | 5 |
|-----------------------------------------------------|---|

## KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ! .....

|   |
|---|
| 7 |
|---|

|                                                       |   |
|-------------------------------------------------------|---|
| Poměr sezení ku pohybu u „kancelářského atleta“ ..... | 8 |
|-------------------------------------------------------|---|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Pohyb coby preventivní opatření ..... | 13 |
|---------------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Než začnete cvičit ..... | 15 |
|--------------------------|----|

## ZAMĚŘENO NA ZÁDA:

### OBRATEL PO OBRATLI – BEZ BOLESTI A PRUŽNĚ .....

|    |
|----|
| 17 |
|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| Kontrola zad ..... | 18 |
|--------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Krční páteř a krk (šíje) ..... | 20 |
|--------------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| Hrudní páteř ..... | 34 |
|--------------------|----|

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Bederní páteř a křížokyčelní (sakroiliakální) kloub (SI) ..... | 46 |
|----------------------------------------------------------------|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Cvičební program pro celá záda ..... | 66 |
|--------------------------------------|----|

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Podpora pro tvá záda – mé dva nejlepší cviky na hluboký stabilizační systém ..... | 71 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|

## ZAMĚŘENO NA RUCE A PAŽE: DOSÁHNOUT (NA) VŠE BEZ OMEZENÍ .....

|    |
|----|
| 75 |
|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Kontrola rukou a paží ..... | 76 |
|-----------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Když bolí ramena ..... | 77 |
|------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Lokty a zápěstí..... | 90 |
|----------------------|----|



## ZAMĚŘENO NA NOHY: ZDRAVÉ A FIT S KAŽDÝM KROKEM ..... 101

Věnujte pozornost svým nohám ..... 102

Kyčle – stabilní, a přesto pohyblivé ..... 104

Krok za krokem ke zdravým kolenům ..... 117

Chodidla a kotníky – častokráte opomíjené ..... 132

## POHYBOVÝ APARÁT: POZNEJTE JEHO JEDNOTLIVÉ STRUKTURY A DOSTATEČNĚ JE CHRAŇTE ..... 145

Struktury pohybového aparátu ..... 146

Uvolněte se ..... 153

## Váš 30denní cvičební plán ..... 156



# Předmluva: Nejlepší prevencí jsou pevné svaly

Díky svému povolání coby fyzioterapeutka přicházím denně do kontaktu s lidmi sužovanými bolestmi či jinými obtížemi pohybového aparátu, kvůli nimž jsou – někteří více, někteří méně – do jisté míry omezeni ve svém každodenním životě. Účinná terapie bývá v tomto případě naštěstí často snadná: postačí více pohybu.

Jakmile již vnímáme nějaké obtíže, je za tím většinou dlouhodobější proces, protože jen málokteré potíže se objeví zčista jasna nebo jako následek jednoho „obzvlášť nesprávného“ pohybu. Tělo toho dokáže snést hodně a má v tomto směru i poměrně slušnou výdrž. Jednou se však jeho rezervy přece jen vyčerpají a pak se tělo začne hlásit o pozornost – což většinou dává najevo bolestí.

Hlavním problémem dnešní doby je – nehledě na příliš málo pohybové rozmanitosti v průběhu dne (často hodiny trvající sezení nebo stání v téže pozici) – také jednostranné přetěžování určitých svalových skupin a vznik svalových dysbalancí. To znamená, že v běžném životě jsou aktivní stále ty samé svaly, zatímco jiné jsou téměř pořád ve spacím módu. Typický příklad: Jsme-li při práci naklonění dopředu, přicházejí zkrátka záda. A pakliže se jim pak ve volném čase nedostane patřičné kompenzace, šance, že se tam či onde začnou bolestivě ozývat, se celkem zvyšuje.

Svaly podpírají, vedou a hýbou tělem, a proto jediné a skutečně dlouhodobě fungující řešení je zaměřit se právě na ně.

V této knize najdete nespočet cviků zacílených na všechny oblasti těla; záručí zde své poznatky a zkušenosti z praxe. Jedná se o jednoduché cviky, které nevyžadují náročné vybavení, a především je lze snadno začlenit do každodenního života.

Tato kniha Vám v běžném životě jednak může posloužit jako příručka v případě obtíží, jednak najde své uplatnění i v rámci prevence, aby se obtížím předešlo, pokud možno, již v samém zárodku.

#prevencejelepsinezlecb

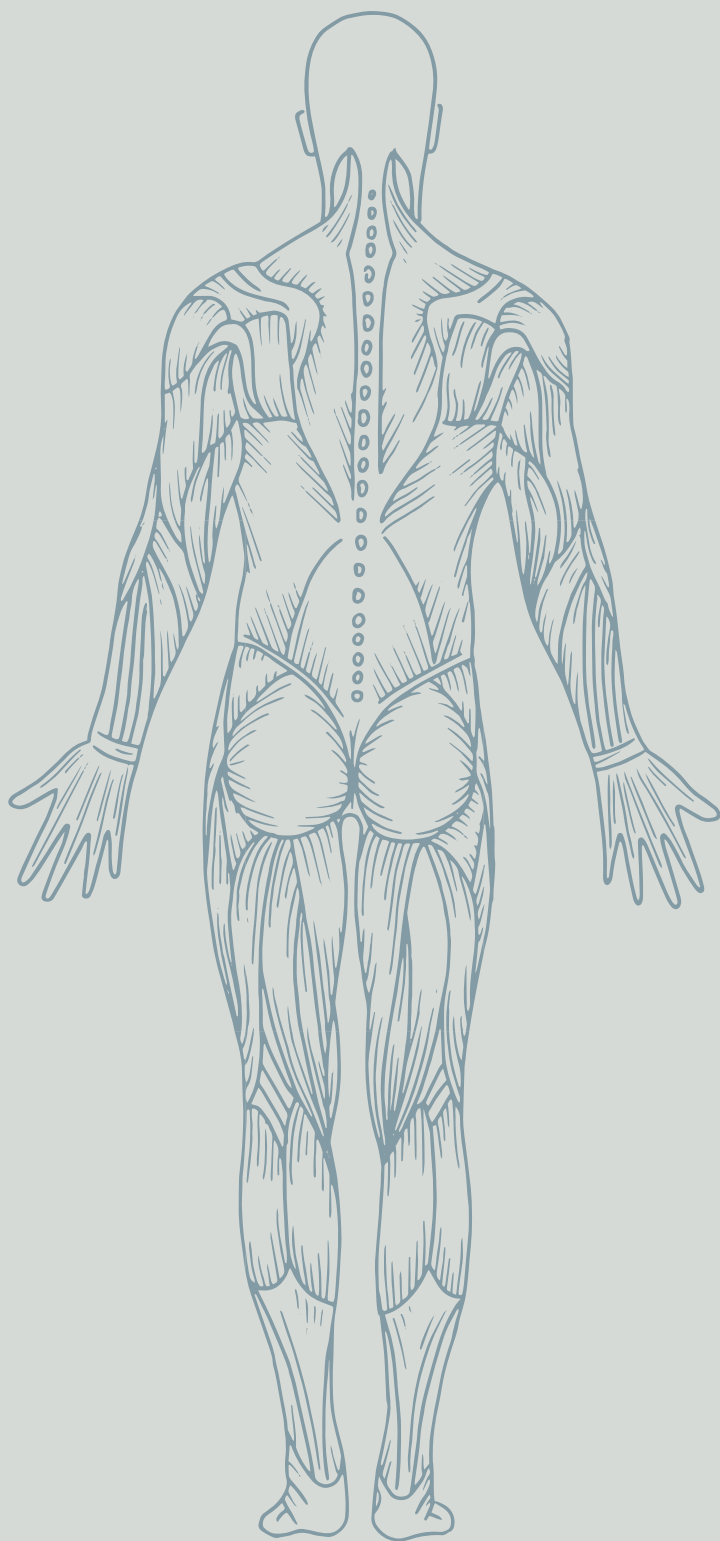
Díky přiloženému 30dennímu cvičebnímu plánu, který si můžete podle libosti měsíc po měsíci, rok za rokem měnit a přizpůsobovat svým případným aktuálním potížím, položíte „základní kámen“ svého nového zdravého návyku, který Vám vydrží déle než běžné rutinní novoroční předsevzetí.

Doufám, že dokážu k aktivnímu (každodennímu) životu motivovat i Vás.

Přeji hodně radosti při cvičení podle mé knihy!

Srdečně zdraví,

Vanessa



A large yellow circle is positioned behind the first part of the title text.

# Každý pohyb se počítá!

Bohužel lidé stále častěji naráží na zavádějící mýtus, který je doslova zabijákem jakékoli motivace k pohybu, protože prý: „Jen trocha pohybu je k ničemu.“ – To není vůbec pravda! Nemusí se vždy jednat o intenzivní, vysilující a dlouhé cvičení; i jakékoli malé jednotky fyzické aktivity, rovnoměrně zařazené do každodenního života, Vám pomohou, abyste zůstali zdraví, bez bolestí a pohybliví.



# Poměr sezení ku pohybu u „kancelářského atleta“

Průměrný pracovní den v (sedavém) kancelářském zaměstnání vypadá většinou takto: Člověk sedí zpravidla takových 8–10 hodin u psacího stolu, k tomu je případně nutno připočítat i poměrně dlouhou a většinou rovněž vsedě absolvovanou dopravu do práce a zpět. Zbývající volný čas po práci si pak často člověk vychutná vsedě či vleže na gauči. Pokud se přece jen překoná, zvládne ještě tak sportovní aktivitu mezi 30 a 60 minutami.

Nemusíme být zrovna zdatní v matematice, abychom si sami odvodili: Poměr celodenního pohybu ku sezení je mizerný. Při jednostranném a dlouhém (pracovním) dni je večerní sport skvělý, avšak více různých pohybových variací rovnoměrně rozprostřených do celého dne mívá větší zdravotní přínos. Přitom však vždy platí: Každý pohyb je rozhodně lepší než vůbec žádný pohyb.

Ideální by byl následující poměr sezení ku pohybu:

- 8–10 hodin pracovní doba, v rámci ní řada různých pozic vsedě či ve stoji, pravidelné krátké přestávky na chůzi, v mezičase cvičení, aktivní pauzy.
- 30–60 minut sportovní aktivity před prací nebo po ní.
- Večer na gauči: střídát různé pozice, např. ležet na břiše, sedět na podlaze, pravidelně měnit strany, protáhnout si záda atd. nebo ještě lépe: dopřát si večerní procházku třeba při poslechu podcastu coby duševního osvěžení.

Problémem není „špatná“ (sedavá) pozice, ale dlouhodobé setrvávání v této (jedné) pozici.

Perfektní poloha k sezení neexistuje, dlouhodobě je zkrátka špatný každý jednostranný pohyb.

Pokuste se zařadit do svého života tolik pohybu, kolik je to jen možné; pak tolik nevádí, když sem tam budete mít zkrátka kulatá záda, krk nebude v „optimální“ pozici před monitorem nebo budete mít nohy v „nesprávném“ úhlu vůči židli.

## JEDNODUCHÉ CVIKY V PRŮBĚHU DNE

Je jedno, zda v kanceláři, ve škole, ve školce, v kuchyni nebo na stavbě – tyto jednoduché cviky lze provádět kdekoli a kdykoli.

### 1. Kroužení v bocích:

Tímto cvikem mobilizujete dolní část zad, sakroiliakální (křížokyčelní) kloub a kyčle.

- Postavte se s chodidly na šíři boků, narovnejte páteř a dejte ruce v bok.
- Nyní kroužte boky vpravo a vlevo.
- Snažte se krouživé pohyby provádět v co největším oblouku.
- Opakujte cvik 10× v každém směru.

## 2. Přenášení váhy z pat na špičky:

Tímto cvikem kompletně aktivujete svalstvo na nohou, podpoříte cévní systém a zároveň i trochu natrénujete udržení rovnováhy:

- Pokud to situace umožňuje, zujte si boty a zaujměte postoj s nohama mírně rozkročenýma na šířku boků.
- Rozprostřete přitom váhu rovnoměrně na obě nohy a vytáhněte se v páteři nahoru.
- Položte dlaně na pravou a levou stranu pánve a jemně vtáhněte pupek ve směru páteře – tím stabilizujete trup.
- Nyní pomalu přes vnější hrany zvedejte chodidla od paty až po přední část nohou, dokud nebudete stát na špičkách.
- Poté se přes vnější hrany vraťte zpět na paty a zvedněte naopak přední část chodidla ze země tak, abyste stáli jen na patách.
- Pro jistotu doporučuji provádět cvik v blízkosti zdi nebo židle, abyste se v případě potřeby mohli něčeho přidržet.
- Celý cvik opakujte 10×.

## 3. Kroužení ramen

Tento cvik je určen k mobilizaci ramenního pletence a hrudní páteře.

- Postavte se s chodidly na šířku boku, kolena jsou mírně pokrčena a páteř je rovná.
- Kružte rameny střídavě dopředu a dozadu.
- Snažte se o maximální krouživý pohyb a zapojte do něj i lopatky: kroužení dozadu – lopatky se rovněž stáhnou dozadu směrem k páteři, kroužení dopředu – i lopatky se stahují dopředu a oddalují se od páteře.
- Opakujte cvik 10× v každém směru.

## 4. Kývání pažemi

Tímto cvikem se mobilizují ramenní pletence, protahují prsní svaly a páteř.

- Postavte se s chodidly na šířku boku, kolena jsou mírně pokrčena a páteř je rovná.
- Mírně vtáhněte pupek směrem k páteři, tím zpevníte střed těla.

- Paže jsou volně podél těla.
- Švihem zkřížte ruce před hrudníkem, dlaněmi dolů. Následně stejně dynamickým pohybem spusťte paže podél boků za záda, dlaně přitom otočte nahoru.
- Při zapažení ještě stáhněte lopatky k páteři a otevřete hrudník.
- Po každém opakování měňte polohu paží před hrudí (jednou je nahoře levá, jednou pravá).
- Opakujte cvik 10× na každou stranu.

## 5. Strečink celého těla

Tímto cvikem mobilizujete a protáhnete celé tělo.

- Postavte se s chodidly na šíři boků, kolena mírně pokrčena.
- Položte ruce na vnitřní a vnější stranu jednoho stehna a posouvejte je co možná nejnižší směrem ke kotníku.
- Pak se vraťte zpět až na konec stehna, pusťte se, propnuté paže co možná nejvíce zapažte (směrem dozadu za tělo).
- Dbejte na stabilní trup, toho docílíte mírným vtažením pupku dovnitř. Tím se předejde příliš prohnutým zádom v bederní oblasti.
- Opakujte cvik 10× na každou stranu.

# Více pohybu v běžném životě

Často se zdá nemyslitelné začlenit do běžného již tak hektického dne ještě pravidelný pohyb. Mám však několik tipů a inspirativních příkladů, jak by se to přesto mohlo podařit.

**N**aše tělo je od přírody nastaveno na energeticky úsporný režim, kdykoli je to možné, takže pokud se má začít zase hýbat, může to být celkem „námaha“. To všichni dobře známe, že? První krok vždy bývá tím nejtěžším. Jakmile je však tělo jednou v pohybu, pak už to jde skoro samo. Připravte se tedy na startovní výstřel, popadněte 30denní cvičební plán – a jdeme na to!

Mimochodem – situace či životní fáze, kdy to zkrátka neklapne, jsou zcela normální a pochopitelné! Jsou dny, kdy člověk prostě nemá chuť ani čas nebo má jednoduše jiné priority. S dalším dnem by však měl přijít nový start!

## Fyzioterapeutické tipy pro více pohybu

### 1. Mějte plán

Pokud chcete být sportovně aktivní, ale nevíte, co přesně dělat, pak to pravděpodobně s realizací neklapne a zůstane jen u představ. Zkuste si jednou týdně či za měsíc vyhradit čas, kdy si přesně rozmyslíte, do jaké aktivity se pustíte. Nebudete pak muset dlouho přemýšlet, a než se ve vás probudí váš vnitřní našeptávač pohodlnosti, už budete dávno „v trapu“.

### 2. Zvolte si vhodný čas

Nejlепším příkladem pevného časového okna, na který si čas udělá každý, je třeba pravidelné ranní a večerní čištění zubů. Pevná časová okna pomáhají vnést do běžného života jistý řád a pravidelnost. Rovněž pohyb by se

měl stát pevnou a nedílnou součástí vašeho každodenního života. Například ráno po probuzení, v rámci přestávky na oběd nebo po večeři.

### 3. Prioritizujte

Jsou priority, které se nedají posunout, jsou však i takové, jimž v posunu nic nebrání. Určitě i vy najdete na svém seznamu takové úkoly, které lze odložit či delegovat, nebo které na seznamu priorit stojí až za vaším zdravím a pohybem.

### 4. Vybírejte si vhodné cviky

Důležitým faktorem, jak dlouhodobě vydržet a zůstat motivován, je výběr takových cviků, které jsou pro vás vhodné. Pokud budete denně bojovat s cviky, které vám nejdou nebo nezabírají, rychle vás přejde motivace. A stejně tak byste měli vyměnit cviky, které vás nudí nebo pro vás nejsou žádnou výzvou. Vyberte si cviky, které vám opravdu sednou, a nenechte se přitom nijak znejistit ostatními. Každý nějak začínáme.

### 5. Naučte se rozpoznávat požírače času a zatočte s nimi

V dnešní době je u mnoha vítězem mezi požírači času telefon – i u mne je to bohužel ten případ. Výmluva „nemám žádný čas na sport“ není v této souvislosti tedy již na místě. Mé řešení: naplánujte si pevné časy na telefon (např. když děti podřimují), nastavte si na telefonu maximální povolenou strávenou dobu, na niž vás telefon dle potřeby upozorní. I dobré plánování šetří čas:

Já si plánuji celý týden včetně nákupu a jídla, díky tomu ušetřím čas při samotném nakupování, v kuchyni a i mezitím, protože již nemusím přemýšlet, co uvařit.

## 6. Dávejte si reálné cíle

Někdo si dá za cíl udělat 10 dřepů, pro jiného je cílem vyjít do schodů. Cíle vám mohou pomoci v motivaci, měly by být ovšem především reálné, a ne příliš přemrštěné.

Nápomocná zde může být tzv. definice SMART:

- **S** = specifický (váš cíl by měl být jasně definován)
- **M** = měřitelný (váše pokroky by měly být měřitelné)
- **A** = atraktivní (váš cíl by měl být pro vás atraktivní, tj. měl by stát za námahu)
- **R** = realistické (stanovte si realistické a dosažitelné – průběžné – cíle).
- **T** = termínovaný (stanovte si pevné datum, do kdy byste chtěli kýženého cíle nebo mezicíle dosáhnout)

## 7. Kombinujte úkoly:

Některé dny jsou nabitě a od té doby, co jsem se stala matkou, mohu říci, že i nepředvídatelné. V tom případě pomůže kombinovat některé úkoly nebo vyřizování s pohybem. Například spojit telefonování s procházkou, doplnit cvičební program pobytem na hřišti s dětmi, odpovídat na emaily na rotopedu, obstarat si drobné nákupy pěšky...

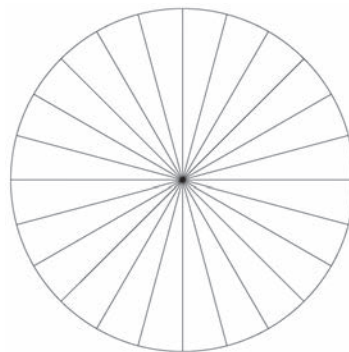
## 8. Používejte fitness tracker

Tito malí pomocníci dokážou někoho motivovat, jiní pak kvůli nim sklouznou k až nezdravému a takřka obsedantnímu chování. Rozmyslete si tedy, zda by to pro vás mělo smysl, zda by to byl dobrý pomocník, nebo zlý pán.

## 9. Myslete na pohyb v běžném životě

Mějte na paměti pohyb v každodenním životě. Někdo za pohyb považuje jen „skutečný“ tré-

nink, a přitom i běžný den nabízí řadu možností, jak tělo udržet aktivní. Jít na procházku, počítat kroky... ať už tomu budeme říkat jakkoli – chůze a běh mají spoustu výhod. Kromě toho ví snad dnes pravděpodobně každý, že před výtahem či pojízdny schody by se měla dát přednost chůzi po schodech, stejně jako je jízda na kole či chůze preferována před jízdou autem nebo MHD. Stejně tak se můžeme pohybovat doma, při práci na zahradě nebo při hlídání dětí – opravdu každý pohyb se počítá!



Každý máme k dispozici stejných 24 hodin denně – jak je kdo využíváme, se liší, stejně jako jsou různí všichni lidé.

Do tohoto kruhového obrázku můžete zanést, kolik hodin denně na co „spotřebujete“, jedno políčko přitom odpovídá jedné hodině. Mně to pomáhá v případě, že mám pocit, že opět nemám na nic čas; díky tomu si dokážu dny lépe rozvrhnout a vytvořit si tak i „volné sloty“ (také pro sport a jiný pohyb). Mně osobně přitom vždy šokuje, kolik času strávím například na telefonu – jak to vypadá u vás?

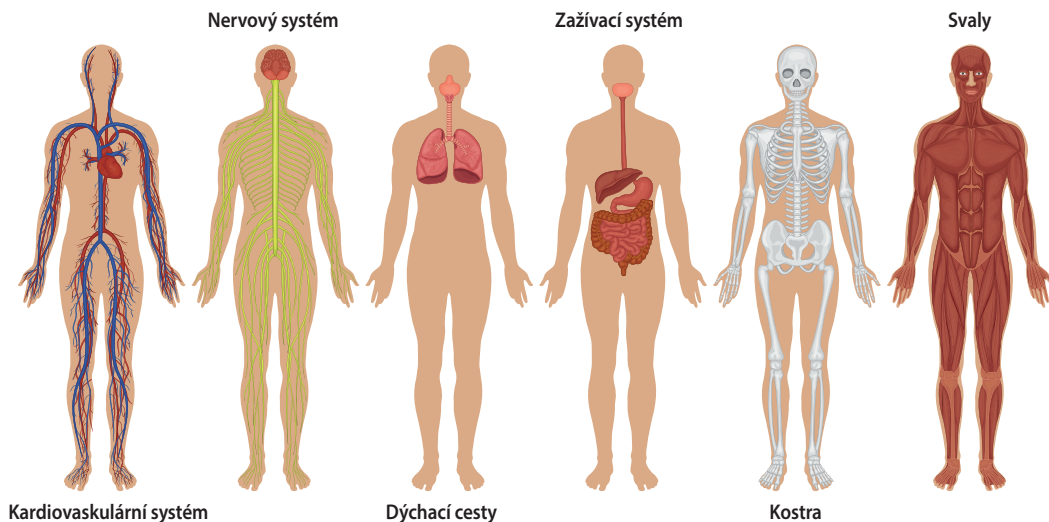
## 10. Motivujte se oblíbenou hudbou

Jedním z nejeфекtivnějších motivačních prostředků je hudba. Je to mimochodem i skvělá příležitost sestavit si vlastní „play list“, pak se motivace dostaví lusknutím prstu.

## JAK PŘÍZNIVĚ PŮSOBIT NA TĚLO

Pohyb není nezbytný jen pro fyzické zdraví, má příznivý vliv na celý organismus.

- **Mozek** je výkonnější a můžete se lépe soustředit.
- Posiluje se **imunitní systém**, takže klesá náchylnost k nemocem.
- **Srdce** je silnější, a tím je i lépe prokrvováno tělo.
- **Plíce** jsou lépe zásobeny vzduchem, čímž se zvyšuje celková výdrž.
- **Cévy** jsou silnější a mohou lépe podpořit okolní svaly.
- Dochází k povzbuzení a celkovému zlepšení **látkové výměny**.
- Odbourávají se **stresové hormony**, díky čemuž se snižuje stres.
- Vylučují se **hormony štěstí**, a proto se cítíme lépe.
- Povzbuzuje se funkce **střev**, a tím dochází k lepšímu a pravidelnému trávení.
- Ulevuje se **kloubům**, jsou stabilnější a lépe slouží při pohybu.
- Lépe se vyživuje **kloubní chrupavka** a **meziobratlové ploténky**.
- **Vazy a šlachy** si zachovávají svoji „pružnost“, díky čemuž jsou méně náchylné ke zranění.
- **Kosti** zesilují, zvětšuje se hustota kostní hmoty.
- Zlepšuje se síla **svalů**.
- Zvyšuje se **energetický výdej**, a to i v klidu.
- Zlepšuje se **držení těla**.
- **Tělesná hmotnost** se tomu patřičně přizpůsobí (rozhodující je samozřejmě rovněž stravování).
- **Krevní tlak** i klidová tepová frekvence klesají.
- Zlepšuje se **spánek**, dokážete lépe usnout a spát.
- Klesá **hladina krevního cukru**.
- Celkově se stává silnějším a výkonnějším kompletní **pohybový aparát**.



Pohyb a cvičení mají příznivý vliv na všechny systémy v těle: na kardiovaskulární systém, nervový systém včetně psychiky, všechny orgány včetně všech jejich funkcí a i na celkový pohybový aparát.

## Pohyb coby preventivní opatření

Pohyb a sport preventivně podporují předcházení nejčastějším nemocem dnešní společnosti, jako je infarkt, cévní mozková příhoda, cukrovka 2. typu, poruchy metabolismu, nádorová onemocnění, nadváha, deprese a Alzheimerova choroba. Lze tak rovněž zabránit většině potíží a bolestí pohybového aparátu. Z pohybu můžete jen profitovat. Nejenže si pravděpodobně prodloužíte život, ale také ho učiníte podstatně kvalitnějším!

- Dochází k povzbuzení **nervových buněk**.
- Předchází se tzv. **vlčímu hladu**.
- Zlepšuje se celková **pohyblivost**.

Než začnete, zde je ještě ode mne pár doporučení pro optimální cvičení:

### **Pokud možno, cvičte naboso**

Většina nohou se v průběhu dne jen ojediněle dostane do přímého kontaktu se zemí, a proto dopřejte chodidlům během cvičení trochu svobody. Není to skvělé jen pro svalové a kostní struktury, které tak mají více místa a mohou pracovat znatelně lépe, nýbrž i pro receptory v ploskách chodidel. Ty přenášejí nejrozumnější podněty, jako je teplota, nerovnost povrchu a mnohé další. To vše přispívá jednak ke snížení rizika případného zranění, jednak k lepšímu předcházení nesprávnému postavení chodidel.

Pokud cvičit naboso není možné, vězte, že nabídka tzv. „barefoot“ se neustále rozšiřuje.

### **Dbejte na to, aby povrch nebyl klzký**

Existují sice cviky, které přímo těží z klzkého a nestabilního povrchu, ale jde především o vaši bezpečnost.

Vezměte si protiskluzovou podložku nebo (pokud necvičíte naboso) boty s vhodnou podrážkou.

U některých cviků je také vhodné nejprve provést tzv. jištěný „zkušební běh“, vše důkladně vyzkoušet, a tak předejít v horším případě zranění a nucené pauze od cvičení.

### **Vezměte si pohodlné oblečení, které se nikde nezařezává**

Pohyb a cvičení tak nebudou nijak omezeny oblečením, cévy (zejména žíly a lymfatický systém) nebudou narušené nebo dokonce ucpané a dech může volně proudit.

### **Je-li to možné, cvičte před zrcadlem**

Pokud nemáte zrcadlo „po ruce“, můžete zkusit odraz v okenní tabuli. Právě v začátcích „sportovní kariéry“ doporučuji kontrolovat se v zrcadle, člověk nabude jisté vnímavosti těla, rozpozná případné výkyvné pohyby a dokáže se jich zbavit.

### **Cvičte na čerstvém vzduchu – nebo alespoň s čerstvým vzduchem**

Pokud nemůžete cvičit venku, můžete třeba otevřít okna a nechat proudit čerstvý vzduch dovnitř.

Čerstvý vzduch více zásobuje tělo kyslíkem. Mozek je pak výkonnější, dokážete se lépe soustředit, sliznice jsou prokrvené, a tím je i aktivován imunitní systém. Kromě toho vylučuje tělo na čerstvém vzduchu více hormonů štěstí a při kontaktu pokožky se slunečním zářením se zvyšuje hladina vitamínu D.

### **Oblečte si něco, v čem se cítíte dobře**

Nejenže vám to zvýší sebevědomí, ale i posílí motivaci.

Kdo se cítí dobře, cítí se lépe po všech stránkách, bez ohledu na to, zda se jedná „jen“ o nakupování nebo o sport.

**Využijte svůj individuální pohybový rozsah**  
Využijte svůj individuální rozsah pohybu, je zcela normální, že existují velmi pružní lidé, na druhé straně také velmi nepohybliví a pak ještě všichni ti ostatní mezi tím.

I když si mnozí myslí, že musí v předklonu dosáhnout na zem konečky prstů, není tomu tak – ani to není ukazatelem zdravotního stavu.

Využijte skutečně jen svůj možný pohybový potenciál, který se může v průběhu času měnit. Pokud se budete do určité polohy nutit, brzy zjistíte, že to často končívá křečí ve svalch a že rozsah pohybu pak bude dokonce ještě omezenější.

#### **Předem si vyjasněte limity**

Mnozí z nás mají za sebou nějakou tu krátkodobou či dlouhodobou nemoc; v tom případě je důležité si předem potvrdit s příslušnými odborníky, zda a nač je třeba brát při cvičení ohled. Ať už se jedná o omezení pohybu po určitých operacích, o anatomické změny aj.

#### **Přestaňte při silné nebo neznámé bolesti**

Tím nemyslím mírné táhnutí nebo pnutí ani typické bolesti zad, které o sobě tu a tam dají vědět, nýbrž bolest, která se ohlásí náhle a která vám bude připadat neznámá.

V tom případě je třeba vyhledat lékaře, aby zjistil, co za tím vězí. Zlehčovat problém se obvykle nevyplácí, leckdy to může být dokonce kontraproduktivní.

#### **Dbejte na svůj dech**

Nejdůležitější je nezadržovat během celého cvičení dech. U cviků sice najdete návod k dýchání, avšak někdy (zpravidla když se s cvičením teprve začíná) není úplně snadné si na správné dýchání zvyknout; pak si vzpomeňte na tuto první větu a nesnažte se dech ani zadržovat, ani vytlačovat.

Zbytek se po nějaké době dostaví sám od sebe. Nelamte si s tím tedy zbytečně moc hlavu, v případě těchto snadných cviků není konec světa, pokud dýchání pro jednu neprobíhá úplně optimálně.

#### **Nemějte strach z nesprávného cvičení**

Bohužel existuje mnoho z různých důvodů nejistých lidí, kteří se pohybu vyloženě bojí.

Často na základě nějaké bolestivé zkušenosti v kombinaci se špatnou informovaností.

### **„Správné“ dýchání**

U posilovacích cviků by se mělo dbát na tato doporučení:

Napnutí nebo námaha = výdech

Uvolnění nebo úleva = nádech

Dýchání působí toto:

1. Působíte nižším tlakem na kardiovaskulární systém.
2. Jste stabilnější, protože jsou pomocné dýchací svaly (trup) aktivní a podporují vás.
3. Odpadní látky ve svalch mohou být lépe odváděny.

Při mobilizačních a protahovacích cvičeních lze také využít to, jak se během dýchání mění poloha žeber. Při nádechu se žebra zdvihají, a tím rozšiřují hrudník, díky čemuž mohou být některá protahování ještě zesílena – proto u těchto typů cviků může docházet k odchýlkám.

Kromě toho můžete při pocitu „zablokování“ zkusit dýchat přímo v této oblasti (ano, je možné přesměrovat dech); často to pomůže toto zablokování uvolnit.



## Než začnete cvičit

Cviky jsou děleny do tří různých tematických oblastí a průběžně číslovány:

**S = okamžitá pomoc**

**B = více pohyblivosti**

**K = více síly**

U každého cviku najdete tedy pro lepší orientaci zkratku, která sestává z výše uvedeného písmene a pořadového čísla (každé písmeno = téma má svoji vlastní číselnou řadu).

Po takové zkušenosti je proto kromě samotné terapie důležité konzultovat s odborníky po odeznění bolestivých příznaků další chování v běžném životě. Někteří lidé totiž začnou po prodělání určité bolesti „preventivně“ automaticky zaujímat postoje a polohy, o nichž si myslí, že tělo šetří; tím však právě naopak mohou bolest znovu přivolat.

Zde malý tip: Tělo se ohlásí, pokud se mu něco nebude líbit (za předpokladu, že neužíváte žádné léky na tlášení bolesti). Pokud si nejste jistí, je namíste vyhledat lékařku, fyzioterapeutku nebo trenérku, již důvěřujete, aby vás těchto pochyb zbavila.

Nejlepší terapie je téměř vždy pohyb!

Pokud při cvičení nebudete ještě rozumět všem popisům nebo znát některé pojmy, najdete na přední předsádce přehled důležitých bodů, na které by měl být brán při cvičení zřetel.



Pohyb činí vždy dobře!