

7 cviků, které nám pomohou zvládnout život vsedě



Žijeme čím dál tím víc vsedě. Dlouhé hodiny strávené hlavně u počítače nám ničí záda. Kvůli nepřirozené poloze trpí celé tělo. Bolí nás ramena a někdy i paže nebo hlava. Bolest často přechází až do nohou. Co s tím? Pokud nejde o zdravotní potíže, bývá recept jednoduchý: prostě cvičit! A můžete začít hned. Našich sedm cviků pro vás sestavila zkušená odbornice, fyzioterapeutka Bc. Jitka Šulcová.

Ve své práci v Centru komplexní péče Sámova v Praze se s následky sedavého života setkává prakticky denně. Při dlouhém sezení, zejména u počítače, totiž nerovnoměrně zatěžujeme většinu svalů. Typická jsou například nahnbená záda a předklon s hlavou předsunutou směrem k monitoru.

Je třeba mít na paměti, že vybrané cviky musíme cvičit pomalu a přesně! Dýcháme přitom plynule, nezadržujeme dech. Každý

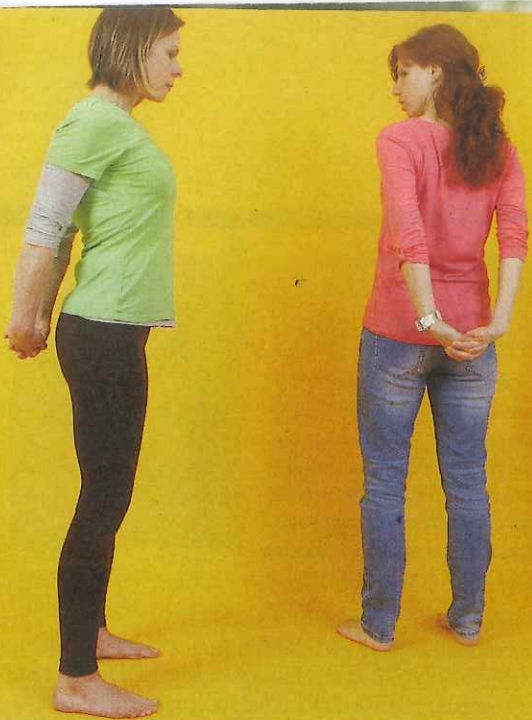
cvik bychom měli opakovat pětkrát, v krajní pozici vydržíme na tři výdechy a nádechy. Smyslem této sestavy je protáhnout svaly a trochu kompenzovat jejich jednostrannou zátěž vyvolanou sezením, často ve špatné poloze.

Výborné je, když se stane součástí toho, že se začneme víc hýbat. Nehraje přitom roli, jestli budeme chodit na procházky, tančovat, cvičit jógu, plavat nebo jezdit na kole. Jde jen o to, že se nezřítíme k televizi poté, co jsme přišli domů a třeba uvařili nebo poklidili. Každá minuta pohybu je pro nás nesmírně cenná.

„Pokud někoho bolí záda pravidelně a jeho problémy se mu vracejí, měl by navštívit fyzioterapeuta,“ doporučuje Jitka Šulcová. „Nejen kvůli tomu, aby mu pomohl, ale i kvůli tomu, že mu vymyslí sestavu cviků změřených speciálně na jeho problémy. Každé tělo je totiž jiné, stejně jako potíže konkrétního člověka. A je dobré, když cvičí cíleně, s ohledem na své potíže.“



1 Rozkročíme se na šířku pánve a chodidla zatížíme rovnoměrně, jako by nám vrůstala do země. Uvědomíme si hlavní zatížení plosek nohou od středu paty přes malíkovou hranu a prsty až k bříšku hlavního kloubu palce. Kolena máme lehce pokrčená. Uvolníme ramena a jemně je tlačíme od sebe, ne však křečovitě. Zadek nemáme vystrčený ani podsazený. Pak vytahujeme vrchol temene hlavy vzhůru. Brada při tom nesmí být skloněná ani zakloněná, musí být vzpřímená, jako je to na snímku.



2. Opět se rozkročíme na šířku pánve, kolena mírně pokrčíme. Ruce si dáme za záda a propleteme prsty mezi sebou. Potom tlačíme natažené paže od hýždí v oblouku směrem vzhůru. Snažíme se přitom neprohýbat v zádech. Hlídáme si opět správnou polohu brady, a tedy i postavení hlavy.

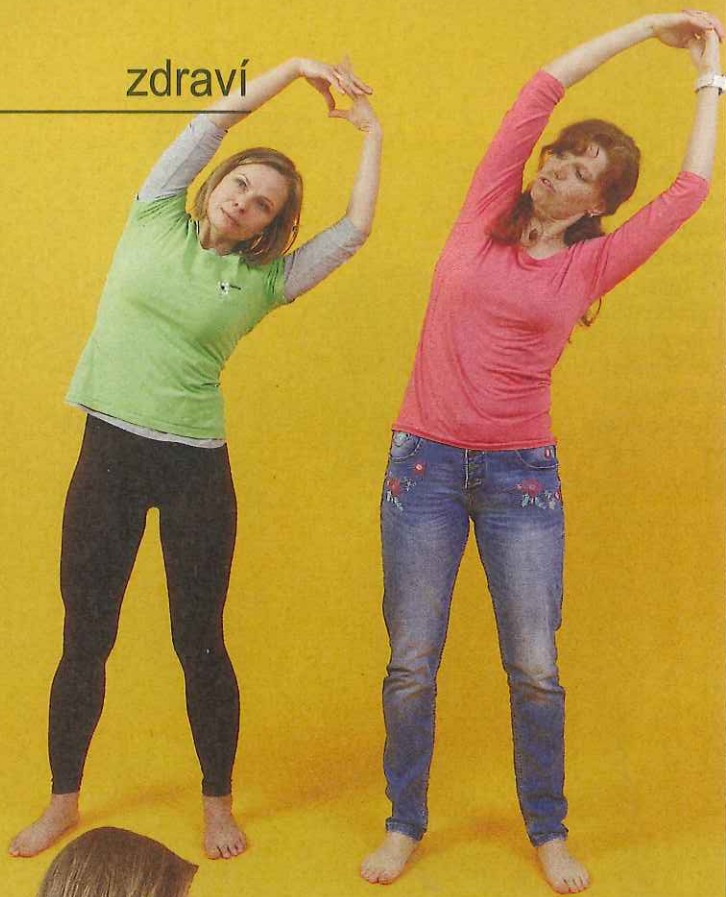


3. Stejný základní postoj, jenom s nataženými koleny. Ale pozor, nepropínáme je! Ruce dáme na zadek, budou nám podpírat záda při záklonu. Při něm se v zádech nelámeme a nejdeme křečovitě do krajní pozice. Temeno hlavy táhneme při pohybu zas jemně vzhůru. Ruce opřené o zadek nám pomáhají, aby při záklonu nebyly obratle u sebe tak blízko. Všimněte si správné polohy brady.

4. Výchozí pozice jako u cviku č. 2. Ruce máme připážené. S nádechem je zvedáme nad hlavu, s výdechem je spouštíme. Hlídáme si polohu brady. Dýcháme do břicha i do hrudníku současně.



zdraví



5 Zase ta samá základní pozice, nohy jsou však tentokrát rozkročené trochu víc, aby byl postoj širší. U rukou nad hlavou propleteme prsty a pak se ukláníme, střídavě na obě strany. Hlídáme si polohu brady, vzpřímené tělo a to, abychom při úklonech nevystrkovali bok do strany. Boky by měly být jako zafixované. Obě chodidla zatěžujeme stejně. Cvik lze vylepšit vytáčením hlavy při úklonech.

6 Stojíme na jedné noze, která není propnutá. Druhou zvedneme do pravého úhlu. Koleno přitom můžeme jemně vytočit jakoby ven. Sepnuté dlaně lze tlačit proti sobě, abychom procvičili i svaly mezi lopatkami. Bradu máme zase vzpřímenou, na snímku je trošku víc dole, než by měla být. Cvik aktivuje stabilizační svaly kolem páteře.



7 Tento cvik se jmenuje zásuvka. Můžeme ho cvičit i vsedě u počítače, jednou za půl hodiny nebo za hodinu, jak se nám ozývá krční páteř. Uvolníme při něm ramena, zvedneme bradu do správné pozice a pak ji tlačíme proti páteři, jako kdyby nám lezl do obličeje pavouk a my se mu snažili uhnout. Pozor, nezakláníme se při tom a hlídáme si pozici brady.

Nevnímáme signály svého těla

Cviky, jako jsou tyto, mohou být určitě užitečnou prevencí, ale samy o sobě zase tolik nevyřeší. Lidé s bolavými zády a s dalšími svalovými problémy neustále přibývá. V čem dělají největší chyby? O tom jsem si povídal s fyzioterapeutkou Bc. Jitkou Šulcovou z CKP Sámova v Praze.



Co byste lidem jako profesionál poradila?

Aby víc vnímali signály svého těla a řešili svalové problémy hned na začátku, kdy je pomoc nejsnazší a nejefektivnější. Lidé to nedělají, naopak, často je umlčují pomocí prášků proti bolesti. Je to nejspíš tím, že se naše společnost hodně zaměřuje na výkon. Lidé nechťejí a mnozí ani neumějí správně vnímat své tělo. Přitom mírná bolest obvykle nesignalizuje nic dramatického. Organismus chce nějakou změnu nebo potřebuje kompenzovat jednostrannou zátěž. Vyplatí se ho poslouchat.

Není hlavní příčinou bolestí zad přílišné vysedávání u počítačů?

Ten problém je hlubší. Vzpomeňte si, kolik místa jsme například v kočárcích měli my, i když jsme tam byli připoutaní v po-

pruzích. Dnes maminka upevní dítě v kočárku pětibodovým pásem tak, že se pomalu ani nepohne. Zůstane zafixované v umělé pozici. Děti navíc chodí do různých kroužků, dělají hodně věcí cíleně a zbývá jim méně času na to, aby se přirozeně vylítaly. Chybí jim pestrý přirozený pohyb, který je rozvíjí. Tyto a další věci souvisí s tím, jak nepřirozeně žijeme.

Co můžeme udělat sami pro sebe?

Obyčejné věci. Když cítíme, že sedíme už dlouho, zvedneme se a jdeme se projít. Nebo se protáhneme, zhoupneme párkrát z paty na špičky, uděláme pár podřepů, případně si stoupneme na jednu nohu a na druhou. Dobré je i to, když se narovnáme, rozpažíme, otevřeme hrudník a několikrát se zhluboka nadechneme. Prostě tu jednostrannou zátěž trochu kompenzujeme. Snažíme se to udělat pokaždé, když nám tělo signalizuje, že potřebuje změnu. Nebo jednoduše – každou půlhodinu. Ale užitečné jsou i zdánlivě banální věci, o kterých se píše. Jít kus cesty do práce pěšky, chodit do schodů, kus úklidu doma si udělat sami, posekat si trávu, prostě zvýšit množství všedního každodenního pohybu.

Řada lidí zkouší chodit naboso. Má to smysl i podle vás?

Určitě, zlepšuje to například držení těla. Ale nejen to. Chodit v botách je podobné, jako kdybyste dělal všechno v tlustých rukavicích. Ztrácíte zpětnou vazbu a také jemnou motoriku, tedy schopnost jemných pohybů.

Je rozumné zvednout se od počítače a jít si zacvičit do posilovny?

Muži, kteří jsou aktivní, chodí do posilovny nebo se věnují výkonnostním sportům, mají hodně zkrácené svaly. Měli by je dostatečně protahovat a po sportu také relaxovat. Ale dělá to málokterý z nich.

Jakých chyb se dopouštějí lidé, kteří přijdou za vámi?

Často si myslí, že stačí jedno dvě ošetření a problém bude závažně vyřešený. Jenže on obvykle nevznikne hned, proto nějakou dobu trvá, než ho dokážeme odstranit. To množné číslo je důležité. Klient musí spolupracovat a snažit se porozumět tomu, co ho trápí a proč. Díky tomu se naučí své potíže mírnit a předcházet jim.

Jak velkou roli hrají ve svalových problémech stresy?

Větší, než si klienti obvykle myslí. Emoce se promítají do svalů jako na filmové plátno. Řadě lidí trvá delší dobu, než to přijmou jako fakt a začnou řešit své psychické problémy proto, aby vyřešili ty svalové. Naše centrum na to má specialisty.

Lidé často hledají úžasné cvičení div ne na všechny problémy. Nebo zázračnou metodu, která jim pomůže rychle a se vším. Co s tím můžete jako fyzioterapeut dělat?

Snažím se jim pomoci prostřednictvím různých metod. Obvykle jejich problém odstraňujeme postupně. Společně se mu učíme rozumět a zvládat ho. Do jaké míry dokáže klient využít pomoc fyzioterapeuta spolu s preventivním cvičením, to už je i na něm.

PR72543

Relaxuj s námi po celý rok!

Marimex Pure Spa Blue 6018452

- pro 4 osoby, objem 795 l
- vnější rozměr 196 x 71 cm
- vnitřní rozměr 145 x 71 cm
- 140 vzduchových trysek
- ohřev vody až na 40 C
- barva: Cobalt Blue
- 2200 W/220-240 V

Nově ve výstavě:

- podhlavník 2 ks
- náhradní kartušová vložka 2 ks

včetně kartušové fitrace

termo-izolační kryt

izolační podložka pod vířivku

plovák na chemii

13990.-

NAFUKOVACÍ A MOBILNÍ
NA LÉTO I NA ZIMU



HORNBACH

Cena platná ke dni 15.6., do vyprodání zásob. Za chyby a omyly v textu, tiskové chyby a za barevné odchylky u zobrazení neručíme. Vyobrazení produktu může být pouze ilustrativní. Cena včetně DPH.