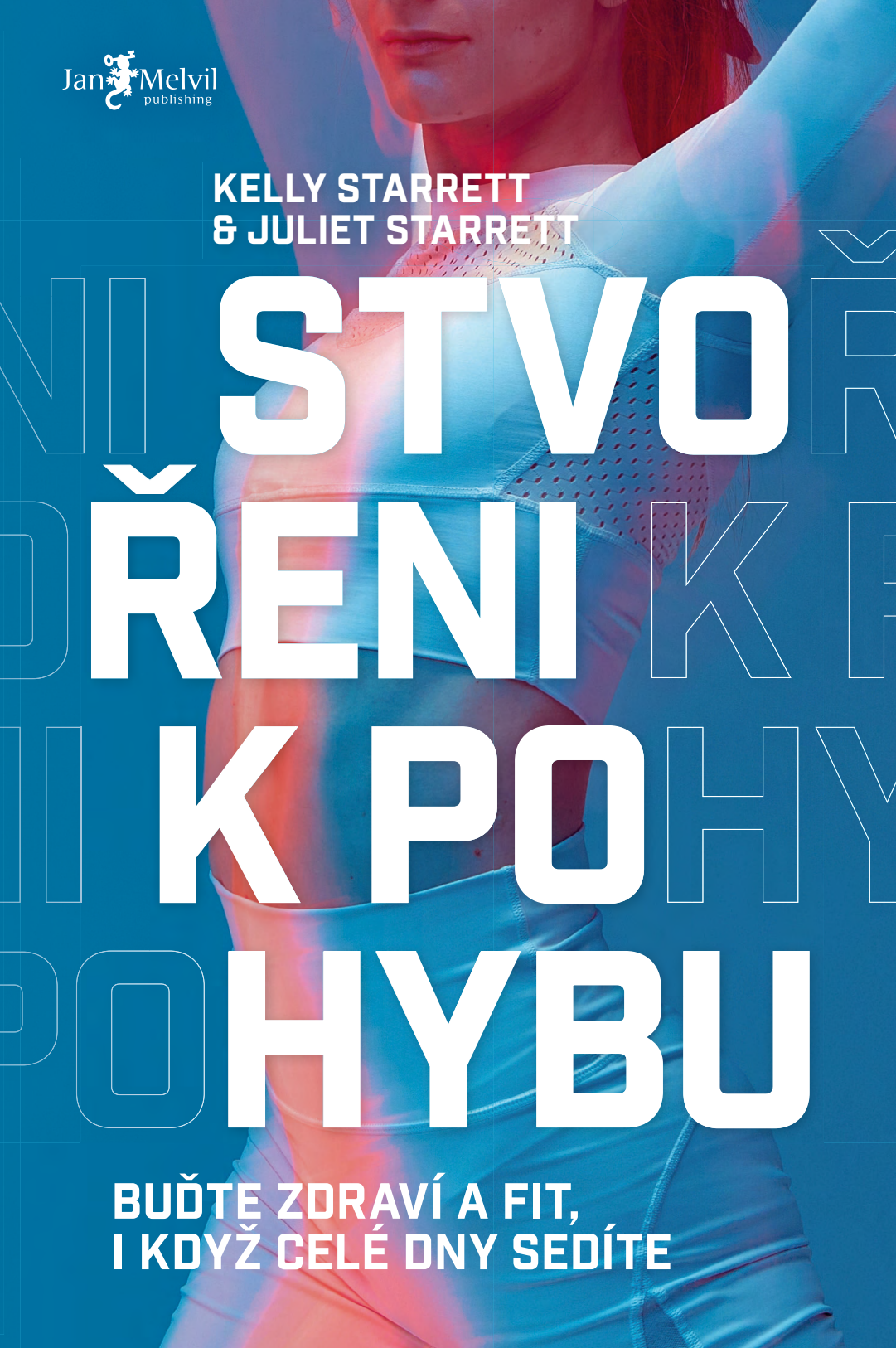

Jan Melvil publishing
KELLY STARRETT
& JULIET STARRETT
STVOŘENÍ K POHYBU
BUĎTE ZDRAVÍ A FIT,
I KDYŽ CELÉ DNY SEDÍTE

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

STVOŘENI K POHYBU

EDICE
ŽÁDNÁ
VELKÁ
VĚDA

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

KELLY STARRETT
& JULIET STARRETT

STVOŘENI K POHYBU

BUĎTE ZDRAVÍ A FIT, I KDYŽ CELÉ DNY SEDÍTE

Jan Melvil publishing

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Kelly Starrett, Juliet Starrett
STVOŘENI K POHYBU
Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

© 2023 by Kelly Starrett and Juliet Starrett
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC

Podle anglického originálu Built to Move: The Ten Essential Habits to Help You Move Freely and Live Fully vydalo v edici Žádná velká věda nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2024. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Eva Nevrlá
Odpovědná redaktorka Vendula Kusá
Jazyková redaktorka Zuzana Kačerová
Šéfredaktor Marek Vlha
Redakční spolupráce Petra Čechová, Jitka Vlha Stříšková
Grafická úprava a sazba Stará škola
Ilustrace Josh McKible
Obálka Pavel Junk
Fotografie autorů Tommy Sullivan
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2024
Všechny naše knihy najdete na
www.melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby
Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-stvoreni-k-pohybu, libisemi@melvil.cz
Kniha vychází také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-210-5

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Pro Georgii a Caroline

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Pohybuji se, tedy jsem.

HARUKI MURAKAMI

OBSAH

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Úvod / 11

ZNAK VITALITY Č. 1
Dolů na zem a zase vztyk / 37

ZNAK VITALITY Č. 2
Dýchejte správně / 59

ZNAK VITALITY Č. 3
Protáhněte kyčle / 83

ZNAK VITALITY Č. 4
Více choďte! / 107

ZNAK VITALITY Č. 5
Zpevněte šíji a ramena / 134

ZNAK VITALITY Č. 6
Jezte, jako byste měli žít navěky / 156

SPECIÁLNÍ ČÁST
Co dělat, když vás něco bolí / 195

ZNAK VITALITY Č. 7
Dřepnout! / 203

ZNAK VITALITY Č. 8
Najděte rovnováhu / 217

ZNAK VITALITY Č. 9
Prostředí bohaté na pohyb / 236

ZNAK VITALITY Č. 10
Odhalte svou superschopnost: spánek / 256

A teď všechno propojíme / 277

Doslov / 289
Poděkování / 295
Zdroje / 299
Rejstřík / 313

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

ZNAK VITALITY Č. 3

PROTÁHNĚTE KYČLE

HODNOCENÍ
Gaučový test

PRAXE
Mobilizace kyčlí

Když cestujeme, většinou nás na letišti na rozdíl od ostatních nezvykle zajímají lidé ve frontě na bezpečnostní kontrolu. Krok za krokem se posunujeme k pracovníkovi kontroly a pozorujeme, jak lidé procházejí skenovacím rámem a pak se na pokyn pracovníka postaví s rozkročenýma nohama a rukama nad hlavou. Sledujeme, kdo má kyčle „zamknuté" do flexe. Jistě, taková hra může bavit opravdu jen někoho s extrémním zájmem o zdravý pohyb, nicméně potvrzuje nám, co každodenně vídáme při své práci: většina lidí má omezenou schopnost extenze (natažení) kyčlí.

Trochu si to rozeberme. Flexe, jak si možná pamatujete, znamená, že se úhel mezi konkrétními částmi těla zavírá. Když sedíte, kyčel je ve *flexi*: úhel mezi vaším tělem a stehnem je zhruba devadesát stupňů, je tedy poměrně „zavřený" v porovnání s tím, když stojíte. Jakmile naopak uděláte výpad jednou nohou dopředu, kyčel natažené nohy (tedy té zadní) bude v *extenzi*: úhel mezi tělem a stehnem bude otevřený. Extenze a flexe kyčle se k sobě mají jako jing a jang.

V případě lidí u letištního skeneru odhadujeme flexi kyčlí podle toho, že mají pánev a stehna ohnutá dopředu a hlavně — jejich záda tvarem připomínají banán. V této „banánové" pozici jsou bedra

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

prohnutá, břicho vystrčené dopředu a záda (v horní části) vyhrbená. Na systém se tak vyvíjí nadměrná zátěž, a navíc taková pozice znemožňuje správné dýchání.

Ne že by tito lidé s banánovými zády byli v tak hluboké flexi, jako v pozici vsedě, ale i lehká flexe v kyčlích, jakou vykazují při skenování na letišti, zabraňuje zdravému postoji. Také to znamená, že se nedostanou do extenze (natažení) potřebné ke stabilizaci těla v okamžiku, když dají ruce nad hlavu. Při větší extenzi by se dokázali lépe napřímit, eliminovat nerovnováhu — a možná i bolesti.

Zamysleme se, pro jaké pohyby byl člověk stvořen: aby si mohl sednout na zem a postavit se, chodit a nést přitom břemeno, otáčet se a házet předměty. Všechny tyto akce vyžadují extenzi kyčlí, která vám poskytuje sílu pro pohyb vpřed. Je-li extenze vašich kyčlí omezená, v podstatě to oslabí silové pohyby, jež vám umožňují snadno chodit, rychle běhat, zvednout se z dřepu nebo hodit tenisový míček dost daleko, aby se váš pes pořádně proběhl. Jedná se o základní prvek správného funkčního pohybu, a má-li dostatečný rozsah, také spolehlivě zažene bolesti. Pomáhá vám chodit do schodů a ze schodů nebo zhlédnout film v kině bez pulzující bolesti v kolenou. Umožní vám přežít, když musíte být celý den na nohou a chystat jídlo na Den díkůvzdání, zabrání nepříjemným křečím v zádech, stojíte-li celý večer na koncertě.

Často nám lidé pokládají v různých obměnách otázku: „Kdyby někdo mohl dělat jen jediný mobilizační cvik, který by to měl být? Co přinese nejvíc muziky za málo peněz?“ V podstatě se ptají, která část těla je nejdůležitější. Stejně dobře byste se mohli své tety zeptat: „Které ze svých tří dětí máš nejraději?“ Nebo se zeptejte sami sebe: „Mám dvě ledviny. O kterou z nich se budu starat?“ Nebo (protože metafory s auty nás nikdy neomrzí): „Vyměníte pneumatiky, nebo zkontrolujete olej?“ Nesmysl, že? Rádi bychom zdůraznili, že nevěříme v provádění pouze jednoho typu mobilizace nebo v upřednostňování jedné části těla na úkor ostatních.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Musíme však připustit, že cviky na extenzi kyčlí (a raději rovnou vícero těchto mobilizací) budou mít zřejmě největší dopad na vaše každodenní fungování. Pokud byste si skutečně museli vybrat, zvolte tyto.

Hodnocení: Gaučový test

Chcete-li zjistit, jak jste na tom s extenzí kyčlí, nejlépe vám to ukáže takzvaný „gaučový test". Než se začnete radovat, raději hned upřesníme, že se u něj opravdu nebudete povalovat na pohovce (ačkoli komu by se to nelíbilo, že?). Tento test obsahuje slovo gauč proto, že při něm koleno zabořítе do sedáku gauče a holeň budete mít opřenou vzadu o opěrku. Tento mobilizační cvik, který vytvořil Kelly a značně ho zpopularizoval Tim Ferriss ve své knize *Čtyřhodinové tělo*, snadno začleníte do běžného života — můžete v poloze sledovat zprávy nebo svůj oblíbený pořad. Jako test se ale nejlépe provádí na podlaze, kdy budete mít holeň opřenou o zeď. Pokud by pro vás taková poloha byla příliš obtížná, můžete test samozřejmě absolvovat na gauči.

Při gaučovém testu prověříte jednak schopnost protáhnout kyčle dozadu (extenzi), a jednak rozsah pohybu svých kvadricepsů, velkých svalů na přední straně stehna. Když jsou tyto dva pohybové celky v normálu, nohy dokážou dělat vše, co je potřeba. Pokud jste nikdy neprováděli výpady nebo jógové pozice bojovník jedna či bojovník dva, možná pro vás bude protažení kyčlí při gaučovém testu něčím naprosto neznámým a obtížným. Ale netrapte se tím. Omezení, kvůli nimž možná v testu nedopadnete nejlépe — a o jejichž existenci třeba ani nemáte tušení — lze pomocí tréninku zmírnit. Stejně jako u dalších znaků vitality především chceme, abyste dané oblasti začali věnovat pozornost: tedy nejen abyste pracovali na flexibilitě kyčlí, ale také abyste si *ne*flexibilitu kyčlí přidali na seznam věcí, na které se zaměříte, když něco nebude v pořádku. Trápí vás najednou bedra? Bolí vás kolena? Nemůžete běhat nebo chodit tak rychle jako

dřív? Nemůžete se při chůzi pořádně narovnat? Důvodem nebo jedním z důvodů může být právě nedostatečná extenze v kyčlích.

Důležitým (a možná nečekaným) aspektem tohoto testu je, že budete při natahování kyčle zároveň co nejvíc zatínat hýždě. Cílem je aktivovat hýžďové svaly — kdybyste totiž zvětšovali extenzi kyčlí, aniž byste přitom tyto svaly kontrolovali, vedlo by to ke vzniku banánových zad, jimž se chceme vyhnout. Ano, chcete dostat nohu za sebe; aby však tento pohyb byl bezpečný a efektivní, musí spolu hýždě s kyčlí dobře spolupracovat. (Více o hýžďových svalech v části Pozadí problému na straně 93.) Při testu se nebudete snažit dostat nohu co nejdále do extenze, ale zkusíte zjistit, jak dobře dokážete zároveň natáhnout nohu dozadu a aktivovat hýždě. Postupně tak tento základní pohyb obnovíte, a to bezpečně a zdravě.

Ke kvalitnímu a bezpečnému provedení pozice přispívá také správné dýchání, tedy zhluboka se nadechovat nosem a naplnit vzduchem celý trup. Nacházíte-li se v některé z pokročilejších variant pozice a nedokážete v ní naplno dýchat, přejděte raději do snadnější varianty. Jestliže se nemůžete naplno nadechnout ani v nejjednodušší variantě, berte to jako něco, na čem musíte zapracovat, a nepostupujte dál, dokud ji dobře nezvládnete.

PŘÍPRAVA

Budete potřebovat volnou stěnu a kousek místa před ní, a možná i gauč. Provádíte-li test na podlaze, můžete si koleno podložit polštářkem či složenou karimatkou. Před testem si zujte boty (jinak riskujete, že si zašpiníte zeď).

TEST

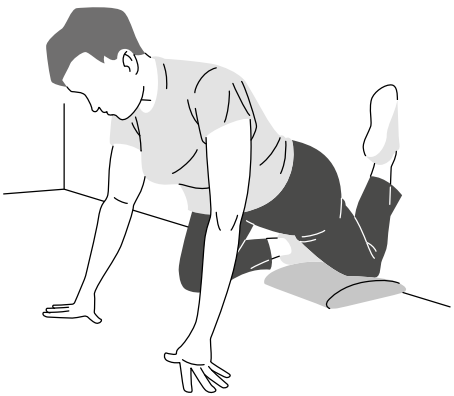
Test na podlaze u zdi poskytuje přesnější zhodnocení stavu vašich kyčlí, než když ho děláte na gauči, a proto doporučujeme začít s ním. Ukáže-li se to jako pro vás příliš náročná varianta, nebo brání-li vám v pozici v kleku na podlaze nějaké fyzické omezení, postupujte podle pokynů pro variantu s gaučem.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Na podlaze u zdi

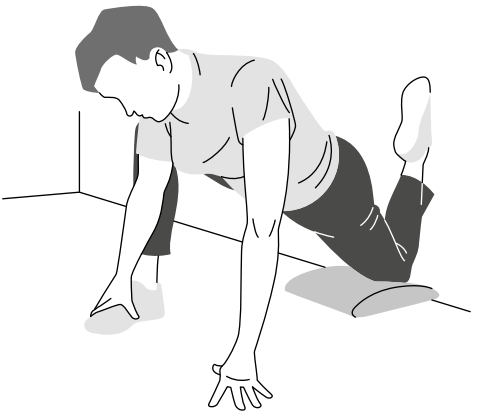
Pozice 1: Klekněte si zády ke zdi a posuňte levé koleno až ke stěně tak, aby se celá holeň opírala o stěnu a špička chodidla byla propnutá. Pravé koleno posuňte na zem mírně před sebe a opřete se rukama o podlahu. Tělo směřuje šikmo nad podlahu, hlava je v prodloužení páteře. Zatněte co nejvíce hýždě a pomalu se zhluboka nadechujte, počítejte do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, opět počítejte do pěti. Zopakujte pětkrát a nohy vystřídejte. Je-li to pro vás snadné a dokážete bez problémů pevně zatínat zadek — schopnost aktivovat hýžďové svaly je důležitou součástí testu — přejděte do pozice 2. Pokud si nejste jistí, zda dokážete hýždě zatnout, zkuste rukou, jestli jsou zpevněné. Současně se také ubezpečte, že můžete dýchat! Ideální je, když dokážete držet hýždě zatnuté po celou dobu nádechu.



Začnete pozicí 1; pokud ji zvládnete, přejděte do pozice 2.

Pozice 2: Z pozice 1 zvedněte pravé koleno, ohněte ho do pravého úhlu a položte chodidlo na podlahu před sebou. Tělo je opět šikmo nad podlahou, levé koleno u stěny, holeň se opírá o zeď. Zatněte co nejvíce hýždě a pomalu se zhluboka nadechujte, počítejte do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, opět počítejte do pěti. Zopakujte pětkrát a nohy vystřídejte. Je-li to pro vás snadné a dokážete bez problémů pevně zatínat zadek, přejděte do pozice 3.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte



U pozice 2 zřejmě strávíme nejvíce času.

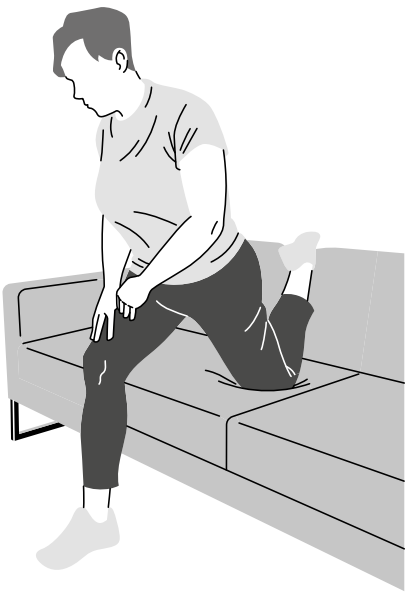
Pozice 3: Z pozice 2 zvedněte trup a narovnejte se, abyste měli tělo téměř paralelně se zdí. Levé koleno zůstává u stěny, holeň opřená o zeď. Zatněte co nejvíce hýždě a pomalu se zhluboka nadechujte, počítejte do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, opět počítejte do pěti. Zopakujte pětkrát a nohy vystřídejte.

Teprve když tělo narovnáme, začne být mnohým z nás jasné, jak jsme ztuhlí.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Na gauči

Pozice 1: Postavte se zády ke gauči. Levou nohu dejte dozadu a koleno položte na sedák gauče až k opěrce zad tak, aby se holeň opírala o opěrku, špička chodidla je propnutá. Pravou nohu pokrčte mírně v koleni, tělo držte vzpřímá. Zatněte co nejvíce hýždě a pomalu se zhluboka nadechujte, počítejte do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, opět počítejte do pěti. Zopakujte pětkrát a nohy vystřídejte. Je-li to pro vás snadné a dokážete bez problémů pevně zatínat zadek — schopnost aktivovat hýžďové svaly je důležitou součástí testu — přejděte do pozice 2. Jestli se v pozici cítíte hodně nepohodlně, posuňte koleno od opěrky mírně dopředu.



Takto byl původně gaučový test navržen — můžete se při něm dívat na televizi!

Pozice 2: Z pozice 1 zvedněte pravé chodidlo a položte ho na kraj gauče, koleno je ohnuté zhruba do úhlu 45°. Levé koleno zůstává na sedáku, holeň opřená o opěrku. Zatněte co nejvíce hýždě a pomalu se zhluboka nadechujte, počítejte do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, opět počítejte do pěti. Zopakujte pětkrát a nohy vystřídejte.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Když chodidlo nohy, která je vepředu, přemístíte na gauč, celé cvičení se zintenzivní.

CO ZNAMENAJÍ VAŠE VÝSLEDKY

Je normální mít jednu kyčel méně flexibilní než druhou. Možná máte dominantní levou nohu, možná hodně řídíte a hodně používáte pravou nohu, možná se na skateboardu odrážíte vždycky stejnou nohou anebo jste kdysi měli úraz, kvůli němuž teď máte jednu stranu ztuhlejší. Bez ohledu na důvod není nic neobvyklého, pokud se s jednou nohou dostanete do pokročilejší pozice, ale s druhou ne.

Varianta na podlaze — zvládnete pozici 1: Máte v této oblasti poměrně dobrý rozsah pohybu, ale mějte na paměti: Jak se říká při výuce fyzioterapie, se svaly je to jako s poslušným psem. Věnujete-li se tréninku, výsledky se dostaví. A tak vydržte, trénujte, dokud nebudete schopni zvládnout pozici 2.

Varianta na podlaze — zvládnete pozici 2: Zvládnete-li tuto pozici v pohodě, jste již asi hodně blízko svému koncovému rozsahu. Pokračujte v tréninku a brzy budete schopni zvládnout pozici 3.

Varianta na podlaze — zvládnete pozici 3: Gratulujeme. Disponujete flexibilními kyčlemi, které umožňují vynikat ve sportech, jako je běh nebo plavání, a zároveň poskytují ochranu před bolestí v zádech a v kolenou. Trénink vám pomůže, abyste o tento zásadní pohybový prvek nepřišli.

Varianta na gauči — zvládnete pozici 1: Jste na samém začátku. Pokuste se posunout alespoň na základní čáru.

Varianta na gauči — zvládnete pozici 2: Toto je základní čára. Ale i v tomto stadiu na tom s extenzí kyčlí asi nebudete úplně dobře. Možná to je proto, že hodně sedíte a málo chodíte. Možná jste v této části těla prostě málo flexibilní. Zkuste pozici na podlaze u zdi a uvidíte, jak vám to půjde.

KDY TEST ZOPAKOVAT?

Test budete přirozeně opakovat, když budete provádět doporučený mobilizační cvik — gaučový strečink (viz strana 101). Jednoduše si všímejte svých pokroků.

Proč je extenze kyčlí tak důležitá

Jak se zpívá v písničce, kterou zná každý americký prvňáček, kolena jsou spojena se stehny, stehna s pánví a pánev s páteří. Většina lidí si na toto propojení nevzpomene, když se diví, proč se nedokážou hýbat tak, jak by chtěli, nebo proč mají bolesti. Všechno v těle je propojené, a právě proto mají kyčle, které spojují pánev a stehna, tak velký vliv na celkový stav těla. Stojí dokonce i za tím, jak dobře (či špatně) vám fungují palce u nohou.

K palcům u nohou se ještě dostaneme. Nejprve si však vysvětlíme, proč omezení schopnosti protáhnout kyčle dozadu způsobuje zdravotní problém, s nímž se potýká tolik lidí: bolesti v bedrech. Kyčel se

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

v návaznosti na pozici zad hodně kýve a pohupuje, a to i když jen tak stojíte, zejména ale při rychlé chůzi nebo při běhu. Abyste si udělali představu, k čemu dochází, když se kyčle nemůže pořádně natáhnout, zkuste toto: Předkloňte se v pase s rovnými zády tak, aby vaše záda a nohy svíraly úhel zhruba 45 stupňů, dejte si ruce do kapes a přes látku si pevně chytněte kůži v horní části stehen. Nemáte-li kapsy, prostě jen v daném místě kůži chytněte pod látkou. Teď se zkuste narovnat. Půjde vám to obtížně — a jak se tělo bude snažit omezení obejít, buď se ohnete v zádech (což je problém mnoha starších lidí s nedostatečnou extenzi kyčlí, který zvyšuje riziko pádu), nebo skončíte s extrémní variantou banánových zad.

Výše popsaný pohyb samozřejmě nedostatečnou extenzi kyčlí přehání, získáte ale představu, proč může tento stav spustit kaskádu problémů. Od pánve ke stehenní kosti vedou dva velké svaly — velký sval bederní *(psoas)* a sval kyčelní *(iliacus)*. Jsou-li ztuhlé nebo zkrácené (k čemuž mají při nedostatečné extenzi kyčlí tendenci), vytvářejí tah na páteř, způsobují flexi, a pokud zrovna stojíte, tak i banánová záda (přílišné prohnutí v bedrech). Udržet záda v prohnuté, méně funkční banánové pozici vyžaduje více energie a potenciálně to vede k únavě beder a pohybovým bolestem. Navíc musí-li záda kompenzovat nedostatečnou extenzi kyčlí, táhne to pánev dopředu a pro bránici, pánevní dno a břišní svaly je těžší pracovat efektivně. Jedním z důsledků je, že se nemůžete zhluboka nadechnout (o této problematice jsme psali u znaku vitality číslo 2).

Dopady ale můžeme často pozorovat i ve spodní části těla. Každý má určitou schopnost extenze kyčlí, což se projevuje zejména při chůzi. Přecházet z auta do kanceláře nebo se doma courat po chodbě moc extenze nevyžaduje. Jednou nohou vykročíte, druhá zůstane trochu vzadu a vy se posunete vpřed. Pokud je ale rozsah vašeho pohybu omezený a noha se nedostane *dostatečně* dozadu, sáhne tělo po jiném způsobu, jak zachovat stabilitu a rovnováhu: při natahování kyčle dozadu se noha, koleno a chodidlo natočí směrem ven. Najednou se při chůzi kolébáte jako kachna a komplikace na sebe

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

nenechají dlouho čekat. Kolena ztuhnou a bolí, a kotníky — ty dary evoluce, které našemu tělu umožňují pohyb směrem vzhůru — se dostanou mimo osu, což může také způsobovat bolesti. Pokud se věnujete běhání, skončíte pravděpodobně s nášlapem přes patu. To nemusí být nutně škodlivé: někteří běžci se s tímto typem nášlapu vypořádávají bez potíží, u jiných to však zvyšuje riziko zranění.

A jak je to s palci u nohou? Ty hrají veledůležitou úlohu. Jednou z věcí, kterými se odlišujeme od ostatních primátů, je schopnost vzpřímené chůze — za což vděčíme právě palcům, které se při chůzi ohýbají, zpevňují, a jak se chodidlem odrážíme od země, posouvají nás vpřed. (Podíváte-li se na nohu šimpanzů, uvidíte, že mají chodidla uzpůsobená jinak než lidé, ovšem zase mohou palce na nohou používat k uchopování.) Je-li však extenze našich kyčlí nedostatečná a chodidlo se stáčí směrem ven, aby situaci kompenzovalo, palec se nedokáže pořádně odrazit. Když je naopak extenze v pořádku, dokážou palce vyvinout značnou sílu (běžci a turisté, zpozorněte!) — další důvod, proč bychom neměli podceňovat schopnost mrštně hýbat nohou dozadu.

POZADÍ PROBLÉMU

V extenzi kyčlí hrají důležitou roli hýždě; nyní je tedy vhodná doba si o nich říct něco víc. Jedním z úkolů hýždí, největší svalové skupiny v našem těle, je kontrolovat polohu pánve tak, aby „netrčela“ dopředu a nezpůsobovala nezdravé prohnutí v bedrech, které bývá důvodem bolestí a nestability. Proto je tak důležité umět v případě potřeby zatnout zadek — což trénujete při gaučovém strečinku (viz strana 101), v poloze prkna, ale také při mnoha jednoduchých úkonech, například když držíte krabici nebo delší dobu stojíte. Není potřeba, abyste měli zadek zpevněný po celou dobu všech denních činností, například když používáte stůl s nastavitelnou výškou a pracujete vestoje. Občas hýždě zatnout je ale dobrý způsob, jak zkontrolovat svou pozici a případně ji napravit. Pokud tedy například pracujete

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

vestoje u stolu nebo stojíte ve frontě, zpevněte hýžďové svaly a zkontrolujte, že pánev není předsazená a nezatěžuje páteř.

Z výzkumů plyne, že oslabené hýžďové svaly mají spojitost se zraněními kolene, s chronickou bolestí zad, bolestí holení, pády (u starších osob) a s řadou dalších potíží. Posílení hýžďových svalů naopak dokázalo mnohé z těchto problémů odstranit. Efekt pevných hýžďových svalů na stabilitu si můžete vyzkoušet v pozici prkna (pozice nahoře při dělání kliků). Pokud je v této pozici nezapojíte, pravděpodobně poklesnou, a kdyby do vás v tu chvíli někdo strčil, spadli byste na zem. Jestliže ale v pozici pořádně zpevníte hýždě, najednou budete… jako prkno. Někdo se na vás může klidně posadit a vy budete pořád stabilní.

Pokud jsme vás ještě stále dostatečně nepřesvědčili, že si hýždě zaslouží vaši pozornost, možná vás zajímá jejich vzhled. Skutečnost, že si dnes spousta lidí nechává voperovat hýžďové implantáty (a samotný fakt, že takové implantáty existují), svědčí o tom, že dobře vytvarované pozadí je žádanou komoditou. Posilovat hýždě (a dosáhnout tak hezky kulatého zadku) přitom není nic složitého: stačí je jen zatínat. Přesně to mělo za úkol šestnáct účastníků studie na Wichita State University, jejíž výsledky byly publikovány v roce 2019. Tito pokusní králíci prováděli patnáct minut denně stahování hýžďových svalů — mohli si to rozdělit do kratších časových úseků, důležité bylo dosáhnout oné čtvrthodiny denně. Jedna skupina prováděla zatínání hýždí vsedě, vždy na pět vteřin s následovným uvolněním (v zásadě izometrický cvik). Další skupina prováděla cvik zvaný „můstek“: vleže na zádech s pokrčenými koleny mírně od sebe zvedáte hýždě ke stropu, krátce je zatnete a následně trup zase položíte na zem. Toto dělali také patnáct minut.

Na konci studie trvající osm týdnů dosáhly obě skupiny stejného zlepšení jak v extenzi kyčlí, tak v síle hýžďových svalů. Zvýšeného *objemu* hýždí však dosáhla pouze skupina, která posilovala hýždě vsedě. Na této studii se nám líbí jedna věc: ukazuje, že pro zlepšení síly hýždí a extenze kyčlí nemusíte chodit do fitka a posilovat jako zběsilí. Účastníci sice při izometrickém

cviku seděli, ale cvik by měl stejný efekt, kdyby ho prováděli vestoje — což znamená, že i vy ho můžete dělat, když stojíte ve frontě na kávu, když myjete nádobí nebo si čistíte zuby. Opravdu je to tak jednoduché.

INVESTUJTE DO BUDOUCNOSTI (SVÉHO TĚLA)

Ve světě byznysu se budoucnost řeší neustále: tříletý plán, pětiletý plán, vision boardy, které vám mají pomoct představit si budoucí úspěch vaší firmy. V osobním životě se zase často mluví o penzijních plánech a různých způsobech, jak si ušetřit na ona „zlatá léta", až budeme v důchodu. Víte ale, o čem moc neslýcháme? O plánech, jak si vybudovat fyzickou zdatnost, která nám umožní být aktivní v pětasedmdesáti, osmdesáti, devadesáti či více. Kde je nějaký pětadvacetiletý plán, jehož cílem by bylo: „Hele, já chci být schopen chodit s vnuky dva dny v kuse po Disneylandu a nechci nikoho prosit, aby mi v letadle uložil zavazadlo do skříňky nad hlavou. A až mi bude devadesát devět, pořád chci moct jezdit na horském kole, mít sílu se zvednout, když náhodou někde upadnu, a sprchovat se vestoje."?

Když pracujeme se sportovci, obvykle si řekneme, na který závod či událost chtějí trénovat, a potom postupujeme nazpátek. Do největších podrobností procházíme, co přesně bude účast na akci vyžadovat, abychom jim pomohli řádně se na ni připravit. A stejně bychom měli postupovat, když stárneme: detailně si rozebrat, co od svého života ve vyšším věku očekáváme, a zaměřit se na to — ne sedět se založenýma rukama a doufat v moc dobrých genů. Některým vážným onemocněním, jako je rakovina nebo Parkinsonova choroba, možná nezabráníte, jsou však věci, na které se lze připravit léta dopředu, i když nám připadá, že je stáří ještě *hodně* daleko.

Domníváme se, že správný přístup má kanadský lékař Peter Attia, který vytvořil koncept Centenariánského desetiboje. Je

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

to jeho odpověď na otázku „Proč netrénujeme, abychom byli v devadesáti plní síly a života?“. Attia si tuto otázku položil po pohřbu maminky jedné ze svých kamarádek. Pozůstalí litovali, že posledních deset let života už se zesnulá nemohla věnovat dvěma aktivitám, které měla v životě nejraději: golfu a zahradničení. Centenariánský desetiboj není skutečná sportovní akce, slouží spíše jako jakýsi osobní svatý grál. Zamyslete se, jak byste chtěli trávit svůj život, vezměte v úvahu, že tělo s věkem přirozeně ztrácí pružnost a sílu, a pak si stanovte strategie, jak s těmito nevyhnutelnými trendy budete bojovat. Pokud například chcete hrát až do smrti tenis, zaměřte se na cviky podporující sílu, rovnováhu a mobilitu, které vám to umožní.

Tato kniha si klade za cíl vám ukázat cesty, jak se udržet aktivní a zdraví až do vysokého věku. Přidáte-li k tomu pravidelné cvičení, můžete mít ambice ještě vyšší (viz strana 289, kde se dočtete náš názor na systematické sportovní aktivity.) Chceme však zdůraznit jednu věc: abyste byli schopni se hýbat ve stáří, je potřeba se hýbat teď. Neznáme lepší příklad, že to jde a že se to skutečně vyplatí, než příběh o výletu do Grand Canyonu s Julietiným otcem Warrenem.

Byla to fyzicky dost náročná akce — šestnáct dnů pádlování po řece Colorado, výšlapů a spaní pod širákem. Byli jsme skupina lidí ve věku mezi čtyřicítkou a padesátkou, Julietin táta byl ve svých šestasedmdesáti zdaleka nejstarší. Dělal však všechno, co my ostatní, ačkoli to nebyla žádná procházka po Grand Canyonu. Zažili jsme písečné bouře (nejednou jsme se ráno vzbudili a měli jsme písek úplně všude), monzunové deště i vyprahlé dny, kdy se teplota vyšplhala ke čtyřicítce. Každé ráno jsme naložili do raftů pytle s věcmi a kempingové vybavení, večer jsme zase všechno vybalovali. Přes den jsme sjížděli peřeje třídy čtyři a pět, kde se nemůžete jen tak v poklidu vézt, ale musíte pořádně pádlovat. Když jsme nesjížděli řeku, podnikali jsme túry až deset kilometrů náročným terénem a šplhali jsme na skály.

Večer byl Warren možná víc unavený než my ostatní, žádnou společnou aktivitu však nikdy nevynechal. Na konci výletu

všichni účastníci do jednoho obdivovali jeho výdrž a čilost. Někteří zmínili, že jejich rodiče by něco takového v žádném případě nezvládli. Když se ho ptali, proč si myslí, že byl schopen vydržet takovou fyzickou námahu, odpověděl: „No, určitě tu hraje jistou roli genetika," — od vědce nás tato úvaha nepřekvapila — „ale taky se prostě celý život hodně hýbu."

Pochopitelně se domníváme, že hlavní roli hraje druhý zmíněný faktor. DNA vám poskytne jen výchozí stav. Warren však celý život poctivě „investoval" do své budoucnosti. V sedmdesátých letech začal chodit do fitka a posiloval dávno předtím, než se obě tyto aktivity dostaly do obecného povědomí. Chodil na túry s batohem na zádech. Vždy byl mezi prvními, kdo si osvojili různé zdravé návyky, a toto všechno se mu později zúročilo.

Zkuste to také: Zamyslete se, jak byste chtěli trávit své stáří, co všechno byste chtěli dělat. Popusťte uzdu své fantazii. Co vás baví? Co vám přináší potěšení? Udělejte si seznam, abyste sami sobě ukázali, že to myslíte vážně, a také abyste měli něco po ruce, až vaše motivace začne polevovat. Tuto knihu následně použijte jako výchozí bod a provozujte činnosti nezbytné pro zachování fyzické zdatnosti, abyste mohli jednou svá přání realizovat. Začněte hned — dokud není pozdě.

Protáhněte svůj krok

Víme, že naše tělo je zkonstruováno tak, abychom měli široký rozsah pohybu v kyčlích a dokázali zanožit za středovou osu těla. Kam se tedy tato schopnost poděla? Stejně jako v případě dalších civilizačních chorob za to mohou dlouhé hodiny sezení. Zatímco extenze je z definice prodloužení tkání, které umožňují kyčli stáhnout se zase zpátky, flexe — pozice kyčlí, když sedíme — tkáně na přední straně nohou zkracuje, až časem ztuhnou. Tělo se přizpůsobuje poloze, do níž je zas a znova usazováno, a nevyhnutelně tak dochází k omezení hybnosti kyčlí. Na zkracování tkání navíc nemají podíl

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

jen hodiny a hodiny strávené v křesle před televizí či na židli u pracovního stolu. V této pozici, která se pro tělo již stala preferovanou, dlouho zůstáváme i při spoustě oblíbených sportovních aktivit, například při cyklistice, spinningu, pádlování nebo veslování.

Lidské tělo má onu skvělou schopnost se přizpůsobit, a to opakovaně. Přirozený stav kyčlí je tedy obnovitelný, bude to však vyžadovat úsilí. Když pracujeme s vrcholovými sportovci, kteří se potýkají s bolestmi například kolenou nebo zad, mimo jiné vždy zkoumáme, v jakých pozicích a při jakých činnostech tráví většinu běžného dne — a v jakých naopak běžně *nebývají*. Téměř vždy odhalíme nedostatek činností, které přirozeně protahují kyčle. Problémem není, že hodně sedíme nebo se věnujeme aktivitám prováděným v této pozici, hlavní potíž tkví v *nedostatku extenze*. Většina z nás, elitní sportovce nevyjímaje, nemá příležitost protáhnout nohu dostatečně dozadu za osu kyčlí. Pokud nepraktikujete jógu nebo jiné cvičení vyžadující výpady, zřejmě v podobné pozici moc času netrávíte. Ani při tréninku na eliptickém trenažéru, který je zdánlivě konstruován tak, aby tělo pracovalo ve zdravém rozsahu pohybu, ve skutečnosti moc neprotahuje nohy dozadu, takže k extenzi kyčlí nedochází.

Ponoříme-li se trochu do anatomie nohy, pochopíme, jaké následky má, když se extenze kyčlí netrénuje, nebo se hodně sedí (případně obojí). Jedním z dopadů je například ztuhnutí pouzdra kyčelního kloubu (pojivové tkáně, které drží pohromadě hlavici stehenní kosti a jamku kyčelního kloubu), protože se přizpůsobilo pozici, v níž se nejčastěji nachází. Viníkem může být zkrácený přímý sval stehenní (jeden ze svalů kvadricepsu), který vede šikmo přes kyčelní kloub (jako kabelka nošená křížem přes tělo). Problém ale může způsobovat i dlouhá pojivová tkáň, která prochází od horní části chodidla přes koleno až k břichu. Také tato tkáň může ztuhnout nebo se zkrátit. A nemůžeme ignorovat ani mozek. Ať už v důsledku zranění, nebo vinou zvyku, se může stát, že mozek nepustí tělo do polohy, do níž by se čistě fyzicky dostat mohlo. Jde o „slepé místo". Takové slepé místo však lze prostřednictvím správných podnětů odstranit.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

V těle často dochází ke změnám a my nevíme proč. A upřímně řečeno, ani nás to moc nezajímá. My se zabýváme tím, jak se co nejrychleji vrátit k přirozenému pohybu. Dobrou zprávou je, že lze poměrně rychle docílit značných změn. Zde je jeden příklad.

Náš kamarád a kolega, kondiční trenér Joe DeFranco hledal způsob, jak pomoci hráči NFL dostat se po operaci kolene zpět do hvězdné formy. Do zahřívací rutiny mu zařadil speciální cvik na zlepšení mobility kyčlí (podobný mobilizační cvik vám v další části této kapitoly také nabídneme), po němž vždy následoval desetimetrový sprint. Když měl jeho svěřenec díky mobilizačnímu cviku protažené kyčle (a tedy prodloužený krok), zlepšil svůj osobní rekord o 0,05 vteřiny. Může se to zdát jako zanedbatelné zlepšení, vynásobte to však deseti (na stovce by překonal svůj osobák o půl vteřiny!) nebo uvažte, že úkolem ofenzivního obránce na hřišti je právě těch prvních deset metrů pořádně akcelerovat.

Pokud byste patřili mezi zhruba 0,000000001 procenta populace (pouze odhad), kterému záleží na vylepšení osobního rekordu v běhu, pak je to skvělá zpráva. Proč by vás to však mělo zajímat, když nejste běžec? Zkušenost tohoto sportovce ukazuje, že lze poměrně rychle dosáhnout změn — bez ohledu na typ pohybu. Pro Joea to bylo velké prozření. „Když jsem viděl, že elitní sportovec se dokázal zlepšit v desetimetrovém sprintu o 0,05 vteřiny, došlo mi, jak důležitá je maximální extenze kyčlí. Jestli došlo k tak výrazné změně u vrcholového sportovce, který je zvyklý s tělem pracovat, jaký dopad by pak práce na rozsahu kyčlí měla u obyčejného smrtelníka?“ uvažoval Joe. „Od toho dne jsem extenzi kyčlí zařadil na první místo ve všech mých programech pro běžné klienty, což výrazně napomohlo odstranění řady jejich problémů. Mí klienti nyní mají lépe srovnanou pánev a méně trpí bolestmi zad, kyčlí i kolen.“

A Joe není žádnou výjimkou. Světová trenérská špička Travis Mash zavedl mobilizaci kyčlí do tréninku vzpěračů. Když společně s Kellym vystupovali v jednom podcastu, svěřil se: „Ještě jsem ti to, Kelly, neřekl, ale ty jsi v podstatě všem v naší tělocvičně vyléčil

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

problémy se zády. Když jsme se u našich olympijských vzpěračů zaměřili na zlepšení extenze kyčlí, většině z nich bolesti zad ustoupily." Takové zprávy slyšíme velice rádi!

A pokud jsme vás o důležitosti plně funkčních kyčlí ještě stále nepřesvědčili, přidáme poslední argument. Možná vám chůze ani běh nedělají žádné potíže, vaše záda nekopírují tvar banánu ani nevykazujete jiné znaky, že by vaše tělo mělo nějaký problém. Budete-li však potřebovat podat nějaký neobvyklý výkon — vylézt na vysokou horu, zlepšit osobák na pět kilometrů, pořádně se odrazit v bazénu, abyste kolegu v druhé dráze nechali za sebou, vystoupat na dovolené v Toskánsku do městeček na kopcích — dobrá extenze kyčlí se stane vaším nejlepším přítelem. Jako byste ze sebe shodili těsné džíny. Poznáte, co znamená se skutečně volně pohybovat.

A i když v plánu žádné náročné aktivity nemáte, protahovat kyčle do extenze je prostě dobrá základní péče o tělo a cesta, jak zpomalit proces stárnutí. Usnadní vám to pohyb. Opravdu platí, máte-li nějaké bolesti, extenze kyčlí je vhodným místem, kde začít se snahou o nápravu. Víme z vlastních zkušeností i ze zkušeností jiných, že mobilizace extenze kyčlí může napravit i zdánlivě bezvýchodné situace.

PROČ MÁME MOZEK? ABYCHOM SE MOHLI POHYBOVAT

Je možné, že máme mozek proto, abychom mohli rozjímat nad otázkami typu „Proč máme mozek?". Díky mozku samozřejmě také vládneme zvířecí říši — s výjimkou onoho rozzuřeného hrocha (viz strana 74). Někteří lidé však věří (a my k nim patříme), že nejdůležitějším úkolem mozku je řídit *pohyb* našeho těla. Pod tuto teorii se podepisuje také neurovědec Daniel Wolpert z Kolumbijské univerzity. Na úvod svého TED talku v roce 2011 promítl Wolpert fotku mořských pláštěnců, což byste asi k prezentaci s názvem „The Real Reason for Brains" („Skutečný důvod, proč

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

máme mozek“) nečekali. Stavba těla pláštěnců je mimořádně primitivní, konkrétní druh na Wolpertově fotce měl průhledná vroubkovaná těla připomínající prázdnou láhev na vodu.

Přes velmi primitivní tělesnou stavbu mají pláštěnci podobně jako člověk mozek a nervovou soustavu — alespoň zpočátku. Mladí jedinci plavou volně v moři, ale nakonec si najdou na dně vhodný kámen, na který přisednou a stráví tam zbytek života. Jakmile se takto usadí, pozřou svůj vlastní mozek a nervovou soustavu jako potravu. Divné, že? Ale také poměrně efektivní: když je teď pláštěnec zcela bez pohybu, už mozek nepotřebuje. „Pohyb“, sdělil Wolpert divákům na konferenci, „je nejdůležitějším úkolem mozku.“

Praxe: Mobilizace kyčlí

Většina z nás používá tělo asymetricky. Není pravděpodobné, že byste strávili stejně dlouhou dobu s kyčlemi v extenzi jako ve flexi, a nikdo to od vás ani neočekává (a už vůbec ne my). Není potřeba jít do takového extrému. Pokud však omezíte sezení (viz znak vitality číslo 9) a dopřejete svým kyčlím každý den alespoň trochu extenze prostřednictvím cílených cviků, výrazně to prospěje obnovení normálního rozsahu jejich pohybu. Není v tom žádné kouzlo, jde jen o již zmíněný starý princip „Co nepoužíváš, to ztratíš“.

Doporučená praxe pro větší extenzi kyčlí zahrnuje polohování kyčlí do extenze (to asi není žádné překvapení) a také pohyby uvolňující ztuhlost okolních tkání. Věnujte se těmto cvikům co nejčastěji. Uvedeme zde i několik dalších mobilizací, které bychom také doporučovali zařadit do denní rutiny. Nejsou povinné, ale velice vám prospějí.

Gaučový strečink

Gaučový strečink je v zásadě identický s gaučovým testem, jen se mu věnujete déle. Opět připomínáme, že největší přínos ze cvičení

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

budete mít, když ho budete provádět na zemi; zcela přípustné však je i provádět ho na gauči při sledování oblíbeného speciálu na kanálu National Geographic (nebo samozřejmě čehokoli jiného). Prostě potřebujete dostat kyčle do extenze — a je zcela na vás, kde toho docílíte.

Pár věcí k zapamatování: Schopnost extenze nemusí být u obou kyčlí stejná. Přizpůsobujte provedení podle potřeby. A nezapomínejte správně dýchat. Když se zhluboka nadechujete, působíte na fascie a pojivovou tkáň jinak než při povrchním dýchání nebo zadržování dechu. Dýchání vám poslouží i jako varovný signál. Připomeňme si: Jestli v pozici nemůžete dýchat, neprovádíte ji správně.

Tipy na modifikaci pozice: Je-li pro vás obtížné vydržet v gaučovém strečinku na každé straně tři minuty, zkuste na každé straně jen minutu a za chvíli se ke cvičení vraťte. Další možností je posunout koleno dál od zdi, případně od zadní opěrky gauče, čímž zmírníte intenzitu protažení. Jste-li v pozici 1 nebo 2 na zemi, můžete náročnost snížit tak, že před sebe postavíte židli a opřete si ruce o sedadlo — horní část vašeho těla tak získá oporu.

Na podlaze u zdi

Pozice 1 (strana 87): Jakmile jste v pozici s levým kolenem na zemi u zdi, zatněte hýždě a pomalu se nadechujte, počítejte při tom do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, počítejte opět do pěti. Opakujte po dobu tří minut. Vyměňte strany. Je-li to pro vás snadné a bez problému dokážete pevně zatínat zadek, přejděte do pozice 2.

Pozice 2 (strana 87): Jakmile jste přesunuli pravé chodidlo na zem před sebe (levé koleno zůstává u stěny), zatněte hýždě a pomalu nadechujte, počítejte při tom do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, počítejte opět do pěti. Opakujte po dobu tří minut, podle potřeby si dělejte přestávky. Vyměňte strany. Je-li to pro vás snadné a bez problému dokážete pevně zatínat zadek, přejděte do pozice 3.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Pozice 3 (strana 88): Z pozice 2 zvedněte trup a narovnejte se, abyste měli tělo téměř paralelně se zdí. Levé koleno zůstává u stěny, holeň opřená o zeď. Zatněte hýždě a pomalu se zhluboka nadechujte, počítejte při tom do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, počítejte opět do pěti. Opakujte po dobu tří minut. Vyměňte strany.

Na gauči

Pozice 1 (strana 89): Jakmile jste v pozici (stojíte u gauče na pravé noze, levé koleno máte na sedáku a holeň se opírá o opěrku zad), zatněte hýždě a pomalu se nadechujte, počítejte při tom do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, počítejte opět do pěti. Opakujte po dobu tří minut. Vyměňte strany. Je-li to pro vás snadné a bez problému dokážete pevně zatínat zadek, přejděte do pozice 2.

Pozice 2 (strana 89): Jakmile přesunete na sedák gauče také pravé chodidlo (levé koleno máte stále na sedáku a holeň se opírá o zadní opěrku), zatněte hýždě a pomalu se nadechujte, počítejte při tom do pěti. Pak hýždě uvolněte a pomalu vydechujte, počítejte opět do pěti. Opakujte po dobu tří minut. Vyměňte strany.

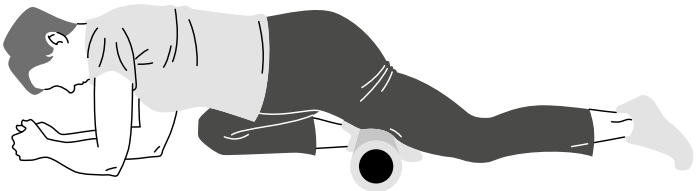
Mobilizace kvadricepsu

Kvadriceps, čtyřhlavý sval stehenní, představuje jednu z největších svalových skupin. Z velké části zodpovídá za náš pohyb a zároveň poskytuje zbytku těla oporu. Velmi dobře si ale také zvyká na delší pobývání v dělce, kterou vyžaduje sezení. Následující mobilizace vám pomůže obnovit pružnost ztuhlých tkání v těchto svalech. Provádí se s pěnovým válcem, ale ze začátku vám postačí i jakýkoli pevný předmět podobného tvaru, například láhev od vína, váleček na těsto nebo několik tenisových míčků spojených lepicí páskou.

Lehněte si na břicho, opřete se o lokty, pravou nohu pokrčte pod sebe a válec umístěte pod horní část stehna levé natažené nohy (nebo kamkoli do prostoru mezi horní část stehna a koleno). Posouvejte se

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

na válci jemně k vnější straně nohy, pak stejně pomalým pohybem zase k vnitřní straně. Vyvíjejte takový tlak, abyste jej dostatečně pociťovali, ale neomezovalo vás to v dechu. Kdybyste mohli dýchat jen povrchně nebo museli dech zadržovat, tlak trochu uvolněte. Systematicky postupujte ze strany na stranu a shora dolů po celém stehně. Zpočátku to může být trochu nepohodlné, ale to je normální a v pořádku. Rolování byste měli vnímat jako poměrně příjemný tlak. Vyměňte strany. Začněte s dvěma až třemi minutami na každé straně, a časem se dopracujte k čtyřem až pěti minutám.



Mobilizace stehna se pravděpodobně řadí k nejméně zábavným způsobům péče o tělo. Přesto by měla být na seznamu co nejvýš.

A NĚCO NAVÍC: IZOMETRICKÉ CVIKY PRO EXTENZI KYČLÍ

Dokážete-li si během dne vyšetřit pár minut navíc, věnujte je těmto nenáročným, ale efektivním cvikům. V případě izometrických cviků provádíme v určité statické poloze kontrakci a uvolňování svalů. (Zatněte ruku v pěst — právě provádíte izometrickou kontrakci.) Při těchto pohybech nepracuje konkrétní sval, jako když například ohnete biceps. Místo toho cviky dostávají vaše tělo do přirozených pozic — pozic, které jsou přehnanými verzemi těch, které používáte v každodenním životě. Tím, že v těchto pozicích střídavě provádíte zatnutí a uvolnění, vlastně mozku říkáte: „Koukni, jsem tady v této pozici a je to bezpečné, jsem v pohodě, a ty bys měl tělu dovolit se do této pozice přesunout, kdykoli budu potřebovat."

Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Izometrický cvik na koleni

Klekněte si na podlahu. Pravé chodidlo dejte před sebe tak, aby noha svírala v koleni zhruba pravý úhel, levé koleno na podlaze posuňte mírně dozadu, aby bylo až za hýžděmi. Trup je vzpřímený, ruce položené na pravém koleni. Zatněte pravou hýždi a vysuňte pravé koleno dopředu tak daleko, jak můžete — se zatnutou hýždí to moc daleko nepůjde — a vydržte v pozici. Držte hýždi zatnutou, a při tom zhruba minutu v klidu dýchejte — pět pomalých nádechů, pět pomalých výdechů. Dbejte na to, abyste měli po celou minutu pravou stranu hýždí aktivní. Pak strany vystřídejte.

Tuto pozici lze snadno zařadit do denní rutiny. Navíc tak mozku připomínáte, co by měly dělat vaše hýždě.

Izometrický cvik vestoje

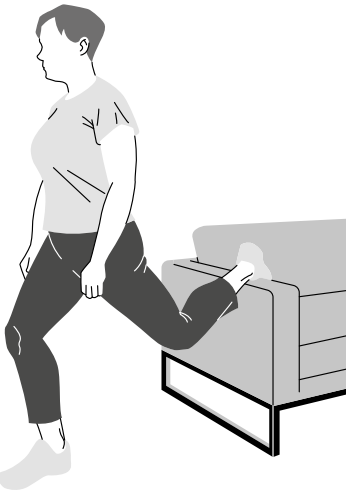
Vykročte pravou nohou dopředu, levá zůstává co nejvíc vzadu. Pokrčte pravou nohu v koleni a přejděte do mírného výpadu. V přední části levého stehna byste měli cítit napětí. Zatněte levou hýždi a držte pozici na pět pomalých nádechů a výdechů. Vystřídejte strany.

Cvik se provádí vestoje, takže jej můžete dělat kdekoli: například při čekání na autobus nebo když od postranní čáry sledujete fotbalový zápas svého potomka.

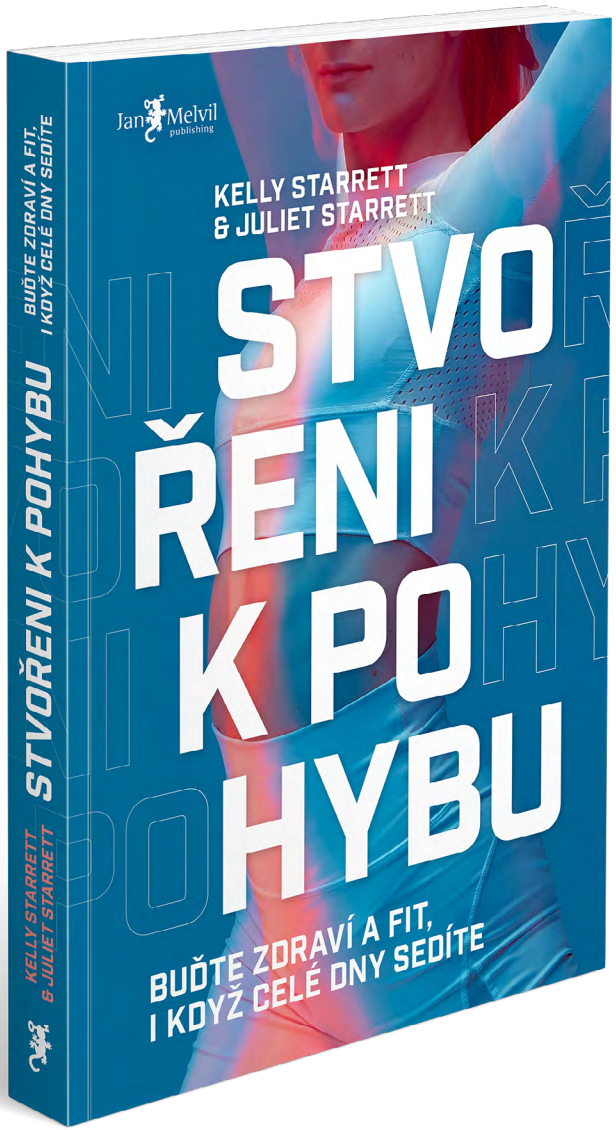
Volně šiřitelná ukázka z knihy Stvořeni k pohybu. Buďte zdraví a fit, i když celé dny sedíte

Izometrický cvik u gauče (minivýpad se zvednutým chodidlem)

Postavte se zády k boční opěrce gauče. Vykročte pravou nohou a levou položte holení na opěrku. Pokrčte pravou nohu do mírného výpadu, zatněte hýždě a držte pozici na pět pomalých nádechů a výdechů. Vystřídejte strany.



Tento cvik prováděný v pohybu (do dřepu a zpátky nahoru) a se zátěží patří všude ve světě k základním tréninkovým prvkům. Říká se mu „bulharský dřep“.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz