magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 12. 10. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Pohybová pyramida vede k dosažení cílů. Proč se vyplatí ji dodržet?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pohybova-pyramida-vede-k-dosazeni-cilu.-Proc-se-vyplati-ji-dodrzet__s10011x11180.html

O potravinové pyramidě už jste nejspíš slyšeli, díky ní snadno zjistíme, co a v jakém množství by mělo být v našem jídelníčku zastoupeno. Víte ale, že existuje také pyramida pohybu? Co tvoří jednotlivá patra pyramidy? A proč je vhodné postup dodržet?

Pyramida pohybu, jak ji prezentoval kanadský fyzioterapeut Gray Cook, je jedním ze způsobů, jak nahlížet na lidský pohyb, a ukazuje nám, jakým směrem se vydat a **na čem zapracovat,** když chceme ve sportu dosáhnout nějakých výsledků.

- Tvoří ji **tři zužující se patra** popisující určitý typ pohybu – základnu základní pohyb, druhé patro výkonnost a vrchol tj. specifické dovednosti.

Pyramida stojí na své základně a zužuje se směrem nahoru. **Všechny tři patra fungují závisle na sobě,** všechny jsou důležité, obzvlášť pokud ze sebe chceme dostat to nejlepší. Pokud je vaše pyramida vyvážená, nejenže máte optimální výkonnost, ale také mnohem nižší riziko poranění.

Mnoho lidí zbytečně ztrácí čas pilováním dovedností z vrchních pater pyramidy, aniž by mělo zvládnuté patro základní. Logicky se pak výsledky nedostaví nebo alespoň ne takové, jaké by mohly. Můžeme použít přirovnání ke stavbě domu – **aby byl dům pevný a stabilní, musí mít pevné základy.**

- Cílem je dosáhnout vyvážené pyramidy, kdy sportovec vykonává svůj sport na své nejlepší možné úrovni.

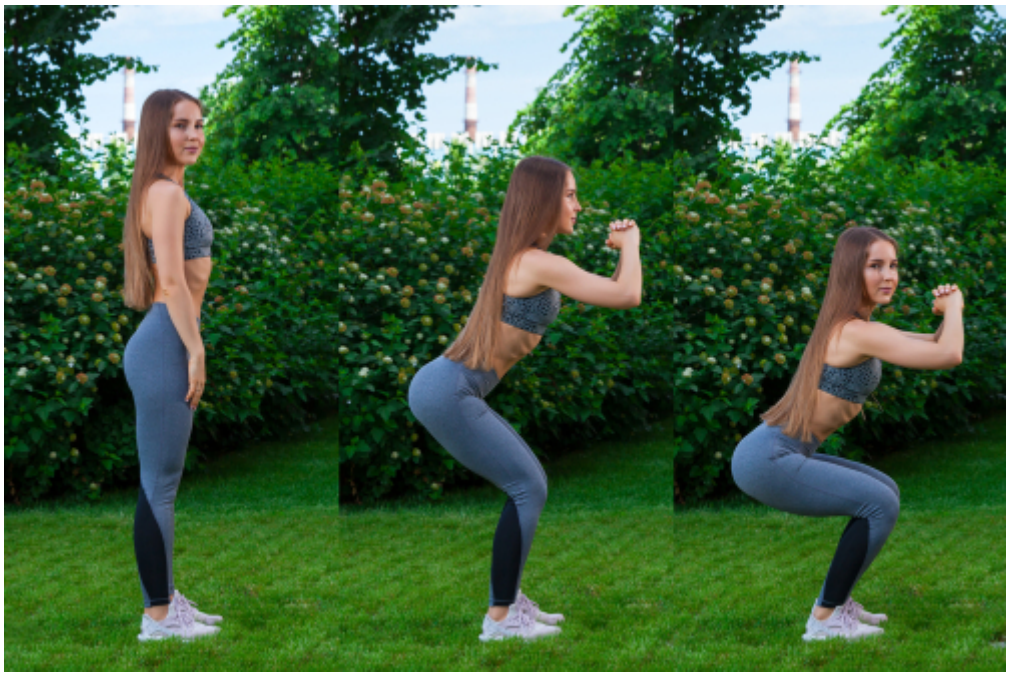
Co tvoří jednotlivá patra pyramidy?

1. Patro první – základní pohyb

Tento pohyb představuje **základní pohybové vzorce,** naši schopnost pohybovat se bez omezení, bez poruch rovnováhy, s plným rozsahem pohybu, kdy své pohyby máme pod kontrolou, dokážeme je dobře ovládat a máme

dobré držení těla. Je to základ, který má v ideálním případě zvládnutý každé tříleté dítě.

- Příkladem je schopnost **správně provést dřep** – s chodily na šířku pánve, plnou ploskou na zemi po celou dobu pohybu, rovnými zády, která jsou při pohledu z boku rovnoběžná s osou bérců.



V průběhu života si tyto pohybové stereotypy můžeme zkazit – ať už sedavým zaměstnáním nebo jednostranným přetěžováním ve sportu. Často tak

vidíme při dřepování kulatá záda, chodila vytočená zevně, souběh kolen nebo dřep na špičkách.

Bohužel mnoho lidí, a sportovců obzvlášť, **základní patro vědomě přeskakuje** a soustředí se na její vyšší patra. Jenže na nekvalitních základech se stavět nedá. Nebo dá, ale dříve nebo později se nedostatky projeví i v ostatních patrech pyramidy a **nikdy tak nebudeme moct využít náš celý potenciál.**

2. Druhé patro – funkční výkonnost

Můžeme ji definovat jako **schopnost udržet kvalitu pohybu a opakovanou práci bez únavy,** patří sem síla, vytrvalost a kondice. Na rozdíl od základního pohybu, výkonnost můžeme **objektivně měřit a hodnotit.** Někdo zvládne dřep pouze s vahou svého těla, jiný s 20kg závažím.

Často je ale právě **výkonnost limitována nesprávným provedením** pohybu. Pokud nemáte zvládnutou techniku squatu, těžko budete dřepovat se zátěží. A přesto existuje mnoho lidí, kteří si při dřepu naloží, i když techniku zvládnutou nemají. To pak vede přetěžování beder, bolestem kolen a kyčlí. Až příště budete chtít dřepovat se zátěží, **podívejte se nejprve do zrcadla nebo poproste trenéra,** ať zkontroluje, zda provádíte squat správně.

3. Patro třetí – dovednost

Třetí, nejvyšší patro pyramidy zahrnuje **dovednosti a schopnosti specifické pro jednotlivé sporty** nebo pohybové aktivity. Velmi těžko ji můžeme jednotlivě objektivně hodnotit nebo měřit, patří sem například dovednosti jako je podávání nebo odpal míče při volejbalu, načasování pohybu paží, nohou a trupu při skoku do dálky nebo výšky nebo třeba schopnost koordinace pohybů v gymnastice.

Sportovci s vybalancovanou pyramidou, kteří mají svůj pohyb pod kontrolou, jsou právě ti, kteří se umísťují **na předních příčkách soutěží a závodů.**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz