



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 13. 5. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Jak zlepšit flexibilitu kloubů

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-zlepsit-flexibilitu-kloubu_s10011x20281.html

Jestli jsme více či méně flexibilní, je nám svým způsobem dáno již do vínku. Pokud jste někdy navštívili lekci jógy, je vám asi jasné, do které skupiny patříte. Jste-li součástí méně flexibilní skupiny, nezoufejte, zatímco zvýšenou pohyblivost vycvičit nelze, tu sníženou ovlivnit alespoň částečně můžeme.



Flexibilita je schopnost kloubů pohybovat se v celém svém přirozeném rozsahu pohybu **bez bolesti nebo pocitu ztuhlosti**. Není to však jen zásluha kloubních struktur, i **pružné svaly a šlachy mají zásadní vliv na to, jak lehce se budeme pohybovat**.

Dostatečnou flexibilitou snížíte i riziko zranění

Trénink flexibility může:

- snížit riziko zranění,
- napravit svalovou nerovnováhu,
- zlepšit držení těla,
- zvýšit rozsah pohybu kloubů,
- správné protahování je také prevencí proti zraněním.

Flexibilita kladně ovlivňuje regeneraci a následný růst svalové hmoty a strečink má kladný vliv i na krevní oběh. Svaly se lépe prokrvují, což znamená, že jsou do nich efektivněji přinášeny živiny a rychleji se odplavují odpadní látky.

Myslete na flexibilitu v každém věku



Dokonce ani s postupujícím věkem neztrácí flexibilita svou důležitost. Studie prokázaly, že **pravidelné protahování může pomoci zvýšit flexibilitu dolní části těla, dynamickou rovnováhu a sílu dolní části zad**, což jsou všechno faktory, které

pomáhají snižovat riziko pádů u [starších lidí](#).

Jak na flexibilitě zapracovat? Máme pro vás pár tipů

1. Věnujte pozornost svému tělu

Prvním krokem ke zvýšení vaší flexibility je všimnout si, které části vašeho těla jsou více a které méně pohyblivé. Překvapivě **mnoho lidí své tělo vůbec nezná**, což je vlastně hlavní příčinou pozdějších zranění či bolestivých stavů. Naučte se vnímat své tělo – kde vás to táhne, která část je více ztuhlá a která se naopak pohybuje snadněji?

2. Dbejte na správné držení těla

Jedním z nejlepších způsobů, jak zlepšit flexibilitu, je zaměřit se na **zlepšení držení těla**. Kdykoli sedíte zhrouceně - vaše hlava a ramena jsou vysunutá vpřed, páteř zakulacená (řízení, sezení, práce na počítači), jsou vaše svaly v nepřírozené poloze, která může způsobit svalové napětí. Můžete to napravit tím, že se jednoduše [posadíte rovněji](#). Vaše uši, ramena i pánev by měli být v jedné rovině.

3. Zahrňte trénink flexibility do svého tréninku



Pokud pravidelně sportujete a upřednostňujete rychlejší a silově zaměřené cvičení, **zkuste zařadit do tréninku i cvičení flexibility.**

Spousta vrcholových sportovců se věnuje józe či pilates. Krom zlepšení flexibility a stability to může být

příjemná relaxace a kompenzace silových druhů cvičení.

4. Věnujte každý den několik minut protahování

Nejlepší na tréninku flexibility je, že jím nemusíte trávit hodiny, abyste viděli zlepšení, **stačí jen využít čas, který máte**, například když čekáte, než se vám uvaří ranní káva. Pokud jste spíše noční sova než ranní ptáče, zkuste se protáhnout během přestávky na oběd v práci nebo před spaním. **Vytvořte si svou rutinu**, která vám nijak nenabourá nabitý program a které se budete moct věnovat pravidelně.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Vlastní praxe autorky (fyzioterapeutka)

www.forbes.com/health/body/how-to-improve-flexibility/

blog.nasm.org/certified-personal-trainer/training-relevance-of-flexibility

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3503322/

[flexibilita](#) [flexibilita kloubů](#) [jak zlepšit flexibilitu](#) [jóga](#) [prevence](#) [prevence úrazů](#)
[protahování u počítače](#) [trénink flexibility](#)

Copyright © 2023

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