



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 20. 5. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Cvičit po nemoci začněte zvolna. Izometrické cvičení je základ

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicit-po-nemoci-zacnete-zvolna.-Izometricke-cviceni-je-zaklad__s10011x20283.html

Nemoc umí vstoupit do našeho života rychle a nečekaně. Nejen, že naruší náš pracovní a rodinný život, ale může také dočasně zastavit nebo změnit naše pravidelné pohybové aktivity. Jak se ale vrátit k tréninku po nemoci a na co si dát pozor?



Téměř každý si tím někdy prošel – není vám dobře, sotva se držíte na nohou, na cvičení nemáte ani pomyšlení. Ale jakmile se vám udělá lépe, už přemýšlíte, jak a kdy vyrazíte na trénink.

Probudit svaly pomůže izometrické cvičení

Po pár dnech v posteli už vás pravděpodobně bude [bolet celé tělo](#), ale ne vždy z nemoci samotné. I dlouhodobé ležení je pro tělo náročné a mohou se ozvat bolesti zad, které vás běžně netrápí.

- Jedním z nejbezpečnějších způsobů, jak probudit svaly po nemoci, je začít s **izometrickým cvičením**. Při izometrickém cvičení se délka svalu nemění, jedná se vlastně o stažení svalu nebo svalové skupiny a lze je provádět s téměř každým svalem v těle.

Zkuste začít vleže a zatněte např. hýžděvé svaly po dobu 30 sekund. To samé můžete vyzkoušet se svaly stehen, lýtek, břicha nebo horních končetin. Začněte s několika minutami izometrických cvičení jednou denně a postupně můžete zvýšit frekvenci nebo délku kontrakce.

Začněte na 50 % svého výkonu



Když už se cítíte i na návrat do fitka, na kolo, k běhu nebo do cvičebního sálu, je důležité nepřepálit začátek. **Zkuste se řídit pravidlem 50 %.** Bez ohledu na to, jaké váhy, sady a opakování jste dělali před onemocněním, začnete na polovině zátěže. Například

pokud jste před nemocí na kladce stahovali 30 kg ve 4 sériích, začněte na 15 kg ve dvou sériích. Pokud obvykle běháte půl hodiny, nyní začněte s 15 minutami chůze nebo intervalů. Pokud se cítíte dobře i druhý den a zátěž je pro vás snadná, postupně ji navyšujte.

Dejte svému tělu čas a prostor na zotavení

Kromě menší zátěže si **ze začátku dopřejte i více odpočinkových dnů mezi tréninky.** Pokud obvykle cvičíte každý druhý den, budete možná nyní potřebovat dva dny odpočinku mezi tréninky. A je to naprosto v pořádku, nestojí za to riskovat, že se váš stav znovu zhorší a vy tak ještě víc oddálíte svůj návrat ke sportu. Může trvat i několik týdnů, než se vrátíte ke své běžné

rutině.

I den odpočinku navíc může pomoci

Pokud zjistíte, že jste vyčerpaní nebo bolaví, vezměte si ten den odpočinku navíc nebo trochu omezte cvičení. Nestydte se také vyhledat pomoc trenéra nebo fyzioterapeuta, obzvlášť pokud se k pohybu vracíte po delší době.

Správný pohyb léčí, ten nesprávný může někdy ublížit.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe - autorka textu je fyzioterapeutka

[cvičení po nemoci](#) [do formy po nemoci](#) [izometrické cvičení](#) [rekonvalescence](#)
[zpátky do formy](#)

Copyright © 2024

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