



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 22. 7. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Máte zdravé a funkční tělo? Otestujte se!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Mate-zdrave-a-funkcni-telo-Otestujte-se!_s10011x20339.html

Funkčním tělem rozumíme takové tělo, které je schopno vykonávat veškeré pohyby bez bolesti, v ničem nás neomezuje, dobře a rychle regeneruje a cítíme se v něm „jako doma“. Funkční tělo se také vyznačuje silným středem těla, silnými břišními svaly bez jejich rozestupu, pružnými a dlouhými svaly, správně nastavenými klouby, funkčním pánevním dnem a chodidlem.



Jak dosáhneme funkčního a zdravého těla? Nejen správným posilováním, ale především:

- protahováním,

- kvalitním strečinkem,
- cíleným vyrovnáváním svalových dysbalancí,
- zabýváním se korekcemi pohybového stereotypu, došlapu chodidla a
- celkovým zlepšením každodenního pohybu těla.

Jak vypadá funkční tělo?

Funkčnost našeho těla neurčuje pouze to, v jaké jsme fyzické kondici nebo jak vyrýsované naše svaly jsou. Správná funkčnost těla se vyznačuje především tím, že **při určitém pohybu zapojíme ty svaly, které se zapojit mají**, a každý náš sval je správně protažen (ve svém maximálním možném rozsahu) a je také správně posílen.



Jak poznat, že korektně zapojují u daného pohybu svaly, které se zapojit mají? Třeba tím, že nás **při pohybovém stereotypu (ať už je to cílené posilování nebo jen denní rutina) nic nebolí.** Když nás bolí záda při dřepu, kolena u kleku nebo

rameno u shybu, je pravděpodobně něco špatně. Pak musíme najít příčinu, proč bolest vzniká, a tu odstranit a pracovat na ní.

Mít zdravé a funkční tělo může být do určitého stupně **prevencí zdravotních problémů**, díky preventivnímu cvičení můžeme předejít tělesným obtížím, bolestí počínaje a operací konče.

Otestujte své tělo!

Začněte se správnými pohybovými návyky. Postačí denní rutina – to, jak stojíte, jak sedíte, jak chodíte. **Správný pohyb začíná od [chodidel](#).**

- Všimněte si, **jak máte postavené prsty**, zda se vám nevtáčí palec dovnitř (tzv. halux valgus), zda máte v pořádku příčnou i podélnou klenbu.
- Všimněte si, **jak našlapujete**. Nemáte sešlapané boty z jedné strany více?

Pokud vás již takové obtíže trápí, je na čase je začít řešit. Je možné, že špatným postavením chodidel můžete cítit bolest v kyčli nebo i v rameni, případně vás mohou trápit jiné bolesti pohybového aparátu.

A jak jste na tom s pružností? Zvládnete předklony, úklony správně? Víte, že vaše tělo je tak staré, jak pružné jsou vaše **fascie**? (pozn. Fascie – pojivová tkáň, která obaluje všechny svaly a orgány v těle. Špatným pohybovým vzorcem se může zhoršit její pružnost, což vede ke zhoršení plynulosti pohybu svalů.)

Zjistěte, jak jsou na tom vaše svaly

1. Úklon trupu

Jedná se o test zkrácení čtyřhlavého svalu bederního. Stůjte rovně se zády opřenými o zeď, s chodidly u sebe. Bez rotace hlavy a trupu přejděte do úklonu. Dlaní jeďte od boků směrem po stehnu až dolů ke kolenu. Pokud není tento sval zkrácený, měli byste se dlaní dostat až ke kolenu, případně ho lehce

přesáhnout.

- Zkrácení tohoto svalů může způsobovat bolesti v oblasti beder.

2. Předklon trupu



Pozici začneme ve stoje, s chodidly u sebe. Přejděte do hlubokého předklonu. Nohy musí zůstat propnuté v kolenou, ruce se snažte táhnout co nejvíce k zemi.

V ideálním případě byste se měli dotknout špičkami vašich prstů země.

- Pokud toto nezvládnete, měli byste se zaměřit na protahování zadní strany stehen a lýtek, a také zádočných svalů.

3. Hluboký dřep

Pohyb vychází z pozice snožmo, špičky směřují rovně. Přejděte do hlubokého

dřepu tak, aby se zadek dostal až do úrovně pod kolena. Při tom byste neměli odlepit paty od země a neměli mít tendenci přepadávat dozadu. Chodidla musí zůstat celou dobu pohybu položená plnou ploskou na zemi.

- Pokud [dřep](#) do této krajní pozice neuděláte a odlepujete paty od země, zaměřte se na protahování lýtkových svalů.

Takových testovacích cviků existuje celá řada. Zkušený trenér nebo fyzioterapeut by při svalové diagnostice měl pomocí různých cviků zjistit, jak na tom váš pohybový aparát je a přizpůsobit tomu také trénink.

Cílem každého pohybu by mělo být takové protažení svalů, aby docházelo k postupnému natahování v celém rozsahu svalů, a při posilování vykonávat cviky korektně, dbát na správnou techniku a správný pohybový stereotyp těla. Jedině tak můžeme docílit zdravého a funkčního těla bez bolesti.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je fitness trenérka); Refcoach.cz

[bolest svalů](#) [bolest zad](#) [fascie](#) [flexibilita](#) [flexibilita kloubů](#) [funkční cvičení](#) [funkční tělo](#) [pohybové návyky](#) [pohybový stereotyp](#) [pohybový test](#) [posilování](#) [pružné](#)

[svaly správně provedený dřep](#) [strečink střed těla](#) [svalová dysbalance](#)

Copyright © 2023

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