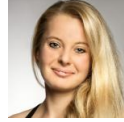




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 21. 10. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Bolí vás kolena? Zkuste je rozhýbat pomocí jednoduchých cviků!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Boli-vas-kolena-Zkuste-je-rozhybat-pomoci-jednoduchych-cviku!__s10011x20410.html

Bolest kolen trápí velkou část populace. Příčinou může být samozřejmě onemocnění (artróza, artritida atd.) anebo také špatný pohybový stereotyp, kdy jsou některé svaly v těle přetížené a některé naopak ochablé. Tím může vzniknout svalová nerovnováha, která má často za následek i bolest našeho pohybového aparátu, včetně kolen. Pojdme se podívat na cviky, které posílí dolní končetiny tak, abyste svá kolena příliš nezatěžovali, ale i tak zpevnili vaše svaly.



Koleno je jeden z nejsložitějších kloubů v celém našem těle, skládá se **ze dvou velkých kostí - stehenní (femur) a holenní (tibia), mezi nimiž jsou menisky.** Ty pomáhají odpružit kost stehenní a rozprostřít hmotnost těla na holenní kost.

Stabilita kolenního kloubu je zajištěna pomocí předního a zadního zkříženého vazy, postranními vazy a úponem čtyřhlavého svalu stehenního (m. quadriceps femoris). Důležité jsou i šlachy a úpony okolních svalů, které kolenu poskytují stabilizaci.

Pro to, **aby koleno bylo stabilní, je nutné nejen posilovat a zpevnit tak svaly**, které se u kolena nacházejí, ale současně tyto svaly i protahovat. Jaké cviky tedy aplikovat v denní praxi?

1. cvik: Stoj na jedné noze s následným předklonem



- Stoupněte si na jednu nohu. Dbejte na to, aby bylo chodidlo položené celou plochou do podložky.
- Druhou nohu zvedněte do výše kyčle a ohněte v koleni.
- Ruce si můžete vložit v bok, případně se jednou rukou chytněte nějaké opory (židle, zed').
- S nádechem se lehce předkloňte a nohu posuňte vzad, držte ji stále pokrčenou, s výdechem se vraťte do výchozí pozice. Pohyb vychází z kyčlí.
- Dbejte stále na rovná záda, udržujte kontakt celé plochy chodidla s podložkou.

Opakujte alespoň 10x na každou nohu.

Proč toto cvičit?

- Cvik posílí svaly dolních končetin, stabilizuje kolenní kloub, kyčel a kotník.
- Aktivují se svaly chodidla a lýtek.

2. cvik: Pohupování tělem ze sedu na zemi

- Sedněte si na zadeček na zem, nohy pokrčte v kolenou, chodidla opřete do země.
- Ruce položte dlaněmi na zem, prsty směřují dopředu.
- Vytáhněte se z ramen a zvedněte zadeček. S výdechem se zhoupněte zadečkem směrem k patám, s nádechem vraťte zadeček opět do výchozí pozice. Kolena by při cviku neměla předcházet špičky.

Opakujte alespoň 10x ve dvou sériích.

Proč toto cvičit?

- Oporou o ruce i chodidla ulevíte kolenům, jelikož nemusí držet váhu celého těla.
- Posilujete nejen svaly dolních končetin, čili svalů, které se ke kolenům upínají a drží jeho stabilitu, ale jako bonus je i procvičení svalů horních končetin a středu těla.

3. cvik: Extenze (natažení) nohy v sedu na židli



- Sedněte si vzpřímeně na židli, zadeček posuňte blíže ke hraně židle. Nohy jsou opřené chodidly do země a v kolenu svírají pravý úhel.
- U nohy, kterou budete procvičovat, si srovnejte chodidlo do „fajfky“, tzn. špičku přitáhněte co nejvíce k holeni.
- Poté nohu s výdechem natáhněte před sebe a snažte se zatnout přední sval stehenní. Nohu nezvedejte výš než do úrovně kyčle. Chodidlo mějte stále ve „fajfce“.
- S nádechem vraťte nohu zpět na zem do pokrčení.
- Cvik je možné provádět i s gumovým expandérem.

Provedte 10 opakování na každou nohu ve dvou sériích.

Proč toto cvičit?

- Cvičení pomáhá zpevnit čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris) a také zlepšuje stabilitu kolenního kloubu. Quadriceps femoris se upíná na přední stranu kolenního kloubu. Čím silnější tento sval bude, tím více se uleví namáhaným kolenům.

4. cvik: Stlačování overballu (polštáře) o zed'

- Postavte se zády ke zdi. Tělo držte rovné, záda vzpřímená, hlavu v prodloužení páteře.
- Jednu nohu posuňte mírně vpřed pro udržení lepší stability těla při cviku.
- Druhou přisuňte ke zdi o něco blíže a vložte si za koleno mírně nafouklý overball (nebo polštářek).
- S výdechem zatlačte nohou do overballu, končetina se tímto pohybem natáhne, zatněte přední stranu stehna.
- S nádechem balon uvolníme a nohu povolíme.

Provedte 10x na každou nohu.

Proč toto cvičit?

- Cvik posiluje především přední stranu stehna, tedy čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris) a také zlepšuje stabilitu kolenního kloubu.

Jaký sport (ne)dělat pro zdravá kolena?



Zdraví svých kloubů a kolen můžete podpořit i dalšími sporty. **Jaké jsou vhodné?** Jednoznačně **chůze** – nejpřirozenější pohyb člověka, dále nordic walking, jízda na kole (rotopedu) spíše ve vzpřímenějším sedu, pilates, posilování zaměřené na svalové

skupiny okolo kolen a dolní končetiny, cvičení na gymballech, rehabilitační cviky a protahovací cvičení, které přispějí k větší pružnosti a přizpůsobivosti kloubu. Skvělé je i cvičení v bazénu s teplou vodou.

- Naopak **nevhodné jsou všechny sporty způsobující náraz, tvrdý dopad, doskok, prudké změny pohybu, nebo takové, kde dochází**

k rotacím v plné rychlosti (např. tenis, squash, lyžování, fotbal, volejbal, basketbal atd.).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

[bolest kolen](#) [chůze](#) [cviky na kolena](#) [jak zlepšit flexibilitu](#) [jízda na kole](#) [nordic walking](#) [plavání](#) [pohybové návyky](#) [pohybový stereotyp](#) [posilování](#) [protahovací cviky](#) [rehabilitace](#) [svalová dysbalance](#) [uvolňovací cviky](#) [vhodný pohyb pro klouby](#) [zdravotní cvičení](#)

Copyright © 2023

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