



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 28. 7. 2023 | redakce Vím, co jím

# Naučte se regenerovat tělo po každém cyklovýletu. Předejdete bolesti zad i zápěstí

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Nauchte-se-regenerovat-telo-po-kazdem-cyklovyletu.-Predejdete-bolesti-zad-i-zapesti\\_\\_s10011x20614.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Nauchte-se-regenerovat-telo-po-kazdem-cyklovyletu.-Predejdete-bolesti-zad-i-zapesti__s10011x20614.html)

Mezi Čechy patří cyklistika k nejoblíbenějším rekreačním sportům. A to hned z několika důvodů. Je to sport přístupný pro všechny věkové skupiny i úrovně fyzické kondice. Jde o skvělý způsob, jak trávit volný čas a zlepšovat přitom svou kondici. Jaké další výhody jízda na kole nabízí a jak si ji užít bez zdravotních následků?



Na začátek si pojdme projít pár důvodů, proč dát cyklistice šanci, pokud jste se jí doposud vyhýbali obloukem. Jaké benefity (nejen zdravotní) tato aktivita nabízí?

- **Zlepšení kardiovaskulárního zdraví:** Cyklistika je aerobní aktivita, která posiluje srdce a cévy. Pravidelná jízda na kole podporuje lepší průtok krve, snižuje riziko srdečních onemocnění a pomáhá udržovat zdravý krevní tlak.
- **Spalování kalorií a redukce váhy:** Cyklistika je skvělým způsobem, jak spálit kalorie. Jízda na kole je energeticky náročná a účinným způsobem [přispívá k redukci tělesné hmotnosti](#).
- **Posilování svalů:** Během jízdy na kole se aktivují různé svalové skupiny, zejména v nohách, bocích a zádech. Pravidelná jízda posiluje svaly dolních končetin a pomáhá udržovat stabilní páteř.
- **Nízký dopad na klouby:** Cyklistika je šetrná ke kloubům, protože se při ní minimalizuje nárazová zátěž na kolena a kyčle. Je to vhodná aktivita pro ty, kteří potřebují šetrný sport kvůli kloubním potížím nebo zotavování po zranění.



- **Zlepšení duševního zdraví:** Jízda na kole, především pak v přírodě, může být velmi uklidňující a relaxační. Pomáhá snižovat stres, zlepšuje náladu a podporuje celkovou duševní pohodu.
- **Ekologický způsob dopravy:** Kromě zlepšování zdraví má cyklistika [pozitivní dopad na životní prostředí](#). Kola neprodukují emise a přispívají k nižšímu znečištění ovzduší a snižování dopravních zácp.
- **Sociální interakce:** Cyklistika může být také společenskou aktivitou, která propojuje lidi se stejnými zájmy. Skupinové cyklovýlety a jízda s přáteli mohou přinést radost ze sdílení zážitků.

# Pro koho se cyklistika nehodí

Cyklistika je **vhodná pro lidi prakticky všech věkových kategorií**. Jezdit mohou malé děti, dospělí, stejně jako lidé v seniorském věku. Především díky rozmachu **elektrokol** se stala cyklistika dostupnou i pro lidi v pokročilém věku, případně i pro mladší, méně fyzicky zdatné.

Ačkoli jízda na kole přináší mnoho benefitů, jak bylo zmíněno výše, nutno na druhou stranu dodat, že nese i svá rizika, zejména **pro lidi s problematickou páteří**. Osoby po operaci krční páteře nebo trpící výhřezy v krční a bederní oblasti by se cyklovýletů měly vyvarovat, aby se vyhnuly dalším komplikacím.

Potencionálními riziky jsou i možné **úrazy, které si cyklistikou můžeme přivodit**. Mezi ty nejčastější patří zlomeniny klíční kosti, zápěstí a podvrtnutí ramenního kloubu. Někteří cyklisté se po jízdě potýkají s bolestmi krční a bederní páteře.

## Správná velikost kola i pravidelné protahování

Pokud chcete minimalizovat rizika a zajistit rychlejší regeneraci po cyklovýletu, držte se následujících užitečných tipů. Co je zásadní?

- **Správná velikost a délka rámu kola:** Zvolte si kolo, které je vhodné pro vaši postavu, abyste dosáhli správného sklonu těla během jízdy. Nezapomeňte ani na správné nastavení výšky sedla, a sice tak, aby po sešlápnutí pedálu patou byla noha propnutá. Při jízdě, kdy zabírá špička nohy, by měla být končetina v mírném pokrčení.

*„Pro většinu rekreačních cyklistů jsou vhodné klasické pedály (šlapky). Jezdci, převážně silničáři, kteří získali na kole jistotu a jezdí delší trasy, mohou volit speciální nášlapy, které poskytují ekonomičtější využití síly dolních končetin – v pohybu se využívá i tažná síla čtyřhlavého stehenního svalu a tlaková síla hamstringů. Pro nenáročné výletování bych doporučila kolo se sedlem co nejnižší vůči řídítkům a ty co nejbližší tělu, aby byla záda spíše napřímená. Sedlo široké, aby na něm mohl cyklista sedět sedacími hrboly, a ne kostrčí. Některá sedla mají pro větší pohodlí vzduchový polštář, vhodný je také návlek na sedlo pro měkký sed z gelu nebo paměťové pěny,“* popisuje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

- **Různé způsoby držení řídítek:** Snažte se nezatínat ruce na jednom místě řídítek, ale obměňujte jejich polohu, aby se předešlo přetížení určitých svalů.



- **Protažení během zastávek:** Pravidelné protažení kotníků, zadních stehen, ramen a zápěstí během zastavení pomůže uvolnit svaly a snížit riziko bolesti. Zakružte si a protřepejte celé paže i samostatná zápěstí – po křečovitém držení řídítek to bude velká úleva a navíc tak předejte případnému zánětu šlach.
- **Statický strečink nakonec:** Po cyklovýletu si dejte čas na protažení svalů pomocí cviků statického strečinku. To pomůže uvolnit svalové napětí a předejít zraněním.

**Vhodné cviky na protažení svalů po**

# cyklovýletu

1. **Napřímení páteře vkleče:** Klekněte si na všechny čtyři, ruce na šíři ramen, prostředníčky směřují vpřed, hlava v prodloužení páteře. Nohy zapřete za špičky a odtlačení rukou od podložky se postupně (jakoby za kostrčí) zvedejte vzhůru do „střechy“. Stále na špičkách, kolena mohou být mírně pokrčená, setrvejte v pozici, rozšířená ramena, prodýchejte spodní břicho a bederní páteř. Povolte.
2. **Protážení zadní strany stehen:** Ve vzpřímeném stoji přednožte a opřete jednu dolní končetinu o schod nebo židli tak, abyste cítili tah na zadní straně stehna. Udržte napřímenou bederní oblast a nerotujte pánví. Zhluboka se nadechněte. S výdechem provedte lehký předklon směrem vpřed. Vydržte 20-30 sekund.
3. **Protážení prstů:** Zde půjde o dva typy cvičení - první pro flexorové svaly (ohýbače) a druhý pro extenzorové svaly (natahovače). Tyto úseky nám pomáhají uvolnit prsty po několika hodinách držení a tisknutí řídicích. Ruce si položte do středu hrudníku, jako byste dělali úklon „namaste“. Zvedněte pravou ruku, dokud se dlaň nedotkne špiček levé ruky. Nyní zatlačte prsty levé ruky směrem k lokti levé paže. Opakujte na druhé ruce. V druhém cviku přitlačte loket k tělu a ruku ohněte na 90 stupňů. Držte ji rovnou s otevřenou dlaní, jako byste o něco žádali. Ohněte zápěstí o 90 stupňů a



prsty nasměrujte dovnitř lokte. Druhou rukou prsty zatlačte směrem k předloktí. Povolte a opakujte s druhou rukou.

Délka protahovacího cvičení po cyklovýletu závisí na individuálních potřebách a pocitech každého cyklisty, ale doporučuje se věnovat protahování minimálně 5-10 minut po každém cyklovýletu, abyste se vyhnuli svalové bolesti, podpořili volnost pohybu a prevenci zranění. Pamatujte, že důsledná péče o své tělo po cyklistice je klíčem k dlouhodobému a zdravému vychutnávání tohoto skvělého sportu.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**Tiskové materiály FYZIOkliniky**

**<https://www.welovecycling.com/cs/category/rady-tipy/>**

**<https://www.siroko.com/blog/c/cs/10-zakladnich-protahovacich-cviku-pro-cyklisty/>**

[cyklistika](#) [dovolená jízda na kole](#) [protahovací cviky](#) [statický strečink](#) [uvolňovací cviky](#) [výhody jízdy na kole](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)