



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



[O pohybu](#) 17. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

# Flexibilnější díky józe. 5 pozic pro pružnější tělo

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Flexibilnejsi-diky-joze.-5-pozic-pro-pruznejsi-telo\\_\\_s10011x20667.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Flexibilnejsi-diky-joze.-5-pozic-pro-pruznejsi-telo__s10011x20667.html)

Tělesná pružnost je prevencí zranění, zlomenin i natažených svalů. Objevte pět účinných jógových pozic, které uvolní napětí a zlepší flexibilitu vašeho těla. S praktickými tipy a důrazem na trpělivost a pravidelnost se výsledky dostaví brzy a každodenní činnosti pak pro vás budou mnohem snazší.



Možná jste i vy zaznamenali, že s přibývajícím věkem už vaše tělo není zdaleka tak pružné jako dříve. Ohnout se a dotknout se dlaněmi, nebo alespoň prsty špičky u nohou bývala hračka, ale dnes už to tak snadné není... Pružnost těla nám přitom pomáhá s každodenními funkcemi, snižuje riziko zranění, zlomenin

a svalových natažení. Také zlepšuje rovnováhu, což snižuje riziko pádů a zranění spojených s nimi. Obzvláště pro starší dospělé je tak zachování flexibility těla velmi užitečné. A využití jógy je příjemným způsobem, jak toho docílit.

## Jóga je pro každého

[Jóga](#) využívá propracovaný systém tělesných cvičení, které pomáhají udržet tělo zdravé a v dobré kondici. Jedním z cílů jógy je dosažení klidu mysli a rovnováhy mezi tělem a myslí. Jóga je vhodná téměř pro všechny **bez rozdílu věku a zdravotního stavu**. A je proto ideální i pro zlepšení pružnosti našeho těla. A to hlavně díky tomu, že jednotlivé jógové pozice **umožňují tělu pohyb v takových směrech a rozsazích, do kterých se při každodenních činnostech běžně nedostane**. Tím se tělo trénuje a stává pružnějším. Přitom velmi jemným a šetrným způsobem.

## Všechny svaly v akci

Cvičení jógy umožňuje **zapojení a protažení všech hlavních svalů těla**. Některé pozice posilují hamstringy a čtyřhlavé stehenní svaly, zatímco jiné pozice pomáhají s mobilitou ramen a držením těla, nebo uvolňují kyčle a páteř. To vše je pro zachování flexibility těla velmi důležité. Pokud cvičíte (nebo začnete cvičit) jógu pravidelně, můžete si všimnout, že se pro vás postupně

běžné denní aktivity stanou mnohem snazšími. Například získáte lepší stabilitu při chůzi po nerovném terénu, nebo při manipulaci s nějakým předmětem.

- Aby bylo cvičení účinné a dosáhli jste požadovaného zlepšení flexibility, je stěžejní cvičit pravidelně, minimálně 2-3 týdně, ale v ideálním případě každý den. V jednotlivých pozicích pak zkuste vydržet **zpočátku alespoň 30 sekund** a postupně čas prodlužovat **až dosáhnete výdrže kolem 2 minut**, kdy i hlubší tkáně ve svalech pocítí účinky protažení.

Pokud pro vás zpočátku bude některá pozice náročnější, například nedosáhnete rukama na zem, nebo nedokážete opřít hlavu o zem, můžete si vypomoci polštářkem nebo jinou pomůckou (jógovou kostkou/blokem). A nezapomínejte správně dýchat, což je u jógy velmi důležité.

## **5 jógových pozic pro zvýšení pružnosti**

### **1. Pozice dítěte (balásana)**

**Provedení:** Klekněte si s koleny mírně od sebe a posadte se na paty. Předkloňte se dopředu a čelem se opřete o zem. Pokud čelem na zem nedosáhnete, podložte si ho polštářkem. Ruce položte podél těla, nebo natáhněte před sebe. V pozici setrvejte.



- Tato pozice pomáhá prodloužit páteř, otevřít kyčle a protáhnout stehna.

## **2. Pozice Hluboký předklon (uttanásana A)**

**Provedení:** Začněte ve stoje. Tělo je vzpřímené, nohy u sebe. Tělo ohněte v pase a pomalu se sklánějte, rukama se dotkněte země. Břicho co nejvíce přitiskněte ke stehnům, povolte záda, vyvěste hlavu. V pozici opět vydržte.



- Tato pozice pomáhá uvolnit napětí, dochází k protažení zad a celé zadní části těla – lýtek i stehen.

### **3. Pozice Kobra nízká (bhujangasana)**

**Provedení:** Lehněte si na břicho a ruce položte pod ramena, bradu na zem. Zvedněte hlavu, krk a horní část hrudníku, ruce leží na předloktí, zapojte břišní svaly, stáhněte ramena k sobě a uvolněte tlak v dlaních.



- Tato pozice protahuje hrudník, ramena a břišní svaly a posiluje páteř a hýžděvé svaly.

#### **4. Pozice šťastného dítěte (ánanda balásana)**

**Provedení:** Lehněte si na záda a pokrčené nohy zvedněte ke stropu. Chytněte se za vnitřní části chodidel - levou rukou za levou nohu a pravou rukou za pravou nohu. Kolena směřují k zemi. Zůstaňte v pozici nebo se pomalu houpejte ze strany na stranu.



- Tato pozice zvyšuje pružnost stehen a hamstringů, jemně protahuje kyčle a uvolňuje bederní páteř.

## **5. Pozice Pes hlavou dolů (adho mukha svanasana)**



**Provedení:** Postavte se na všechny čtyři s mírně pokrčenými koleny. Ruce jsou na šířku ramen, nohy na šířku boků. Nadechněte se a s výdechem napněte nohy a jděte do pozice. Paty by se měly dotýkat země, ale pokud to nejde, zůstaňte na špičkách.



- Tato pozice zvyšuje pružnost hamstringů, lýtek a achillovy šlachy a uvolňuje napětí v krční páteři a zádech.

Ať už se rozhodnete jít na hodinu jógy nebo cvičit jógu doma buďte sami k sobě laskaví, vnímejte své tělo, nepřetěžujte ho a nevnucujte mu nic, co je pro vás nepohodlné. Nechodte do žádných pozic přes bolest, ale postupujte pozvolna, kam až vás tělo pustí a příště to třeba bude zase o kousek dál. Klíčová je při cvičení pravidelnost, důslednost a trpělivost. Udělejte si plán a držte se ho. I když se vám zpočátku může zdát, že se nikam neposouváte, věřte, že změny brzy pocítíte v každodenních činnostech.

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

**Zdroj informací:**

**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3503322/>**

**<https://parade.com/health/simple-yoga-tweak-for-flexibility-according-to-yoga-instructors>**

**<https://www.jogadnes.cz/>**

[flexibilita](#) [flexibilita kloubů](#) [jak zlepšit flexibilitu jóga](#) [pravidelný pohyb](#) [pružné svaly](#) [trénink flexibility](#)

---

Copyright © 2024

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