



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 28. 5. 2024 | Veronika Vágnerová

Prosedíte celý den v práci? Pak se nezapomeňte i hýbat. Zkuste 6 jednoduchých cviků

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Prosedite-cely-den-v-praci-Pak-se-nezapomente-i-hybat.-Zkuste-6-jednoduchych-cviku__s10011x20813.html

Pravidelné cvičení má nespočet pozitivních účinků na zdraví a fyzickou kondici, což je obecně známo. Pohyb ale také podporuje peristaltiku střev a působí preventivně proti zácpě. Ta totiž postihuje lidi se sedavým způsobem života daleko častěji a vyšší je i riziko problémů s konečníkem a hemoroidy. Časté sezení navíc způsobuje ochabování hýžďových svalů. Jak tedy rozhýbat střeva a posílit hýždě, když většinu dne prosedíte?



Problémy spojené se sedavým životním stylem

Při sedavém způsobu života dochází k nerovnoměrnému tlaku na ploténky, a to způsobuje bolesti zad, krční páteře nebo hlavy. Namáhaný je i konečník, kde se

ukrývají hemoroidy – žilní pleteně, jež ho přirozeně utěsňují. Kvůli nedostatku pohybu se nehýbou ani střeva, strava v nich tuhne, což značně komplikuje vyprazdňování, a konečník je opět pod náparem.

„Hemoroidální pleteně se poté pod tlakem rozšiřují a mohou tím způsobovat výrazné nepohodlí jako svědění, pálení, otok a krvácení konečníku a další projevy, které patří mezi symptomy hemoroidálního onemocnění,“ říká proktolog MUDr. Julius Örhalmi z Nemocnice Hořovice.

Každodenní pohyb má větší efekt než nárazový

Mnoho lidí si myslí, že se dostatečně hýbou, protože občas podniknou delší pěší výlet, nebo jednou týdně zajdou do fitness center. Střeva ale pracují neustále, a proto je třeba peristaltiku střev podporovat pořád. Víkendová aktivita, jakkoliv intenzivní, nezabrání tomu, abyste za pár dní nedostali zácpu a neodtrpěli si



[návštěvu toalety](#). Teplé jarní počasí přímo vybízí ke každodenní procházce po nábřeží nebo k návratu domů z práce po celodenním sezení po svých.

Svaly na zadku nejsou jen na parádu

Trávit většinu dne vsedě má i další úskalí, a tím je ochablé hýžděové svalstvo, které není jen na parádu. Právě [svaly na zadku](#) se podílí na stabilitě pánve a tím i trupu. Když se nezapojují, kompenzuje si to tělo zvýšeným náparem na jiné svalové skupiny. Ochablé svalstvo se může podílet i na bolesti spodních zad, kyčlí i kolen. Můžete cítit i mravenčení a bolest, které značí útlak sedacího

nervu a jiné neduhy.

Jak se tedy hýbat, když celý den sedíte, bolí vás spodní záda a zároveň máte plochý měkký zadek, který je jasnou známkou ochablého svalstva? Velice účinným posilovacím cvikem je dřep, zejména se závažím, ale ten je zase při potížích s hemoroidy a bolavým konečníkem zcela nevhodný.

„Při zvedání ze dřepu dochází ke zvýšenému tlaku do oblasti malé pánve. Svalové vrstvy včetně konečníku se otevírají, hemoroidy se přepĺňují krví a mohou se rozšiřovat. Při hemoroidálním onemocnění to není žádoucí a je třeba zvolit jiný druh cviků,“ proktolog MUDr. Julius Örhalmi.

Může jít například o jednoduchá cvičení s vlastní vahou prováděná nejčastěji vkleče na čtyřech nebo na zádech.

6 cviků pro posílení zadku

Cvik č. 1: Pánevní most



1. Nasadíte si odporovou gumu nad obě kolena a lehněte si na podložku, ruce volně podél těla.
2. Nohy pokrčte, chodidla rozkročte na šířku kyčlí, zapřete se do nich a vytáhněte pánev vzhůru.
3. Nahoře zůstaňte a postupně roztahujte kolena několikrát od sebe, aniž by vám pánev klesala dolů. V krajní pozici vždy chvíli zastavte, sevřete půlky a vraťte zpět.

Důležité je se nahoře neprohýbat, aby pánev vyťahovaly skutečně hýždě, a ne bederní svaly. Při cvičení si zkuste pohrát i se vzdáleností pat od zadku. Čím jsou paty dál od zadku, tím se více zapojují zadní stehna.

Cvik č. 2: Zanožování s pokrčenou nohou

1. Výchozí pozice je vestoje čelem ke zdi.
2. Vlezte do gumy tak, aby část byla na koleni pravé stojné nohy a druhá na chodidle levé pokrčené nohy.
3. Nyní zatlačte do gumy a nohu zanožujte dozadu. Zkuste držet trajektorii pohybu a nohu vodte přímo dozadu bez kymáčení nebo vytáčení kolene.
4. Střídejte strany.

Cvik č. 3: Křížení nohou

1. Nasadte gumu pod kolena a přejděte do pozice na čtyřech. Kolena mějte pod kyčlemi na šířku pánve a zápěstí pod rameny na šířku ramen.
2. S nádechem natáhněte pravou nohu dozadu do propnutí a zvedněte ji do vodorovné pozice.
3. Pravou propnutou nohu překřížte za levou, ťukněte špičkou o zem a vraťte se do výchozí pozice. Tělo držte stále v neměnné pozici.
4. Opakujte i na druhou nohu.

Cvik č. 4: Most s jednou nataženou nohou

1. Lehněte si na podložku, ruce volně na stranách podél těla.
2. Nohy pokrčte, chodidla rozkročte na šířku kyčlí, zapřete se do nich a vytáhněte pánev vzhůru.

3. Zvedněte jednu nohu, protáhněte ji ke stropu a zvedejte pánev ještě trochu více.
4. Nahoře na chvíli zatněte hýždě a pomalu se vracejte dolů těsně nad zem a cvik opakujte. Důležité je se opět nahoře neprohýbat, a i zde má vliv vzdálenost pat od zadku. Vyzkoušejte, co vám nejvíce vyhovuje.

Cvik č. 5: Pejsek

1. Nasadte gumu nad nebo pod kolena a přejděte do pozice na čtyřech.
2. Kolena mějte pod kyčlemi na šířku pánve a zápěstí pod rameny na šířku ramen.
3. S nádechem zvedněte jednu stále pokrčenou nohu do strany tak vysoko, abyste se nevytáčeli v pase. Nahoře chvíli zastavte a vraťte nohu zpět.
4. Opakujte na druhou stranu.
5. Pokud si to chcete ztížit, nevracejte se nohou až dolů, ale jen do půlky, dokud je guma alespoň trochu napnutá.

Cvik č. 6: Mušle



1. Nasadte si gumu nad kolena.
2. Lehněte si na bok, nohy pokrčte tak, abyste mezi tělem a stehny svíraly úhel 90 stupňů.
3. Hlavu si můžete podepřít rukou. Nohu, kterou máte výš, tahem zvedněte, ale chodidla držte stále u sebe.
4. Otevíráte tak nohy od sebe a k sobě jako mušle.

Každodenní pohyb je klíčový pro zdraví vašich střev i celého těla. Pravidelné cvičení nejenže pomáhá předcházet zácpě a hemoroidálním problémům, ale také posiluje svaly, které jsou nezbytné pro stabilitu a pohodu vašeho těla. Začněte postupně a najděte si cvičení, které vám vyhovuje, abyste se cítili lépe každý den.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.zilniporadna.cz/>

<https://www.konectabu.cz/>

[cviky na zadek domácí cvičení hemoroidy posilování posilování hýždí zácpa zdravá střeva](#)

Copyright © 2024

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