



POSILOVÁNÍ POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

Základní funkční cvičení (nejen) pro kancelářské profese

Mgr. MARTIN DOLEŽAL

PREVENCE JE ÚČINNĚJŠÍ, PŘÍJEMNĚJŠÍ I LEVNĚJŠÍ NEŽ TERAPIE.

Zdraví pohybového aparátu se dá do velké míry naučit. Je to o přístupu a o dovednostech. Obojí můžeš celkem dobře trénovat. Potřebuješ je ale budovat zavčas, posilovat svůj potenciál pro život podle svých představ a předcházet problémům.

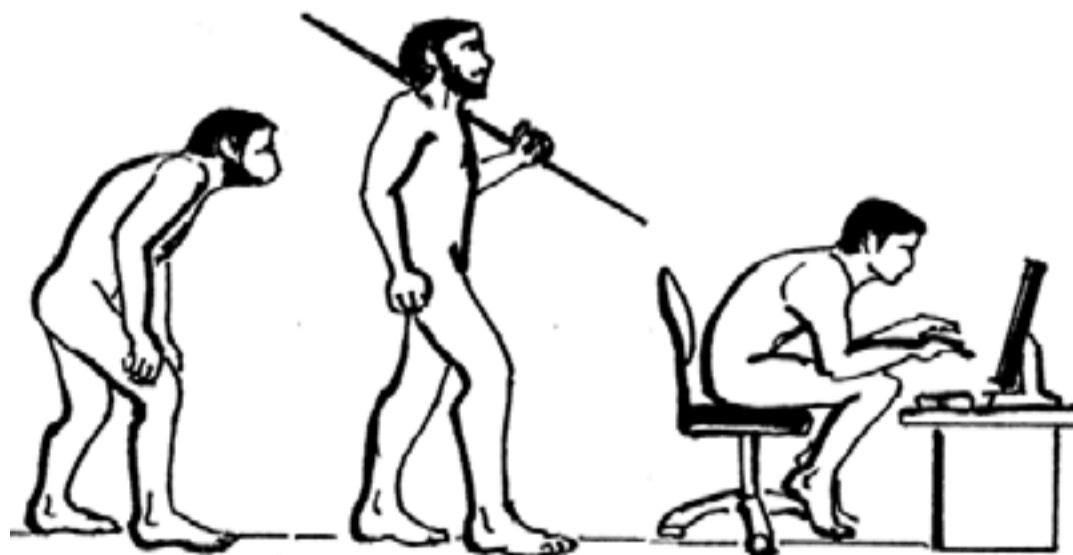
*ZAČNI SE HÝBAT ZDRAVĚ. POUŽÍVEJ SVÉ TĚLO V SOULADU
S JEHO PŘIROZENOU STAVBOU.*

Tento materiál je určený všem, kdo „trpí“ dnešním sedavým stylem života.

Uvedené cvičení pomáhá jako:

- efektivní podpora zdraví pohybového aparátu – správných pohybových návyků, svalové rovnováhy a držení těla
- prevence zranění a bolestí při pohybu
- fyzická i psychická kompenzace sedavého zaměstnání, ale i jednostranné pracovní či sportovní zátěže
- podpora celkového zdraví, vitality, psychické rovnováhy i sebevědomí

*PÉČE O ZDRAVÍ A KONDICI SE DÍKY DNEŠNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU
STALA POVINNOU SOUČÁSTÍ OSOBNÍ HYGIENY.*



Fyzická aktivita vždycky byla součástí lidského života. Náš organismus pohyb potřebuje, aby mohl zdravě fungovat. Obživa v dnešním životním stylu už většinou nevyžaduje fyzické výkony. Určitá úroveň zdatnosti je ale předpokladem zdraví a měla by být samozřejmým a povinným cílem pro každého.



Mgr. MARTIN DOLEŽAL

ODDĚLENÍ SPECIALIZOVANÉ METODIKY
ZAŘÍZENÍ SLUŽEB PRO MINISTERSTVO VNITRA

- instruktor zdravotně kondičních programů pro složky Ministerstva vnitra ČR,
- hlavní lektor projektu Optima (www.optimazsmv.cz), který byl vyhodnocený jako nejlepší v ČR v oblasti péče o zdraví zaměstnanců a doporučený jako jeden z 15 programů pro Evropskou unii,
- pohybový trenér vrcholových sportovců Olympu Centra sportu MV,
- bývalý hasič, potápěč (10 let u HZS), letecký záchranář (výcvik ARS USA), absolvent FTVS UK,
- autor knihy Přirozený funkční trénink (Grada, 2013), přednášející na mezinárodních konferencích.
- vedoucí a hlavní lektor projektu Posilování pohybového zdraví

*NEMÁŠ TOLIK ČASU A ENERGIE NA CVIČENÍ. POKUD CHCEŠ
VÝSLEDKY, NEMŮŽEŠ SI DOVOLIT DĚLAT NEÚČINNÉ VĚCI.*

www.optimazsmv.cz
www.martindolezal.com

MINIMALISTICKÝ PROGRAM PRO PRAVIDELNÉ CVIČENÍ

Krátký nenáročný program jen s vlastní vahou a jednoduchým vybavením, na který potřebuješ trochu místa a 15 minut. Slouží jako:

- preventivní funkční zdravotní cvičení
- kompenzační cvičení pro fyzickou práci, sportovní trénink, sedavé zaměstnání
- funkční rozcvičení pro větší trénink

Podporuje svalovou rovnováhu a správné držení těla, aktivuje nesymetrické pohybové funkce. Protahuje, posiluje, učí pohybový aparát pracovat jako celek. Podporuje kvalitu dýchání, učí lépe vnímat a ovládat vlastní tělo v pohybu.

NATAŽENÍ ZA NOHOU

1. Začni v lehu na zádech s pokrčenými koleny, chodidly na zemi, s lokty pokrčenými a u těla. Zaktivuj břišní svaly, podsad' pánev, přitáhni spodní okraj žeber k pánvi. Nadechni.
2. S výdechem se opři o pravé chodidlo a levou nohou se snaž dosáhnout co nejdál směrem za hlavu. Na vteřinu zatáhni. Boky se tak zvedají ze země, svaly beder se protahují, svaly zadní strany levého stehna se protahují, břicho, pravá hýždě a zadní strana stehna pracují, ramena a krk jsou uvolněné.
3. Přejdi zpět do počáteční polohy.
4. To samé cvič na druhou stranu, střídej strany po každém opakování. Cvič 5 opakování na každou stranu.



NATAŽENÍ ZA RUKOU

1. Začni v lehu na zádech s pokrčenými koleny, chodidly na zemi, s lokty pokrčenými a u těla. Zaktivuj břišní svaly, podsad pánev, přitáhni spodní okraj žeber k pánvi.
2. Opři se o levé chodidlo, podívej se za sebe a snaž se levou rukou dosáhnout co nejdál za sebe. Přenes tím váhu trupu na pravé rameno, zvedni boky, vnímej aktivní břišní svaly. Zatáhni celým tělem na vteřinu do co největšího rozsahu pohybu – levou rukou co nejdál, jako když se snažíš na něco dosáhnout.
3. Přejdi zpět na záda.
4. To samé cvič na druhou stranu, střídej strany po každém opakování. Cvič 5 opakování na každou stranu.
5. Dýchání se nesnaž řídit, nech ho přirozeně plynout, nezadržuj dech.



ZVEDÁNÍ SE Z LEHU

Jak se šetrně zvednout z lehu na zádech z postele nebo ze země? Vždy přes bok. Vedle praktických dovedností cvik posiluje správné funkce břišních svalů, protahuje a uvolňuje bedra a hýždě.

1. Začni v lehu na zádech, zaktivuj břišní svaly, podsaď pánev, přitáhni spodní okraj žeber k pánvi.
2. Zvedni dolní končetiny i paže nahoru. Udržuj aktivní svaly břicha. Nadechni.
3. S výdechem vtáhni břicho (pomůže to správnému zapojení svalů do pohybu) a současně se převal přes bok do sedu stranou - nech se přetočit vahou končetin na pravý bok, pravý loket drž u těla, pravé koleno přitáhni co nejvýš k rameni, váha levé dolní končetiny pomáhá pohybu, převal se přes pravé rameno až do sedu na pravé hýždí s lokty na zemi. Hýbej se plynule, žádné hmitání. Skončíš v poloze s pravou hýždí a pravým kolenem na zemi, hrudní kost nad pravým kolenem, oba lokty na zemi. Pohled směruj dopředu, hlavu vytáhni dopředu, narovnej záda.
4. S nádechem se opačným pohybem převal zpět na záda.
5. To samé proved' na druhou stranu, střídej strany po každém opakování. Cvič 5x na každou stranu.
6. Zkoušej tento pohyb udělat pomaleji. Cílem je plynulost, žádné prudké pohyby. Úhel v kyčlích by se v průběhu pohybu neměl výrazně měnit. Neustále měj váhu trupu podepřenou ramenem, resp. loktem.



TRIPOD S ROTACÍ

Velmi komplexní protažení a zpevnění celého těla. POVINNÝ cvik do každého cvičení.

1. Začni ze vzporu (jako na kliky), boky zvedni nahoru a zatáhni je co nejvýš do polohy „střechy“. K tomu zatáhni ramena dozadu směrem ke kotníkům tak, aby paže a trup tvořily přímku. Pokud při tom udržíš paty na zemi a propnutá kolena, super, pokud ne, tak to tolik nevadí.
2. Vykroč levou nohou dopředu místo levé dlaně, levou paži zatáhni do běžecké polohy, loktem dozadu. Podívej se dopředu a snaž se čelem dosáhnout co nejvíc dopředu – na vteřinu našponuj celé tělo, trup a pravá dolní končetina v jedné přímce, pravé koleno propnuté.
3. Přejdi levou paží do rotace, pohled směřuj nahoru za rukou a snaž se levou rukou dosáhnout co nejvýš, na vteřinu zaber.
4. Směrem zpátky polož levou ruku zpět na zem a vrať levou nohu dozadu.
5. Zatáhni boky co nejvýš do „střechy“.
6. To samé proved' na druhou stranu, střídej strany po každém opakování. Cvič 5x na každou stranu.
7. Dýchání se nesnaž řídit, nech ho přirozeně plynout, nezadržuj dech.



BĚŽEC

...proti odporu gumolana. Trénink správných návyků pro chůzi nebo běh (mimo jiné). Posiluje správné držení těla a spirální pohybové funkce. Potřebuješ slabé gumolano. Cvič s malou zátěží.

1. Ukotvi gumolano ve výšce mezi hlavou a pasem.
2. Navlékni gumolano na levou ruku, stoupi si čelem ke gumě. Váhu drž na pravé noze po celou dobu. Levou nohou přejdi mírně dozadu, špičkou do kontaktu se zemí (pro lepší rovnováhu). Srovnej držení těla – boky dopředu (na spojnici ramen a pravého kotníku), podsad pánev, spodní okraj žebér zatáhni k pánvi. Trup a pravá dolní končetina jsou tak v jedné přímce kolmo k zemi. Nadechni.
3. Podívej se dopředu šikmo nahoru a „vykroč“ za pohledem. Levým kolenem jdi s výdechem co nejvíc dopředu, levým ramenem, loktem, rukou proti odporu gumy co nejvíc dozadu. Paže pracují v běžeckém pohybu. Na vteřinu zaber do maximálního rozsahu v této poloze. Trup se dostává do tvaru spirály (šroubovice). Ramena jsou držena dolů, boky dopředu, pánev podsazená, břicho aktivní. Pravá (stojná) dolní končetina zůstává propnutá v koleni, trup a pravá dolní končetina v jedné přímce kolmo k zemi. Váha přechází více na přední část pravého chodidla. Pomalu nech tělo převážit dopředu a dokonči krok, došlápni dopředu.
4. Vrať se do původní polohy.
5. Cvič pětkrát na jednu stranu, vystřídej strany a to samé na druhou



DŘEPOKLIK

Zvedání se ze země s oporou – dřep na jedné noze a klik na opačné ruce v jednom. Zlepšuje svalovou rovnováhu a pohybovou stabilitu páteře, kyčlí a ramen. Potřebuješ schod přibližně 50cm vysoký.

1. Opři se pravou rukou o vyvýšenou plochu přibližně ve výšce poloviny stehna. Levou nohou se postav lehce před úroveň pravé dlaně, šířka maximálně na šířku ramen. Váhu nech po celou dobu pouze na levé noze. Pravou nohu pouze „odlož“ špičkou na zem. Srovnej polohu - podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů, levé koleno ukazuje dopředu (ve směru levého chodidla).
2. Pohled dopředu a s nádechem přejdi tělem dolů do dřepu a kliku. Pravou dolní končetinu slož pod sebe - pravé koleno posuň dopředu, pravý nárt, holeň „odlož“ na zem. Pravé předloktí zůstává kolmo k podložce.
3. Srovnej polohu – „vtáhni“ břicho, podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů, levé koleno ukazuje dopředu (ve směru levého chodidla).
4. Pohled dopředu a s výdechem se zvedni nahoru až do stoje – zvedej se na levé noze a zpočátku i na pravé ruce, neopírej se o pravou nohu. Pravá ruka v průběhu pohybu opouští oporu a pohyb dokončíš jen na levé noze. Neohýbej záda. Vnímej aktivní břišní svaly.
5. Cvič pětkrát, vystřídej strany a to samé na druhou.



ŠIKMÝ SED

Základní varianta šikmého sedu do vytažení. Funkční obratnost, stabilní a silný střed i ramena, ale také přípravu na obtížnější varianty – to tento cvik nabízí.

1. Začni v tripodu – klek na levém kolenu s oporou o pravou nohu a levou ruku. Zaktivuj břicho - podsad' pánev, pohled směřuj dopředu. Nadechni.
2. S výdechem protáhni levou nohu dopředu - pod tělem, skrz „okno“ mezi levou paží a pravou dolní končetinou šikmo dopředu. Snaž se dosáhnout levou nohu co nejvíc dopředu - levou patu polož na zem. Pravé chodidlo je celé na zemi a pravé koleno ukazuje nahoru. Levé rameno drž dozadu a dolů (pryč od ucha).
3. S nádechem se snaž vytáhnout nahoru a pravou rukou dosáhnout co nejvýš. Opíráš se jen o pravé chodidlo a levou dlaň a levou patu. Pohled směřuj nahoru. Vnímej aktivní břišní svaly a aktivitu svalů kolem levé lopatky.
4. S výdechem protáhni levou nohu zpět dozadu do tripodu.
5. Cvič 5 opakování na jednu stranu, vyměň strany a to samé cvič na druhou. Můžeš víckrát dokola.



VÝPADY

Cvik výborně podporuje sílu, pohyblivost i pohybovou stabilitu páteře a kyčlí pro dopředný pohyb na nohách bez zátěže (chůze, běh, chůze do schodů, odrazy). Využiješ vyvýšenou oporu – židli, schod, vlastně cokoli přibližně ve výšce kolen.

6. Ve stoji srovnej držení těla - podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů.
7. S výdechem a s pohledem dopředu přejdi pravou nohou dozadu do výpadu. Lehce se opři pravou rukou o oporu pro lepší rovnováhu.
8. S nádechem srovnej polohu – snaž se podsadit pánev a spodní okraj žeber táhnout k pánvi, pohled dopředu, narovnej záda, propni pravé koleno, srovnej trup a pravou nohu do jedné přímky. Levou paži zatáhni loktem dozadu do běžecské polohy, ramena se tak dostávají do mírné rotace a trup do spirály. Vnímej aktivní břišní svaly.
9. Dívej se dopředu a s výdechem se zvedni nahoru do stoje. Vnímej aktivní břišní svaly. Dojdi až do rovného stoje s boky na spojnici ramen a kotníků.
10. Střídej nohy po každém opakování. Cvič 10 opakování celkem.



SPRÁVNÉ PROVEDENÍ CVIKŮ

Funkční kvalita pohybu je nám přirozeně vrozená. A toho chceme ve cvičení využít. Díky sedavému životnímu stylu čelíme špatným pohybovým návykům, kterým potřebujeme zabránit.

ZAČNI ZE SPRÁVNÉ POLOHY A DEJ POHYBU SMĚR A CÍL.

Zaujmi správnou počáteční polohu, pomůžeš tím správnému průběhu cviku a předejdeš mnoha pohybovým chybám. Pohyb, který začne z nesprávné polohy, nebude mít správný průběh. Před každým opakováním cviku srovnej držení těla do správné počáteční polohy:

- temeno hlavy vytahuj v prodloužení páteře,
- lehce podsad' pánev a dolní okraj žeber přitáhni dolů k pánvi,
- ramena a lopatky drž do stran (od páteře) a dolů,
- kolena udržuj ve směru chodidel.

Páteř se tak rovná do neutrální polohy (do osy), břišní svaly se tím aktivují, rovina bránice a rovina pánevního dna jsou rovnoběžné, ramenní pletence se dostávají do optimálního postavení a svalové rovnováhy, dolní končetiny jsou v ose. Nicméně lidská mysl je schopná řešit vždy jen jednu věc. Takže propojit tyto body dohromady do jedné dovednosti může vyžadovat trochu tréninku.

Ze správné počáteční polohy dej pohybu směr a cíl:

Snaž se provádět pohybovou činnost, která má určitý smysl – např. pro něco dosáhnout, něco zvednout, něco od-tlačit, vykročit dopředu - podle toho, z jaké činnosti konkrétní cvik vychází. Takže jakmile pohyb začneš, přestaň řešit polohu těla. Svou mysl naopak zaměř na cíl. Využij oči, jejich pohled, dívej se ve směru pohybu.

Využij svou mysl. Nesnaž se cvičit cvik a řešit jeho details, snaž se provádět pohybovou činnost. Tím využiješ automatické přirozené pohybové mechanismy, které udělají spoustu práce za Tebe. Koordinovaně propojí celé tělo dohromady a optimálně rozloží zátěž do všech pohybových funkcí.

JAK SPRÁVNĚ DÝCHAT? (A NEJEN PŘI CVIČENÍ.)

Dýchání je základní biologická potřeba a činnost organismu. Pro optimální fungování těla má zásadní význam ve více směrech. Kvalita dýchání je klíčová pro fyzické i psychické zdraví. Také úzce souvisí s kvalitou pohybu a s držením těla.

- Nadechuj nosem. I při fyzické zátěži se snaž co nejvíc nadechovat nosem. Nádech nosem čistí a ohřívá nadechovaný vzduch. Vytváří určitý nádechový odpor, který pomáhá aktivovat svaly břicha a pánevního dna.
- Udržuj aktivní břišní svaly proti nádechu „do břicha“. Mechanika dýchání je velmi důležitá pro stabilitu beder. Snaž se lehce podsazovat pánev a spodní okraj žeber přitahovat dolů k pánvi. Rovina pánevního dna a rovina bránice tak zůstávají rovnoběžné.
- Dýchej zhluboka. Nádech by měl být mechanicky vidět na pohybu břicha – oblast břicha a beder se roztahuje do všech směrů. Spodní oblast žeber se roztahuje do stran.
- Dýchej plynule. Nezadržuj dech.
- Vydechuj z břicha. Břišní svaly svojí aktivitou pomáhají výdechu. Břicho se s výdechem lehce vtahuje k páteři.

Hluboký nádech nosem nemá jen mechanický pohybový význam. Lépe okysličuje tělo, pomáhá funkci orgánů, pomáhá psychické rovnováze a snižuje stresovou zátěž. Kvalitní dýchání je nám přirozené a stejně jako kvalita pohybu trpí při sedavém životním stylu. Kvalitní dýchání je dovednost, kterou můžeš trénovat vždy a všude. Dovednost, která stojí za pozornost, čas a úsilí. Dovednost, která má pro zdraví a kvalitu života zásadní význam.

A jak dýchat při cvičení? Častá otázka, složitá odpověď. Některé cviky jsou pro řízené dýchání vhodné, jiné nikoli. Každopádně vždy dýchej tak, aby ses neudusil. Nezapomínej dýchat.

Učíš-li se jakýkoli nový cvik, novou dovednost, dýchání zpočátku vůbec neřeš. Nauč se nejdřív hrubou podobu cviku a nekomplikuj si to dýcháním. Snažit se řídit dýchání bývá zpočátku kontraproduktivní. Se zlepšující se dovedností stoupá schopnost vnímat vlastní tělo. Začni vnímat i dýchání. Postupně se dýchání snaž ovlivňovat.

U jednodušších pohybů je na místě postupně začít řídit nádech a výdech v různých fázích cviku. Takové cviky většinou správnému dýchání nahrávají. Tady obecně platí vydechovat se zátěží. Fáze dýchání jsou vždy součástí instruktáže konkrétního cviku.

U pohybově složitějších cviků často zůstáváme u spontánního dýchání. Někdy přidáme řízený nádech či výdech jen pro některou fázi cviku.

PÉČE O ZDRAVÍ POHYBOVÉHO APARÁTU PŘI PRÁCI V KANCELÁŘI

Sezení je symbol i prokletí dnešní doby. Našemu zdraví škodí v mnoha směrech. A problémy s pohybovým aparátem jsou v dnešní době jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti. Protože člověka příroda nastavila k pohybu a fyzické aktivitě po celý den. Lidské tělo přirozený pohyb potřebuje, aby mohlo zdravě fungovat. Nedostatek přirozeného pohybu proto dnes nahrazujeme alespoň cvičením. Správné držení těla omezuje negativní dopady dlouhého sezení.

JAK SEDĚT SPRÁVNĚ?

UDRŽUJ ROVNÁ ZÁDA, AKTIVNÍ BŘICHO A OTEVŘENÁ RAMENA.



- temeno hlavy vytahuj v prodloužení páteře,
- lehce podsad pánev a dolní okraj žeber přitáhni dolů k pánvi,
- ramena a lopatky drž do stran (od páteře) a dolů.

NEPOUŽÍVEJ KANCELÁŘSKOU ŽIDLI JAKO GAUČ.

Neopírej se příliš. Správné sezení na židli využívá opěradlo jen málo, a s oporou především v bederní oblasti. Střídej polohu bez opření a polohu s mírným opřením.

SEDĚT DLOUHO A SEDĚT ZDRAVĚ – TO NEJDE DOHROMADY.

Jaká je krutá realita? Sedět dlouho a současně sedět správně není pro drtivou většinu lidí reálné. Udržet dlouho správnou statickou polohu vyžaduje koncentraci. Zaměstnavatel Tě ale neplatí za to, aby ses soustředil na správné držení těla. Malou chvíli na to myslet možná budeš, ale jakmile se zabereš do práce, všechno se změní.

Člověk je živočich. Jsme stavění na fyzickou aktivitu nebo odpočinek. Nic mezi. Vsedě žádná fyzická aktivita neprobíhá. Naše živočišno to vyhodnotí jako čas odpočívat a šetřit energii. „Vypíná“ svalové napětí, které se stará o správné držení těla. Postupně tělo zaujme nějakou jinou (na chvíli) pohodlnější polohu. Bohužel také nezdravější. Některé svalové skupiny ztrácejí aktivitu a ochabují. Jiné svalové skupiny se dostávají do zvýšeného napětí, jsou přetížené a zkracují se. Zvětšuje se svalová nerovnováha a s ní spojené špatné pohybové návyky. Aby toho nebylo málo, tyto špatné pohybové návyky následně vstupují do jakékoli Tvoje fyzické aktivity (sport, fyzická práce) a zvyšují pravděpodobnost problémů s pohybovým aparátem.

Člověk není stavěný ani na dlouhotrvající statické polohy. Ať už sedíš u práce sebelíp, díky dlouhé poloze vsedě se v těle hromadí stres. Napětí přetížených posturálních svalů není zdaleka jedinou příčinou. Ruce a zápěstí vykonávají stále stejnou činnost. Oči ostří jen na jednu stále stejnou vzdálenost. Svaly a šlachy prstů i okohybné svaly se tak jednostranně přetěžují. Nohy se nehýbou. Pohybová svalová aktivita, která pomáhá krevnímu a lymfatickému

oběhu, chybí. Nohy otékají v důsledku hromadění tělních tekutin. Tělo se také mnohem hůř zbavuje odpadních látek metabolismu.

Celková stresová zátěž organismu stoupá. Ztrácíš koncentraci. Snižuje se Tvá produktivita. Z dlouhodobého hlediska u mnoha lidí postupně přibývají zdravotní problémy. V součtu to všechno zní děsivě, ale dá se tomu čelit. Aktivní přístup a snaha preventivně pečovat o zdraví svého těla dokáže zásadně omezit všechny negativní dopady.

VHODNÁ ERGONOMIE PRACOVNÍHO MÍSTA POMŮŽE SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA.

Správné nastavení pracovního místa pomáhá správné poloze vsedě. Nastav výšku židle a výšku monitoru tak, aby při správném držení těla:

- kolena, kyčle a lokty svíraly pravé úhly, současně aby celá chodidla byla na zemi,
- pohled přímo dopředu směřoval do horní třetiny monitoru.

Výška desky stolu nastavitelná nebývá. Pokud jsi nižší postavy, použij podložku pod nohy. S vyšší postavou použij podložku pod klávesnici a monitor.



VYUŽITÍ POMŮCEK AKTIVNÍHO SEZENÍ ODDALUJE PŘETÍŽENÍ SVALŮ.

Balanční polštář, overball, gymnastický míč – fitness balanční pomůcky, které vytvářejí nestabilní plochu a pokud se na ně posadíš, pomáhají „aktivnímu“ sezení. Jejich nestabilita nutí pohybový aparát udržovat rovnováhu a reagovat drobnými pohyby. Tato aktivita oddaluje jednostranné přetížení svalů, které zajišťují držení těla. Tím také umožňuje sedět déle ve správné poloze.

Nutno ale zdůraznit, že jsou to JEN pomůcky. Správně na nich sedět musíš Ty sám. Dodržuj stejné zásady pro držení těla jako bez nich. Balanční pomůcky to navíc dělají trochu náročnější.

Nesed' na nich příliš dlouho. Střídej sezení na nich a bez nich. Obecné doporučení je strávit na nich zhruba třetinu pracovní doby.

BALANČNÍ POLŠTÁŘ

Skladná a efektivní pomůcka. Umístit ho lze na židli pod zadek nebo na zem pod nohy. Můžeš ho použít otočený nahoru stranou s masážními



výstupky nebo obráceně druhou hladkou stranou. Své využití najde i při cvičení v kanceláři v aktivních přestávkách pro rovnovážné cviky ve stoje.

OVERBALL

Malý skladný praktický, nafukovací pružný míč, který má v kanceláři široké využití. Umístit ho můžeš na židli pod zadek, na zem pod nohy, mezi záda a opěradlo v oblasti beder nebo v oblasti lopatek. Střídat můžeš i různou míru nafouknutí.



GYMNASTICKÝ MÍČ

Velký pružný nafukovací míč, v kancelářích bývá nejčastěji o průměru 75 cm. Pomůcka nejméně praktická, ale také nejznámější a proto i nejčastěji používaná. Dokáže nahradit židli. Pomůcka velká, neskladná a problematická z hlediska bezpečnosti práce. Může to být použitelná alternativa, pokud máš v kanceláři opravdu dostatek místa.

POHYB A FYZICKOU AKTIVITU NEOKECÁŠ.

Bez pohybu to zdravě nepůjde. Málokdo to praktikuje, ale při práci v kanceláři představuje fyzická aktivita důležitou součást náplně práce. Každou hodinu si udělej malou, 5 – 10 minut dlouhou přestávku. Vstaň ze židle, nedívej se do displeje. Hýbej se, projdi se po chodbě nebo do schodů. Zacvič si kompenzační cviky. Dívej se na chvíli z okna, nech své oči odreagovat a snaž se při tom střídavě zaostřovat na různě vzdálené cíle. Každopádně a především, vstaň ze židle

CHCEŠ-LI SI UDĚLAT ÚČINNOU PAUZU OD SEZENÍ, NESEĎ U TOHO.

Cvičení v kanceláři neznamena cvičení vsedě na židli. Právě naopak. Jakékoli kancelářské cviky vsedě nevyužívají efektivně čas přestávky, který má kompenzovat negativní následky sezení.

PŘIMĚŘENÉ PŘESTÁVKY PODPORUJÍ PRODUKTIVITU.

Pokud s Tvými přestávkami zaměstnavatel (nebo nadřízený) bude mít problém, snaž se mu to vysvětlit. Požádej ho o nějakou dobu na vyzkoušení – třeba jeden nebo dva týdny. Snaž se ho přesvědčit svými výsledky.

Ukázaná platí.

Zaměstnanec, který dělá takové pravidelné pauzy, bude zdravější, soustředěnější a v celkovém součtu pracovní doby i mnohem produktivnější, než kdyby je nedělal. Zdravější zaměstnanec je spokojenější a působí méně napětí a problémů na pracovišti. A především, z dlouhodobého pohledu, zdravější zaměstnanec bývá mnohem méně v pracovní neschopnosti.

KOMPENZAČNÍ CVIKY DO KANCELÁŘE

Následující cviky pracují proti nejčastějším problémům pohybového aparátu v důsledku dlouhého sezení při práci v kanceláři.

PROTAŽENÍ RAMEN

Cvik, který dobře srovná a protáhne především v oblasti hrudní páteře, ramen a zadní strany dolních končetin. V kanceláři můžeš použít desku stolu nebo okenní parapet.

1. Opři se rukama přibližně ve výšce pasu. Nohama se postav asi tři čtvrtě metru dozadu. Srovnej držení těla - zaktivuj břicho, podsad pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž do stran a dolů, hlavu v prodloužení páteře.
2. S nádechem zatáhni boky co nejvíc dozadu, snaž se zadkem dosáhnout co nejdál za sebe. Paže a trup tak vytvoří přímku. Lopatky se snaž zatáhnout dozadu směrem k zadku, ramena pryč od uší. Vnímej aktivní svaly břicha a lopatek, neprohýbej bedra, nepředsouvej hlavu.
3. S výdechem propni kolena. S nádechem zpět pokrč kolena.
4. Opět intenzivně zaktivuj břicho a zatáhni lopatky dozadu směrem k zadku, současně s výdechem přejdi boky zpět dopředu do stoje.
5. Cvič desetkrát.



VÝPADOKLIK

Výpad a klik v jednom ... celkové protažení a zpevnění těla. V kanceláři můžeš použít třeba desku stolu.

6. Opři se levou rukou o vyvýšenou plochu (židle, lavice, deska stolu, ...), pravou nohou se postav na úroveň dlaně, zhruba na šířku ramen. Levou nohu opři o špičku za tělem tak, aby trup a levá dolní končetina tvořily přímku, levé koleno propnuté, levá paže propnutá, ramena rovnoběžně se zemí. Srovnej držení těla – zaktivuj břicho, podsaď pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, otevři ramena, zatáhni je dozadu a dolů, hlavu v prodloužení páteře.
7. Pohled směřuj dopředu a s nádechem přejdi tělem dolů do výpadu a kliku. Snaž se vytahovat celé tělo dopředu za pohledem. Ramena a boky se pohybují současně, jedno bez druhého se nesmí hýbat. Neprohýbej bedra ani se nepředkláněj, celé tělo se tak hýbe nahoru a dolů jako prkno. Levé předloktí zůstává kolmo k opoře. Hrudník dojde dolů alespoň na úroveň levé dlaně, „pověš se“ do levého ramene, pusť ho dozadu za hrudník. Vnímej aktivní břišní svaly.
8. S výdechem přejdi zpět nahoru.
9. Cvič pětkrát, vystřídej strany a to samé na druhou.



PROTAŽENÍ ZÁPĚSTÍ

Jednoduché a účinné uvolnění prstů a předloktí po práci na počítači.

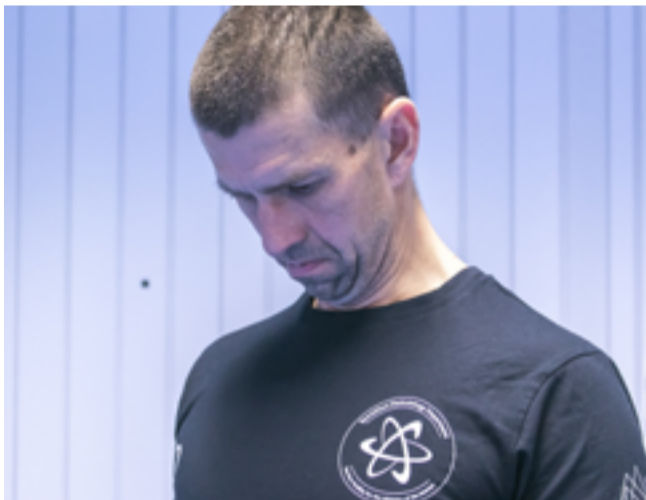
1. Ve stoje srovnej držení těla – temeno hlavy vytáhni v prodloužení páteře a bradu lehce dozadu, podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů.
2. Pravou paži propni šikmo dolů před tělem. Vytoč ji dlaní dopředu, prsty dolů a palcem doprava.
3. Levou rukou uchop prsty pravé ruky a přitáhni je mírně k tělu. Současně protlač pravou dlaň dopředu.
4. Protahuj asi 15 sekund, vystřídej ruce a to samé na druhou, to celé ještě jednou dokola. Na závěr uvolni a vyklepej ruce.



PROTAŽENÍ KRKU

Protažení přetížených krčních svalů uvolní nejen krk, ale i velké množství stresu z těla.

1. Ve stoje srovnej držení těla – temeno hlavy vytáhni v prodloužení páteře a bradu lehce dozadu, podsad' pánev, spodní okraj žeber přitáhni k pánvi, ramena drž dozadu a dolů.
2. Hlavou pohybuj v půlkruhu vepředu - předkloň hlavu, bradu přitáhni ke krku a pomalým pohybem přejdi do úklonu (ucho se přiblíží k rameni a obličej směřuje dopředu). Vydrž na jednu až dvě vteřiny a pomalu pohybuj hlavou zpět do předklonu a plynule do úklonu na druhé straně.
3. Cvič několikrát dokola.



*ZÁKLADNÍ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ JE SAMOZŘEJMĚ JEN ZAČÁTEK.
POUŽÍVEJ VLASTNÍ TĚLO V POHYBU SPRÁVNĚ.*

Neubližuj si svým vlastním pohybem. Hýbat se zdravě a výkonně znamená používat svůj pohybový aparát způsobem, na který je od přírody stavěný. Funkční pohybový trénink zlepšuje kvalitu funkčních pohybových základů a na nich staví všestrannou kondici. Používá postupy úměrné Tvým výkonnostním nárokům. Korekce pohybových návyků je běh na dlouhou trať. Čím větší pohybové chyby, tím náročnější a delší proces. Pohybová náprava vyžaduje Tvůj aktivní přístup, snahu se zlepšovat a samozřejmě cvičit a zase cvičit. Žádné „pilulky“ na to nejsou a nikdy nebudou. Musíš si to prožít. Dovednosti získané cvičením (držení těla, dýchání, základní pohybové návyky, ...) se potom snaž využívat v průběhu běžných činností.

POSILUJ PŘIROZENÉ POHYBOVÉ ZÁKLADY.

V dnešním moderním sedavém životním stylu potřebujeme přirozené pohybové základy cíleně posilovat cvičením, aby fungovaly správně. Cvičením, které respektuje principy funkčního pohybu. Účinné cviky netrénují jen svaly, trénují funkční pohyby. Pohybový aparát pracuje vždy jako celek.



Posilujeme správné pohybové návyky, dynamickou svalovou rovnováhu a držení těla nebo pohybovou stabilitu páteře a kloubů. Výběr cviků, jejich správné provedení a přístup k tréninku hrají zásadní roli.

SNADNÉ POSTUPY MOC NEFUNGUJÍ.

Pokud chceš výsledky, musíš do toho investovat úsilí. A to nejen v podobě odcvičených hodin. Musíš se tím chtít zabývat, dát tomu určitou prioritu. Je to o systematické práci.

*POKUD PATŘÍŠ K POKROČILÝM NÁROČNÝM BORCŮM S VYSOKÝMI TRÉNINKOVÝMI CÍLI,
POTŘEBUJEŠ PODPORU ZDRAVÍ POHYBOVÉHO APARÁTU PRO NÁROČNÉ.*

Funkční fyzická příprava pro náročné profese nebo kondiční trénink pro výkonnostní a vrcholový sport vyžadují podporu zdraví a správných pohybových návyků formou obtížnějších cviků, úměrně Tvým výkonnostním cílům.

SNAŽ SE ZLEPŠOVAT!

Kvalita cvičení má přednost před kvantitou. Investuj čas a úsilí do lepší kvality cvičení. Mnohonásobně se Ti to vrátí v podobě lepší výkonnosti, pevnějšího zdraví a odolnosti proti úrazům, psychické pohody, ale i účinnějšího tvarování postavy.

SEBELEPŠÍ TRÉNINK NEBUDE FUNGOVAT, POKUD HO NECVIČÍŠ.

Potřebuješ cvičení, které dokážeš cvičit často a pravidelně ... snadno použitelné minimalistické cvičení, které dokážeš zařadit do svého každodenního programu, do svého sportovního tréninku, a které můžeš cvičit ve svých běžných podmínkách doma, ve fitku, venku nebo na cestách. Cvičení rychle naučitelné, nenáročné na čas, prostor nebo vybavení.

DĚLEJ, CO MŮŽEŠ, S TÍM, CO MÁŠ.

Respektuj svoji individualitu. Vždy se snaž přemýšlet nad tím, do čeho investuješ energii, čas a peníze. Respektuj funkční principy, v souladu s nimi se snaž řídit vlastním selským rozumem a vlastními pocity. Hledej to, co Ti vyhovuje a vede ke Tvým cílům.

*KONDICE UMOŽŇUJE ŽÍT PLNOHODNOTNĚ A SPOKOJENĚ ŽIVOT
PODLE TVÝCH POTŘEB A PŘEDSTAV.*

Skutečná kondice zahrnuje zdraví i fyzickou a psychickou výkonnost. Zvládat a plnit skvěle své pracovní nebo sportovní cíle, dokázat si plnohodnotně užít aktivní dovolenou, hrdě se svléknout do plavek na pláži, ale také vynést těžký nákup do dvanáctého patra, když nejede výtah. Zkrátka nenechat si omezovat kvalitu života špatnou fyzickou zdatností nebo dokonce problémy s pohybovým aparátem. Znát své tělo i jeho možnosti a umět s ním dobře zacházet. K tomu funkční trénink směřuje.



POSILOVÁNÍ POHYBOVÉHO ZDRAVÍ

HODNĚ ZDRAVÍ A HODNĚ ZDARU
PŘI CVIČENÍ!

www.optimazsmv.cz