Jak se znovu začít hýbat?

Po Novém roce se řada lidí dává znovu do pohybu a začíná s fyzickou aktivitou. Zahajujeme proto nový seriál, ve kterém se budeme ptát cvičitelek, trenérů a dalších sportovců, jak a kde v Jesenici na to. První na řadě je Jana Gottwaldová, která od ledna pořádá lekce v ZŠ Zdiměřice.

Co byste doporučila lidem, kteří se chtějí začít znovu hýbat buď po Vánocích nebo po covidové pauze?
Začněte pozvolna a vnímejte své tělo. Pomalejší cesta povede k lepším výsledkům. Po Novém roce se to na ulicích vždy hemží běžeckými nadšenci. A v únoru tito běžci sedí na gauči s přetíženými kolenními vazy. Zejména po delší pauze je potřeba srdíčku a kloubům nechat čas pomalu přivykat zátěži. Efektivní způsob může být třeba tzv. indiánský běh. Ze začátku střídáte 2 minuty chůze a minutu běhu a postupně zvyšujete intervaly běhu. Hlídejte si svůj tep, což jde snadno poznat na dechu. Platí zásada, že míra zadýchání by měla být jen taková, abychom byli schopní si povídat.

Jak by měli ke cvičení přistupovat lidé, kteří se velmi dlouho předtím nehýbali?
Pokud je tělo dlouhodobě v nečinnosti, naše postava se přebudovává podle nejčastěji používaných pohybů. Když pořád sedíme za počítačem, budeme mít pravděpodobně oslabené zádové a hýžďové svaly, přetížené trapézové svaly a bedra. To nám pak deformuje přirozené zakřivení páteře a způsobuje bolesti zad. Nejúčinnější postup je začít posilováním hlubokého stabilizačního systému páteře. Ten je tvořen nejhlouběji uloženými svaly kolem celého trupu a jeho správné posílení je prvním předpokladem k tomu, abychom si dalším cvičením nepřivodili zdravotní potíže.

Co tedy dělat, aby cvičení neudělalo více škody než užitku?
To se právě často děje, když lidé začnou cvičit podle videí z YouTube bez povědomí o anatomii lidského těla. Je potřeba vždy zohlednit aktuální stav svého pohybového aparátu, tj. především, které svaly máte oslabené a které naopak zkrácené a přetížené. Proto bych se neváhala alespoň ze začátku svěřit do rukou osobního trenéra, který tyto disbalance na těle pozná a cvičí s vámi tak, aby je zkorigoval a dohlédne na správné provedení pohybů při cvičení.

Jak může člověk sám sebe motivovat, aby po prvotním „záchvatu“ nepřestal cvičit?
Nejúčinnější motivace je ta, která vychází zevnitř. Nejvíc nás motivuje, pokud sami cítíme, jak naše tělo z týdne na týden nabírá sílu a vytrvalost. Abychom ucítili takový výsledek, je moc důležité nepřepálit začátek a zátěž přidávat postupně, s mírou. O dobrý pocit se postarají hormony štěstí, které se nám vyplavují hojně právě po fyzické aktivitě.

Co je pro zdraví lepší – zvyšovat kondici (aerobní cvičení) nebo spíše posilovat (pomalejší cvičení)?
Oba druhy cvičení je potřeba dělat zdravým způsobem, aby byly prospěšné pro tělo. Hezky jste mi touto otázkou nahrála, protože já miluji cvičení formou TABATA, které právě propojuje budování kondice s posilováním celého těla. Kdo by chtěl zkusit Tabatu, zvu vás na svoje lekce vždy v úterý od 18.00 hodin do ZŠ Zdiměřice (rezervace na info@cvicimzdrave.cz).

Lidé si často stěžují na bolest kloubů nebo zad. Jak začít cvičit při tomto druhu potíží?
Moje rada zní – pokud to jde, hýbejte se. Kloubní chrupavky u dospělého člověka nemají vlastní zásobování živinami a vyživované jsou pouze tehdy, když je kloub v pohybu (protože nasávají výživu z kloubního mazu). Vyberte si z aktivit, které nejméně zatěžují klouby – chůze, plavání, jóga.

Vždy existuje cesta, jak se hýbat zdravě. Při bolestech zad je klíčové posílení hlubokého stabilizačního systému páteře a odstranění pohybových stereotypů, které nás k bolestem přivedly.

-MB-