



## Kapitola 4



**ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ  
VÝCHOVA ZNAMENÁ  
HODNĚ MUZIKY  
ZA MÁLO PENĚŽ**

Ještě než se tomuto tématu začneme věnovat podrobněji, chtěl bych se zmínit o tom, že pravidelné plavání a jízda na kole jsou skvělé aktivity, kterými podporujete své zdraví. Při odpovědi na otázku, která se v této knize stále opakuje – *Jak můžeme s minimálním úsilím vytěžit pro své zdraví co nejvíc?* –, si můžeme určit priority a vytvořit seznam favoritů. Opět půjde o to, jaký sport je z hlediska faktoru čas/účinek nejvýhodnější. Pokud už chodíte pravidelně plavat nebo jezdíte na kole, pokračujte v tom, prosím! Jen bychom chtěli, abyste tyto aktivity příležitostně rozšířili o *správnou chůzi*, abyste neposilovali jen svůj oběhový systém, ale poskytli dostatek zdravých podnětů i páteři, kloubům a držení těla obecně.

## VÝBĚR NEJLEPŠÍHO SPORTU

Klienti se často ptají, jaký je nejlepší sport, z něhož by se dalo vytěžit co nejvíc s minimem vynaloženého úsilí. Na to existuje jediná odpověď: „Když nechcete investovat absolutně žádný čas, naučte se *správně chodit*, protože to můžete dělat kdekoli, kdykoli a v jakémkoli oblečení.“ Pokud jste připraveni investovat do svého zdraví třikrát týdně 20 až 30 minut svého času, pak se naučte „správně běhat“. Jízda na kole a plavání jsou skvělé, ale nemají z hlediska času a vynaloženého úsilí takový účinek jako *správná chůze* a běh. A to z těchto důvodů:

### Jízda na kole

Celý den sedíte v kanceláři či autě. Záda jsou ohnutá a velký bederní sval – důležitý sval, který spojuje nohy s páteří – je neustále zkrácený. Ruce a ramena jsou téměř stále ve stejné pozici a i páteř se hýbe jen sporadicky. Po práci jedete domů a nasednete na kolo: Opět ohnete záda, velký bederní sval zase nedostane žádný podnět k protažení a ani páteř nevykonává důležitý kontralaterální pohyb.

Jízda na kole je velmi dobrý sluha pro kardiovaskulární systém, ale bohužel zlý pán pro páteř a další důležité klouby a svaly. Při chůzi a běhu naopak



dostávají všechny svaly a klouby pozitivní impulzy, pokud tedy chodíme či běháme *správně*.

## Plavání

Pozitivní účinky plavání na naše zdraví musíme posuzovat rozdílně: Všechny plavecké styly téměř optimálně podporují kardiovaskulární systém a zároveň nezatěžují klouby. Proto je pro spoustu lidí, kteří mají problémy s koleny či kyčlemi, plavání sportem číslo jedna. Pokud se však na plavání podíváme z hlediska pozitivního vlivu na svalovou a kosterní soustavu, zjistíme, že plavecký styl prsa nám moc užitku nepřinese, kdežto kraul či znak jsou v tomto ohledu mnohem vhodnější. Tyto styly jsou však o poznání náročnější, a pro mnoho lidí, kteří sportují čistě ze zdravotních důvodů, je těžké se je naučit. Zažijete to ve většině bazénů: mnoho prsařů, málo kraulařů a znakařů.

Další rozdíl mezi plaváním a chůzí či během spočívá v působení gravitace: Při plavání je vaše tělo v horizontální poloze a při chůzi ve vertikální. Při plavání je vlivem vztlakové síly gravitace menší, což je žádoucí především při artróze a jiných degenerativních onemocněních kloubů.



Obrázek 11: Záda ohnutá při jízdě na kole fixují páteř v nepřírozené pozici.



Obrázek 12: Většina prsařů drží skoro celou dobu hlavu nad vodou, což vyvolává silné napětí.

Lidé, kteří nemají (velké) problémy s klouby, by se však pozitivních účinků gravitace neměli vzdávat. Pokud si osvojíte *správnou chůzi*, budete chodit či běhat se správným držením těla. Potom gravitace působí na klouby i páteř rovnoměrně. A to je pro tyto struktury to nejlepší.

## PŘEHLED NEJOBLÍBENĚJŠÍCH NENÁROČNÝCH SPORTŮ, KTERÉ PROSPÍVAJÍ NAŠEMU ZDRAVÍ

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. Správný běh           | 5. Špatný běh           |
| 2. <i>Správná chůze</i>  | 6. Špatná chůze         |
| 3. Správné plavání       | 7. Špatné plavání       |
| → znak                   | → znak                  |
| → kraul                  | → kraul                 |
| → prsa                   | → prsa                  |
| 4. Správná jízda na kole | 8. Špatná jízda na kole |

Jistě jste si u jednotlivých druhů sportu povšimli, že je z hlediska správného vykonávání dělíme na „správné“ a „špatné“. Pokud chcete z jakékoli sportovní aktivity vytěžit pro své zdraví maximum, je lepší nechat si poradit od profesionála. *Správná chůze* je základem pro všechny druhy pohybu. Právě proto vás umění *správné chůze* posune zase o kus dál.

## CHCETE SE VÍC HÝBAT? – OD CHŮZE K BĚHU

Tato kniha se soustředí především na to, aby čtenářům přiblížila smysl a prospěšnost *správné chůze*. Přesto je tu ještě jeden důležitější cíl, a to motivovat lidi k dostatku pohybu a sportu. Ukázalo se, že lidi, kteří si osvojili principy *správné chůze*, mají najednou mnohem větší chuť se hýbat. Jsou pak celí natěšení dozvědět se další tipy, jak se mohou ještě více hýbat a co dalšího mohou udělat pro své zdraví – a to vždy pod podmínkou „hodně muziky za málo peněz“.

Sedněte si jednoho krásného teplého večera ve městě na lavičku v parku a pozorujte klusající běžce. Samozřejmě vás budou provázet pohledy usmívajících se vrstevníků, kteří kolem vás krouží jako by bez sebemenší námahy a ještě si přitom mohou jako by nic povídat. Ale určitě spatříte i mnoho běžců – pravděpodobně podstatně víc –, kteří kolem vás budou supět s obličejem zrudlým námahou a budou vypadat, že jsou na pokraji infarktu. I když to tak někdy skutečně vypadá, naštěstí se to stává spíš zřídka. Riziko, že běžec podlehne náhlé srdeční smrti, je jen 1:15 000.

V případě kolínské studie zabývající se během, které se zúčastnilo přes tisíce osob, muselo 13 procent zájemců nejprve absolvovat lékařské vyšetření či se museli nechat ošetřit, než vůbec mohli vyběhnout. Bez předchozího posouzení zdravotního stavu, případně maximální zátěže, by se nováčci při maratónu vystavovali zvýšenému zdravotnímu riziku.

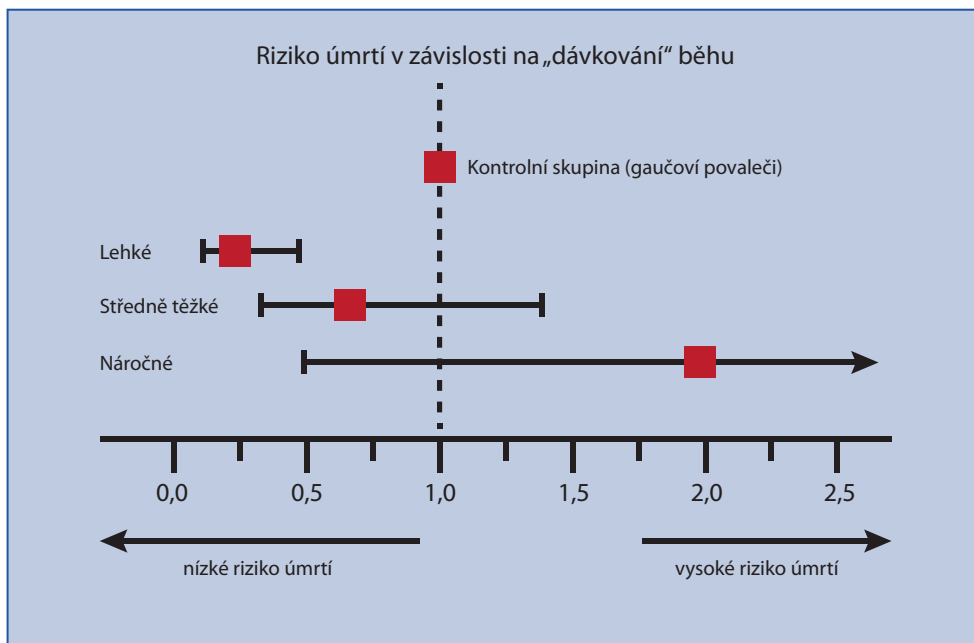
Další problém spočívá v tom, že většina lidí, kteří sportují ze zdravotních důvodů, požadují příliš mnoho – to ale znamená, že při jejich aktivitě je faktor úsilí-účinek relativně nízký. Většina těchto sportovců si stále myslí, že pokud trénink není plný potu a dřiny, nemá na jejich zdraví žádný pozitivní vliv.

To je samozřejmě hloupost, jak prokázala takzvaná *Copenhagen City Heart Study*, jíž se zúčastnilo 17 589 zdravých žen a mužů ve věku 20 až 98 let. První výsledky průzkumu z let 1976 až 2003 prokázaly nejdříve jen to, že běžci žijí v porovnání s nesporthovci mnohem déle: ženy v průměru o 5,6 let, muži dokonce o 6,2 let. Vedoucí *Copenhagen City Heart Study*, dánský kardiolog doktor Peter Schnohr, chtěl dostat přesnou odpověď: Mají všichni běžci ze sportování stejný profit?

Aby mohl na tuto otázku odpovědět, mezi lety 2001 a 2003 vybral se svým týmem 1098 zdravých běžců a 413 zdravých gaučových povalečů ve věku od 20 do 86 let – nikdo netrpěl srdeční chorobou, neměl cukrovku ani v poslední době neprodělal mozkovou příhodu. Běžci byli rozděleni do tří skupin: s nízkou, střední a vysokou obtížností; povaleči posloužili jen jako kontroloři.

Při takových studiích se vždy počítá s určitými možnými riziky, že bude výzkum ovlivněn. Že například vyšší věk zvyšuje riziko úmrtí – stejně jako kouření, cukrovka a zvýšený příjem alkoholu –, to se rozumí samo sebou. Proto vědci pomocí statistických metod eliminovali tuto možnost ovlivnění výsledků a byli skutečně překvapeni:

1. U běžců z kategorie s nízkou a střední zátěží bylo dle očekávání riziko úmrtí stejně nízké jako u gaučových povalečů. U běžců z kategorie s vysokou náročností však bylo riziko předčasného úmrtí dvakrát vyšší než u skupiny nesportovců (viz obrázek 13)!
2. Přibližně 60 minut běhu týdně snižuje riziko předčasného úmrtí o dalších 32 procent.
3. Dvacet minut běhu třikrát týdně snižuje toto riziko až o 60 procent. Pokud běháme častěji, tato hodnota se opět snižuje.



Obrázek 13: Lehký a středně náročný běh je lepší než nic. Ale nicnedělání může být někdy lepší než náročný trénink!

Můžeme si tedy povšimnout, že ne vždy platí úsloví „čím víc, tím líp“, ale spoň ne v souvislosti se sportem a zdravím. Nechceme vám však tajit, že vědci nejsou v tomto bodě tak jednotní, jak by studie ráda předstírala. Jiné výzkumy sice také prokázaly, že malé množství pohybu podporuje dobrý zdravotní stav a dlouhověkost, ale také uvádějí, že náročný trénink nás nemusí připravit o pár let života, ale že je to naopak mnohem zdravější než být zarytým odpůrcem pohybu.

**Ideální poučka**, jak při běhu dosáhnout co nejvyššího faktoru „úsilí-účinek“, zní: **20-30 minut pomalého běhu maximálně třikrát týdně!**

Pozitivní účinek běhu můžete zvýšit o dalších 50 procent tím, že budete nejen běhat, ale budete „běhat správně“. Sice na to doposud neexistuje žádná studie, ale můžeme vycházet z toho, že se výsledky dají přenést i na jiné druhy sportu.

## JAK UDĚLAT MAXIMUM PRO SVÉ ZDRAVÍ

Radost z pohybu nám přináší už jen pohyb samotný, ale kromě běhu je i mnoho dalších možností, jak využít nově nabytou touhu hýbat se. A nezřídka si ti, kteří se mezitím do pohybu zamilovali, posunou laťku výše a najednou investují do svého zdraví dvakrát až třikrát týdně 60 minut. Protože právě tento objem tréninku je pro jejich zdraví nepřínosnější. Klobouk dolů před každým, kdo si tyto tréninkové jednotky zařadí do svého týdenního plánu. Ale i tady platí, že vedle chůze a běhu musíme zařadit ještě cviky zaměřené na posílení, koordinaci a pohyblivost kloubů. Posilovací a koordinační cviky známe, cviky zaměřené na klouby jsou nám spíše cizí. A přitom jsou tak důležité! Chtěl bych uvést dva příklady: Příroda nám nadělila klouby, které bychom měli používat v plném rozsahu pohybu, to znamená od plného propnutí po plné skrčení. Pokud kloubu tento pohyb (už) neumožňujeme, zakrňují nejen svalové struktury, ale především fascie, například kloubní pouzdra.



Mnoho lidí například trpí poškozením menisků v kolenou. Proč? Protože už nepoužívají kolenní klouby v plném rozsahu pohybu. Koleno se nemá ohýbat pouze do sedu, naopak je konstruováno tak, že bychom při plném ohnutí měli dosednout až do hlubokého dřepu. Pokud však tento pohyb neprovádíme pravidelně, ztrácejí kloubní pouzdra i menisky přirozenou elasticitu.



Obrázek 13: Hluboký dřep je důležitý pro struktury kolenních kloubů a thorakolumbální fascie.

Pokud uděláme nějaký špatný pohyb, můžeme si tyto struktury poškodit. Proto bychom měli pravidelně cvičit hluboké dřepy.

Druhý příklad: Stále více lidí má problémy s rameny. Ale proč? Ramenní klouby jsou nejpohyblivější klouby lidského těla. Jsou stavěné mimo jiné k tomu, abychom mohli zvednout ruce nad hlavu, otáčet jimi dovnitř i ven nebo dokonce viset na tyči. Pro připomenutí: My lidé pocházíme z tvorů podobných opicím, a ti kdysi přeskakovali z liány na liánu – naše tělo je na tuto aktivitu připraveno i dnes! Pokud tělu tento pohyb už neumožňujeme, svaly a fascie degenerují. Následek: Dochází k impingement syndromu (degenerace a uskřinutí pouzdra či šlach), syndromu zamrzlého ramene (*frozen shoulder*) a jiným více či méně obtěžujícím problémům.