Novinky.cz, 6. 1. 2017

Tělocvičny se plní lidmi, kvůli neznalosti cviků si často ubližují

Kvůli novoročním předsevzetím shodit přebytečná kila se fitness centra v lednu začínají plnit lidmi prahnoucími po dokonalé postavě. Jenže mnoho z nich si nenechá poradit od zkušeného odborníka, proto mnohdy končí s bolestmi u fyzioterapeuta.

▲ Tělocvičny se plní lidmi, jenže kvůli neznalosti cviků si většinou ubližují

zdroj: Novinky

pátek 6. ledna 2017, 10:05 - Praha

Lidé si často myslí, že notoricky známé cviky na zpevnění břicha či hýždí dokonale ovládají.

„Když už chtějí začínat s cvičením, tak je dobré, aby znali svůj pohybový aparát, aby dobře míněný úmysl neskončil špatně a tělo nepřetížili a nestali se našimi pacienty," řekl pro Novinky fyzioterapeut pražské Rehabilitační kliniky Malvazinky Michal Peroutka s tím, že na začátek je potřeba vyhledat odborníka, který zhodnotí stav dotyčného cvičence.

Následně se nastaví cviky tak, aby nejen vyhovovaly požadavkům klienta, ale aby také odpovídaly jeho reálným možnostem. Hubnutí jde samozřejmě ruku v ruce nejen s cvičením, trénováním kardiovaskulárního systému, ale také s vhodnou stravou.

Pomáhají vibrace

Fyzioterapeuti na Malvazinkách ke cvičení využívají i tzv. Blackroll Booster, který díky vibracím a měkkému válci pomáhá uvolňovat měkké tkáně a fascie, kvůli nimž si lidé po cvičení velmi často stěžují na bolest.

„Fascie je hodně jednoduše řečeno takový svalový obal. U většiny lidí je problém, že fascie nejsou dostatečně mobilní, tudíž negativně ovlivňují funkci svalů, které se pod nimi nacházejí. Když je fascie nedostatečně mobilní, omezuje správnou funkci svalu a nedovolí tak dotyčnému provádět správný pohyb, což je velmi často vnímáno jako bolest," vysvětlil Peroutka s tím, že hlavní funkcí nízkofrekvenčních vibrací je uvolnění fasciálních tkání a zbavení bolesti při cvičení i v běžném životě.

Lidé totiž při bolestech velmi často ztrácejí chuť k dalšímu cvičení a novoroční předsevzetí je pryč.

Aktivace stabilizačního systému

U cvičení je důležitá i aktivace stabilizačního systému. „Hluboký stabilizační systém jsou svaly, které se nacházejí uvnitř lidského těla a drží ho pohromadě. Cviky nejsou stejné jako klasické při fitness. Zaměřují se na ideální funkci těla tím, že se zapojují všechny svaly zad, břicha, aby cviky lidskému tělu prospívaly," řekl fyzioterapeut.

Radost ze sportu

Mnoho lidí se do cvičení musí nutit, což má na výsledek také neblahý efekt. „Lidé by měli cvičit s radostí, a hlavně pravidelností, aby dosáhli kýženého efektu," říká majitelka klubu bojových sportů Mudroch team Lucie Mudrochová a potvrzuje, že po Novém roce k ní do klubu přichází mnoho nových zájemců o sport, díky kterému by zhubli.

„Když chtějí zhubnout, nebo dokonce změnit životní styl, tak musí trénovat pravidelně. Ale myslím si, že je nesmysl, aby trénovali lidé sami, protože je to po nějakém čase přestane bavit. Chce to kvalifikovaného trenéra a nejlépe ještě jeden sport, který bude rozvíjet jejich dovednosti," říká mistryně České republiky v thajboxu Mudrochová.