TÝDENÍK ROZHLAS

Týdeník Rozhlas, 25. 1. 2016

DOBRODRUŽSTVÍ POZNÁVÁNÍ

Nejlepší tělocvik je práce

Jak dlouho vám vydrželo novoroční předsevzetí, týkají se tělesného cvičení a pohybu? Nedostatek pohybu je jedna ze stinných stránek naší vyspělé civilizace. Jak se s ním vyrovnat, to je věda v každém věku, jak jste mohli slyšet v populárně-vědeckém Magazínu Leonardo na stanici ČRo Plus.

Obyvatelé měst, zaměstnaní v „sedavých" profesích, zažijí určitě mnohem méně pohybu, než na který je lidská tělesná schránka odpradávna stavěná. Právě na tuto skutečnost cílí trh s nejrůznějšími sportovními aktivitami a potřebami. Přináší to i paradoxní situace, kdy lidé dojíždějí automobilem až těsně před tělocvičnu či posilovnu. Jenže takovým náhlým přechodem z pohodlného sedu do nějaké „fit" aktivity si člověk může i hodně ublížit.

CVIČTE NEJEN V TĚLOCVIČNĚ

„Není určitě dobře, když si vzpomenete jednou za týden a pak se budete tři čtvrtě hodiny s prominutím dřít. Lepší něco než nic, ale naším cílem je pravidelnost a to, že cviky budete aplikovat i do normálních běžných činností," upozorňuje fyzioterapeutka Klára Moravcová z Rehabilitační kliniky Malvazinky.

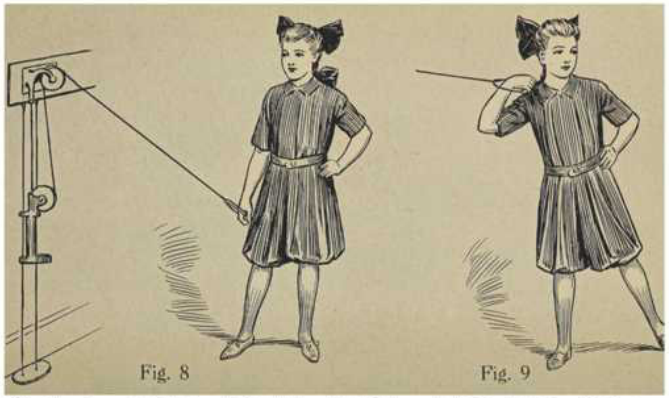
Rehabilitační kliniky nejspíš nejsou tím pravým místem, které by lákalo běžného zájemce o pohybovou aktivitu. Personál v bílých pláštích se tu stará i o vážně nemocné lidi, kteří se zotavují například po úrazech, mozkových mrtvicích nebo složitých operacích. Pro ně je každodenní cvičení cestou k tomu, aby se mohli sami najíst nebo převléknout. Základní zásady jejich cvičení jsou však užitečné i pro ty, kdo si „jen" potřebují procvičit svaly ochablé z dlouhého sezení.

„Svaly se sice mají aktivovat při cvičení," říká Klára Moravcová, „ale zároveň se mají aktivovat i při nějaké práci. Nejenom tedy deset minut při cvičení, ale i během dne. Třeba se naučíte, že když vyndáváte z kufru auta basu piv, tak musíte zapojit právě tyto a tyto svaly."

PŘEVRATNÁ METODA?

Fyzioterapie někdy dosahuje obdivuhodných výsledků i s minimálními prostředky. Přesto se nebrání pokroku. I odborníci na klinikách pořizují moderní přístroje a zavádějí nejnovější cvičební metody. Když se však nějaká technologie nebo metoda prezentuje jako převratná, komentují to spíše skepticky.

„Nová doba přinesla pokrok hlavně v objevování nových přístrojů, které fungují na bázi zpětné vazby," říká primář Rehabilitační kliniky Malvazinky Libor Musil. „Člověk třeba provádí virtuální pohyb a před sebou má obrazovku, kde je znázorněno, jestli ho dělá správně. Třeba si podává jídlo k ústům. Pozitivní emoce spojená s nácvikem pohybu je přínosnější, co se týče fixace pohybových schémat do mozku, než když člověk dělá pohyb, aniž by znal jeho smysl a důvod. Není to ale tak zásadní posun, abychom řekli, že je to něco převratného. V léčbě pohybového aparátu není takový rozdíl, jestli použijeme jednoduchou metodu za pár tisíc, nebo přístroj za pět milionů."



Cvičení by mělo provázet člověka od dětství. Ilustrace Louis Fischera z knihy Zdravotní péče o děti, která vyšla v New Yorku a Londýně v roce 1919.

Takové přístroje jistě uvítají lidé, kteří se zotavují z těžší nehybnosti, protože jim zpříjemní dlouhé a namáhavé cvičení. Samotný rehabilitační proces, kdy se tělesná schránka i mozek znovu postupně učí pohybovým návykům a dovednostem, však nahradit nemohou.

Nedostižným ideálem je také univerzální cvičení, které by pomohlo každému bez rozdílu. Zejména u starší populace musejí fyzioterapeuti sestavovat pohybový program každému člověku na míru. Je nesmysl přemlouvat k plavání někoho, kdo se vždy vodním radovánkám vyhýbal. Pokud si ovšem v mládí rád vyjel na kole, mohla by mu v pokročilém věku prospět chvilka na rotopedu.

KDYŽ UŽ SEDĚT, TAK SPRÁVNĚ

Téměř všichni jsme se už ve škole učili jedné věci, kterou nejen fyzioterapie považuje za zlozvyk současné doby: sezení bez hnutí. S tím, jak přibývá prosezených hodin, mění se i naše sedací návyky. Dokonce i velmi mladým lidem se mění postavení hlavy a krční páteře: mají sklony k zaklánění hlavy, nebo ji naopak vysouvají dopředu. Správně by však temeno hlavy mělo mířit co nejvýš, v prodloužení páteře. Fyzioterapeuti nakonec snad každého srovnají do správného sedu, i když to není zrovna pohodlné.

„Správný sed neznamená, že tak musím sedět po celou dobu v práci. Ani když doma čtu, nemusím být jenom ve správném sedu," uklidňuje Klára Moravcová. „Je to jenom správné postavení jednotlivých částí těla, do kterých bychom se měli třeba jednou za dvě hodiny srovnat, abychom zapojili všechny potřebné svalové skupiny."

Martin Srb, *redaktor ČRo*