CVIČENÍ V KARANTÉNĚ:

Rozhýbejte se a protáhněte za necelých 30 minut s profesionálním trenérem

Ve spolupráci s profesionálním trenérem Adamem Antmannem jsme pro vás vytvořili souhrn cviků, které se zaměřují na základní trénink pohyblivosti kloubů a stability středu těla v domácích podmínkách. V současné karanténní situaci je řada lidí ve stísněných podmínkách, kde trocha pohybu jenom prospěje. Na zaměstnance i podnikatele pracující v režimu home office je navíc kladen obrovský tlak, zejména co se týče množství práce, které se na ně ze všech stran valí s cílem zmenšení ztrát a dopadů karantény. Ničemu nepomáhá ani zvýšená únava kvůli pracovním přesčasům, značný psychický stres ze současné situace, která kolem nás panuje, a také snížené možnosti pro cvičení, koníčky, pohyb a sportování. Podívejte se na video v úvodu článku, které obsahuje ideální cvičení do karantény na necelou půlhodinku.

Na internetu se nyní objevuje mnoho videí doporučujících trénink a cviky tzv. „na doma“. Je důležité upozornit na to, že ne každý má dostatečné pohybové schopnosti (kondici, rozsahy, techniku, mechaniku, znalosti), aby mohl vzít jakýkoliv trénink a cvičit podle něj.

„Trénink by měl být pro odběratele/klienta prospěšný, ale zároveň by měl respektovat okolní vlivy, které na nás všechny v současné situaci působí: zvýšená únava, přepracovanost, psychický stres, minimum pohybu apod. Proto by si v případě výběru z takových videí měl cvičenec vybírat trénink podle jeho trénovanosti a pohybových dovedností anebo trénink konzultovat s trenérem. Právě z těchto důvodů jsme připravili souhrn cviků, které se věnují zejména zlepšení hybnosti páteře a kloubů a také posílení středu těla a hýžďových svalů. Tyto partie bývají totiž právě v této době zasažené ještě většími nároky na sezení a práci u počítače, ale také kvůli zhoršeným podmínkám pro pohyb a sportování. Pro trénink jsme vybírali cviky, které mohou zacílit na problémy větší části populace (zhoršená hybnost kloubů, zhoršená hybnost páteře, dechový stereotyp apod.) a které budou jednoduše proveditelné a nezaberou velké množství času,“ vysvětluje Adam Antmann.

Cílem tohoto cvičení je pomoci od bolestí krční oblasti, hrudního úseku zad (mezi lopatkami) a bederní části zad (spodních zad). Dalším z cílů bylo vytvoření jednoduché pohybové rozcvičky – rutiny, kterou budete moct vykonávat kdykoliv, abyste se mohli starat o hybnost své páteře, kloubů a posílit střed těla a zlepšit dechový stereotyp.

Pokud doma vlastníte pěnový válec (tzv. roller), můžete provádět i samomasáž, která vám pomůže svaly uvolnit, prokrvit a zrychlit proces regenerace. Takovou masáž je vhodné zařadit před úsekem mobilizace (viz první video) a také před spaním pro podporu regenerace:

Proč má smysl cvičit doma?

„Vzhledem k tomu, že jsou zavřené tělocvičny, masáže, fyzioterapie i soukromá centra věnující se pohybové nápravě, jsou lidé odkázáni buďto na domácí cvičení, workoutová venkovní hřiště anebo na běh, popřípadě cyklistiku. Každá z těchto pohybových aktivit má v současné karanténní situaci svá úskalí a je na místě na ně upozornit,“ říká Antmann.

Workoutová hřiště jsou v současné době přeplněna a na jednom hřišti se vyskytuje mnohdy více lidí najednou, což nyní porušuje i nové nařízení vlády o zákazu shlukování více než dvou lidí najednou na veřejných místech. „Je důležité mít na paměti, že se tato hřiště nedezinfikují a cvičení v roušce může být kontraproduktivní, protože kvůli dýchání skrze roušku a tím i sníženého objemu vzduchu se z celkem snadného tréninku může stát trénink daleko těžší a v kombinaci se zvýšeným psychickým stresem, přepracovaností a únavou může souhrn těchto okolností zhoršit vaši regeneraci, výkon a obranyschopnost,“ doplňuje Antmann. A obdobné je to i u běhu v roušce, kde se navíc navlhlá rouška stává neefektivní.

Adam Antmann je trenérem a zároveň majitelem pohybově nápravného centra v pražských Nuslích, kde se s celým týmem věnuje zejména pohybové nápravě, silovému a kondičnímu tréninku i individuálním lekcím s klienty. Všichni členové jeho týmu se v současné době věnují konzultacím s klienty alespoň na dálku, aby jim i v této obtížné situaci mohli poradit.

REFLEX