

Už od pěti let ztrácíme základní pohybové vzory. Inspirujme se u malých dětí, říká Antmann

INFO.CZ

„Pohyb opravdu prospívá každému a všichni ho potřebujeme,“ říká silový a kondiční trenér Adam Antmann. Inspirací v základních pohybových vzorech by nám podle něj mohly být malé děti. „Už od pěti let tyto základní vzory ztrácíme,“ konstatuje. Jaký pohyb skutečně potřebujeme a jak jej trénovat? S jakými problémy nejčastěji přichází lidé k trenérům a co je jejich příčinou? Podívejte se na celý rozhovor v úvodu článku.

„Aktivitu bychom si měli vybírat podle toho, jak moc nám poslouží v životě, jak ho zlepší a zkvalitní,“ říká Antmann. „Odpovědět si, co v životě potřebuji za pohyb – pro něco se správně ohnout, něco zvednout, kleknout si a z kleku se zvednout, stabilitu na jedné noze, něco odtlačit a něco k sobě přitáhnout, působit proti nějakým silám a něco udýchat. Takhle jednoduše by se mělo nahlížet na trénink, jsou to základní pohybové vzory, které potřebujeme,“ dodává.

Antmann upozorňuje i na to, že správný trénink by měl být okamžitě přenositelný do běžného života a zatímco cvičící stroje v posilovnách člověka vedou v ideální dráze, v každodenní činnosti se tak prakticky neděje.

Se zdravotními obtížemi podle Antmanna přicházejí klienti za trenéry často ne za pět minut dvanáct, ale hodně po dvanácté.

„Problém není, že člověka chytanou záda, když se špatně hne, pokud je to ale 10 let v kuse, tak to člověku začne ovlivňovat i psychiku a zneklitňovat život. Lidé jsou zvyklí s chronickou bolestí žít,“ říká Antmann. „Člověk sedí v práci, pak sedne do auta a jede do tělocvičny, kde si opět sedne na nějaký stroj. Sezení tu bylo a bude, ono by optimální nebylo ani dlouhodobé stání a vlastně jakýkoliv statický pozice, člověk v sedu ale často vyloženě oblbuje nervy na zadku a nohách, díky čemuž zadek není schopen stabilizovat pánev jak má, tak to přebírají záda a už se dostáváme k jejich bolesti,“ vysvětluje trenér.

Jakkoliv by dospělému člověku mohly být malé děti inspirací co do základních pohybových vzorů, je potřeba podle Antmanna upozornit na to, že i dětem by měla být věnována větší péče, jelikož o správné vzorce základního pohybu přicházíme už od pěti let. „Už takhle malé děti jsou slabé, nestabilní a nejsou schopné vykonávat základní pohyby. Neohnou se, jak by měly, nedřepnou si, neumí správně lézt,“ popisuje situaci Antmann. „Na vině jsou často i ambiciózní rodiče, kteří by chtěli mít doma nového Jágra nebo Nadala a dojde k velmi brzké sportovní specializaci, aktivita by měla být spíše pestrá. Navíc pohybové vzorce z různých jiného sportu mohou dítěti pomoci v tom sportu, který je pro něj hlavní,“ uzavírá Antmann.



Člověk sedí v práci, pak sedne do auta a jede do tělocvičny, kde si opět sedne na nějaký stroj

