

CO NA TO ODBORNÍK

Opravdu funkční trénink

U stravy někdy bazírujeme na maličkostech, jako jsou zázračné doplňky stravy, až nám uniká hlavní smysl, že jíme, abychom žili. Podobné je to i u cvičení. Hledáme speciální cviky na jednotlivé partie, přitom výsledkem by měla být přenositelnost cvičení do běžného života. Jak na ni?

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]

Některé pohybové vzorce máme všichni společné a opakujeme je mnohokrát po celý den. Nosíme věci, chodíme v různém terénu, do schodů a ze schodů, jezdíme hromadnou dopravou a další. Jaké cvičení je zásadní, abychom byli dostatečně silní pro každodenní život? „V první řadě je to pohyblivost a síla kyčlí, na které často zapomínáme nebo se jim nevěnujeme dost. Pak by v každém tréninku měly být cviky využívající dominantně kolena – vícekloubové komplexní cviky, jako jsou různé variace dřepů, výpadů apod. Skvěle přenositelná je tzv. farmářská chůze se zátěží, která nás připravuje na běžné nošení břemen a zlepšuje kondici. Místo oblíbených sedů lehů a podobných izolovaných cviků na břicho, které pracují



CVIKY VYUŽÍVAJÍCÍ VÝVOJOVÉ POZICE DĚTÍ MAJÍ SMYSL, ALE ROZHODNĚ NÁS NESPASÍ. ODBORNÍK RADÍ, CO DALŠÍHO JE POTŘEBA DO TRÉNINKU ZAŘADIT.



Adam Antmann
osobní trenér

s ohýbáním páteře, doporučuji cviky antirotace. To jsou takové, při kterých odoláváme rotaci silou středu těla a stabilizačních svalů, například s kladkou nebo gumíčkou, páteř při nich neohýbáme, ale naopak silou svalů udržujeme v neutrální pozici. A na konec jsou to cviky založené na přitahu a tlaku. Balíček těchto 5 typů cviků v různých variacích doporučuji kombinovat klidně v každém tréninku,“ radí osobní trenér Adam Antmann.

CVIČENÍ PROTI BOLESTI

Spousta fyzioterapeutů i trenérů pracuje s vývojovými cviky, kdy se vracíme do pozic miminek a batolat, přetáčíme se, ležeme po čtyřech. Dokážou je reálně využít i dospělí? „Tento typ cvičení má velký význam u dětí ve vývinu a má smysl i u dospělých, ale jde jen o jeden díl skládačky,“ říká Adam Antmann. „Nemůžeme řešit jen 20 % a věnovat se jim dokonce třeba celou lekci. Kde je těch zbylých 80 %? Práce s dechem a nitrobřišním tlakem, které se ve vývojovce hodně používají, jsou jedna část. Další je svalové napětí a pohyblivost kloubů, které je třeba testovat a pracovat na nich. Pak tu máme mezilopatkový systém, tedy zdraví ramen a lopatek, a dále také sílu beder a kyčlí. To, že vás bolí záda nebo koleno, často nezpůsobuje jen jedna věc a nejspíš se nehnete z místa, dokud na problém nepohlédnete komplexně. Teprve tohle vše zaručí, že budete umět cvičit, rovná se, že se budete umět hýbat i v běžném životě a při sportu,“ doplňuje. ■

Rekapitulace

- **Pohyblivost a síla kyčlí**
- **Vícekloubové komplexní cviky (dřepy, výpady apod.)**
- **Farmářská chůze**
- **Antirotace**
- **Přítah a tlak**