



Kapitola č. 9 – Nohy a balanční cvičení

Vážení přátelé,

udržíte dobře balanc? Nemyslím ve vztazích... i když tam je také potřeba ☺. Rovnováha v životě je důležitá, duševní i tělesná. V dnešním článku se podíváme na to, jak znovunabýt rovnováhy tělesné, jaké k tomu můžeme najít pomůcky a co to s námi udělá.

Na trhu existuje velké množství různého cvičebního nářadí a náčiní. Já jsem vybral ty, které se mi osobně líbí, a které jsem se svými pacienty úspěšně vyzkoušel a používal. Možná, že některé znáte, a pokud ne, tak se alespoň dozvíte něco nového ☺.

Rovnováha – společný cíl

Všechny zde uvedené pomůcky mají jedno společné – jsou na bázi procvičování **rovnováhy**. Pokud totiž nejsme schopni udržet „balanc“, znamená to, že nemáme zpevněné tělo nebo nám svaly v těle nespolupracují. Rovnováhu nám zajišťují svaly posturální a fázické.

Fázické svaly mají větší sklon k ochabnutí, patří sem např. svaly břišní, mezilopatkové, hýžděové a další. Posturální svaly, které naše tělo udržují ve vzpřímené poloze, zase mají sklon ke zkracování, patří sem např. šíjové svaly, trapéz (horní část) a prsní svaly.

V případě, že fázické a posturální svaly nejsou v rovnováze, hovoříme o **svalové dysbalanci**. Ta vede ke špatnému držení těla a následně bolestem.

Svalová dysbalance je porucha hybného systému. Jedná se o stav, kdy jsou svaly působící proti sobě ve vzájemné nerovnováze. Často se stává, že jeden z těchto svalů je ochablý, protipůsobící zkrácený. Příčinou vzniku svalové dysbalance je často nerovnoměrné zatěžování svalových skupin např. při sportu, ale může se vyskytnout i jako poúrazový projev, kdy člověk vyhledává nebolestivou polohu a v ní se pak dlouhodobě nachází. Jeho vnějším obrazem jsou typické vady v držení těla:

- *předsunutá hlava nebo alespoň zvětšené prohnutí krční páteře*
- *zakulacené držení ramen, při němž se ramena vysouvají vpřed, eventuálně vzhůru*
- *hrudní úsek páteře se výrazněji vyklenuje vzad*
- *bederní páteř se zvýšeně prohýbá*
- *zvyšuje se pánevní sklon a břicho se uvolněně vyklenuje vpřed*
- *uvolňuje se a povoluje se napětí v hýždích*

Z výše uvedeného je zřejmé, že pokud máme tělo v nerovnováze, má to negativní dopad na naše držení těla a velmi často to s sebou přináší i bolest.

Rovnováhy v těle můžeme docílit – jak jinak – než **cvičením** 😊 Cvičební pomůcky, které si v dnešním článku popíšeme, se primárně na odstranění svalové dysbalance podílejí.

A ještě malé připomenutí:

*Při cvičeních je kladen důraz na **správné držení těla**. Mnozí z nás však nevědí, jaké to správné držení těla vlastně je? Takže – páteř je vzpřímená, hlava vytažená nahoru, ramena zatažená dozadu a dolů, podsazená pánev a vtažené břicho. Kolena jsou jemně pokrčená a spolu s chodidly směřují rovnoběžně dopředu.*

V čem nám pomůcky pomáhají

Společným rysem všech cvičení na těchto pomůckách jsou:

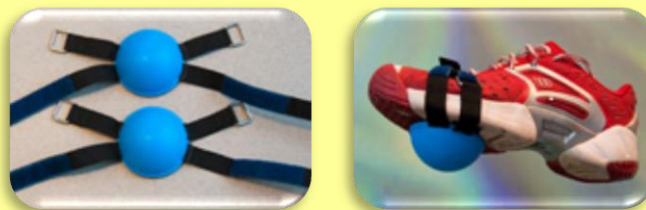
- zlepšení svalové koordinace těla
- posilování svalů celého těla
- zapojení hlavních svalových skupin i hlubokého stabilizačního systému
- zlepšení správného držení těla
- aktivace svalů, které udržují tělo v určité pozici

A teď již k jednotlivým pomůckám. Vybral jsem tyto:

- **balancestep**
- **bosu**
- **posturomed**
- **propriofoot**

* * *

Balancestep



zdroj: www.balancestep.cz

co je to?

Jedná se o dvě polokoule z pružné gumy. Každá polokoule se upne suchými zipy na pevnou podrážku sportovní obuvi. Je to jediná balanční pomůcka na světě, která umožní balancování na každé noze zvlášť a posouvání balanční plochy v předozadní ose chodidla. Zajistí vám zároveň preventivní, léčebný i posilovací účinek v nekonečném množství různých pozic těla. Balancestep využívají děti od 4 let, ženy v domácnosti, vrcholoví sportovci i senioři.

jaký je přínos?

Balancestep posiluje svaly celého těla, zejména svaly trupu, dolních končetin a pánve. Posílením svalstva v oblasti hlezenních a kolenních kloubů předchází distorsím (vyvrtnutí) kloubů a svalovým zraněním v těchto oblastech.

Balancestep se používá pro nácvik reakční schopnosti organismu na proměnlivé podmínky terénu. Časté balancování na balancestepu zajistí rychlou podvědomou reakci organismu na překážku a to má nezastupitelný význam pro ochrannou funkci kloubních struktur.

jak na to?

Sednete si na židli a Balancestep si připevníte pásky se suchými zipy pečlivě k obuvi s pevnou podrážkou. Opatrně vstanete a opření zároveň o špičky či paty a balanční polokoule, předpažíte pokrčené ruce. V této stabilizující poloze se poprvé pokusíte udělat Váš první drobný krůček na Balancestepu. Pokud překonáte počáteční strach a odhodláte se hned napoprvé udělat několik drobných krůčků za sebou, tak máte vyhráno. Na Balancestepu můžete dělat dřepy, úkroky do stran, taneční kroky všeho druhu. Můžete se i pokusit o jedno z nejtěžších cvičení – udržení rovnováhy na místě bez pohybu chodidel po podložce. Pokud chcete kupříkladu vydržet na Balancestepu bez dotyku obuvi a země deset vteřin, musíte již zapojit do intenzivní práce svaly celého těla.

* * *

Bosuzdroj: www.bosu.com**co je to?**

Bosu je poloviční gymnastický míč s pevným podstavcem na spodní straně. Název pochází z anglického „BOth Sides Up“ (obě strany nahoru). Z toho vyplývá, že tuto pomůcku můžeme využít buď kulatou plochou nahoru, nebo opačně.

jaký je přínos?

Nestabilní plocha nás nutí zapojit kromě hlavních svalových skupin i hluboký stabilizační systém, který tvoří svaly kolem páteře a břicha. Tyto svaly působí mimo jiné jako podpora oporného aparátu a podporují správné držení těla. Také se do cvičení efektivněji zapojují svaly kolem kloubů, čímž se urychluje rekonvalescence po různých druzích zranění a zároveň je to prevence těchto zranění.

jak na to?

Množství cviků s využitím bosu je nepřeborné. Můžete si bosu umístit kulatou částí směrem dolů, stoupnout si na pevnou část nahoře a udržovat rovnováhu – nejdříve oběma nohama, poté jednou.

Nebo si naopak bosu postavte pevnou částí na zem a na kulaté části provádějte dřepy, výpady aj. Je ale vždycky lepší toto cvičení provádět se zkušeným trenérem nebo fyzioterapeutem, který ohlídá, že cvičení provádíte správně.

Podobně jako bosu můžeme využít i jiné, tzv. **balanční plošiny**, různých tvarů a velikostí. Jejich princip je stejný jako u bosu – tedy procvičování rovnováhy těla.



zdroj: autor

* * *

Posturomed



zdroj: <http://www.btl-shop.cz/posturomed-compact.html>

co je to?

Posturomed je neuro-ortopedický terapeutický přístroj s nestabilní plochou s nastavitelnými stupni instability pomocí pružin a brzd. Byl vyvinut v letech 1993 – 1995 Dr. Eugenem Raševem ve spolupráci s katedrou fyzioterapie FTVS UK v Praze.

jaký je přínos?

Cvičení na Posturomedu účinně aktivuje hluboký stabilizační systém, zlepšuje svalovou koordinaci svalových řetězců a následně se zlepšuje stabilita kloubů, dochází ke snížení bolesti pohybového aparátu a zlepšení držení těla.

jak na to?

Terapie spočívá v tom, že pacient „kráčí“ na nestabilní ploše (na obrázku označená terčem), střídavě nadzvedává nohy a zastavuje se. Po celou dobu chůze se pacient snaží vyrovnávat rovnováhu. Labilní plocha se vychýlí tím více, čím je pacientův postoj nestabilnější. Pokud pacient dobře zvládá koordinaci, postupně může přidat komplikovanější cviky rukama, změnit polohu těla i zvýšit labilitu plochy.

* * *

Propriofootzdroj: <http://www.cvibeni-pomucky.cz/>

zdroj: autor

co je to?

Jedná se o 4 plastové destičky o velikosti 10x10 cm, z nichž 3 mají nestabilní základnu, čímž umožňuje dílčí aktivaci chodidla, a tím cílenou terapii.

Tento koncept byl vyvinut v roce 1998 francouzskými sportovními fyzioterapeuty - Jerome Baicry a Loic Paris, kteří pracují více jak 10 let ve vrcholovém sportu, kde mají balanční destičky svůj původ. Propriofoot Concept k nám do České republiky přivedla a vyučuje PhDr. Ingrid Palašáková Špringrová, Ph.D., která je zároveň výhradním distributorem těchto pomůcek pro ČR a SR.

jaký je přínos?

Tato cvičební pomůcka pomáhá aktivovat jednotlivé části chodidla cíleně a procvičit tu část chodidla, která je funkčně málo zapojená. Tím plně aktivuje svalstvo nejen chodidla, celé dolní končetiny a trupu, ale pracuje na stabilizačním systému těla jako celku.

jak na to?

Cvičení spočívá ve stoje na jedné noze na dvou destičkách propriofoot. Různými kombinacemi destiček a výběrem cviků se volí intenzita cvičení pro daného jedince. Cvičení lze provádět nejen ve stoje, ale i v sedu či lehu. Zároveň můžeme cvičit staticky jednu polohu, se zavřenými nebo otevřenými očima. Nebo dynamicky, kdy přidáváme pohyby druhou nohou, rukama - například odpal, výpady, doskoky, dřepy, výkopy a jiné.

* * *

Tak co? Zaujala vás některá pomůcka? Já sám různé balanční pomůcky rád používám, neboť – kromě zřejmých zdravotních efektů – přináší do terapie různorodost a také to někdy bývá velká legrace (většinou pro pacienta 😊). Udržet se totiž na těchto balančních plošinách vyžaduje velmi dobrou koordinaci celého těla a pacienti jsou mnohdy sami překvapení, jak i jednoduché pohyby (jako například mírné nadzvednutí jedné nohy nad podložku) může být nesnadný úkol.

Mezi nejnestabilnější pomůcky patří bezesporu tzv. **gymball**, tedy velký gymnastický míč. Schopnost postavit se na tento míč bez opory a udělat například dřep vyžaduje takovou schopnost rovnováhy, že toto cvičení umí provést pouze velmi trénovaní jedinci, artisté nebo profesionální sportovci (dokáže to např. Petr Koukal, několikanásobný mistr ČR v badmintonu, video můžete najít na Youtube – Stoj na gymnastickém míči). Této mety můžeme dosáhnout i my ostatní, ale bude to vyžadovat hodiny úsilí a tréninku...😊

Pokud máte možnost jakékoliv balanční plošiny či jiné nestabilní pomůcky používat, dejte se do toho. Ale i zde platí zlaté pravidlo – aby mělo cvičení efekt, je potřeba jej provádět správně. Cvičte tedy raději tam, kde vás někdo zkušený (trenér, terapeut) může alespoň zpočátku zkontrolovat.

Přeji vám, ať je váš život v rovnováze a ať máte dostatek sil ustát jakékoliv zakolísání!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a sport