



TEXT: MIROSLAV KOLÁŘ

Klasická technika běhu na lyžích je velmi podobná chůzi či běhu. Patří mezi nejšetrnější pohyby vzhledem k lidskému pohybovému aparátu

# Existuje ŠPATNÝ POHYB?

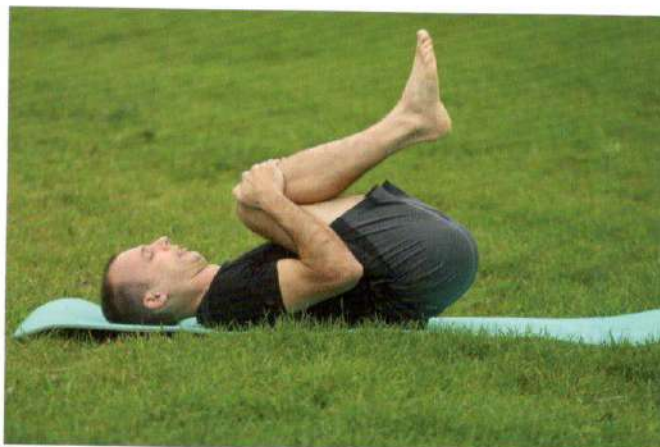
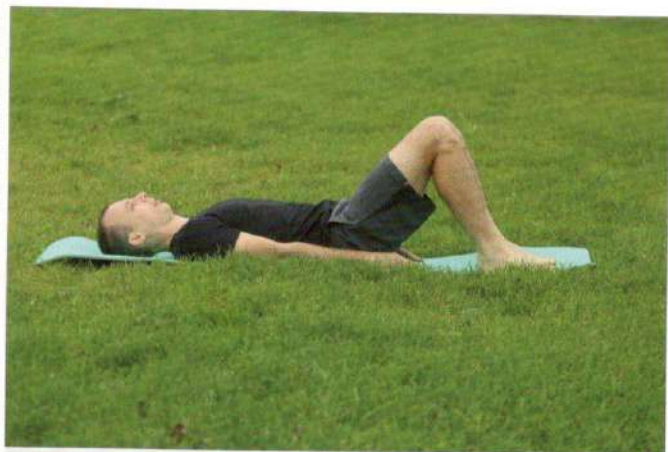
Existuje několik základních pohybů člověku vlastních, které opakovaně prováděly mnohé generace našich předků a jsou tedy pro naše tělo přirozené. Tyto pohyby můžeme nechat přirozeně probíhat bez toho, abychom se zabývali technikou jejich provedení – chůze, běh, šplh, lezení, dřep, hod. U ostatních pohybů je potřeba se techniku aktivně učit a občas zkontrolovat, že opakovaným prováděním těchto pohybů tělu neškodíme. Klasická technika běhu na lyžích má v tomto ohledu výhodu, je velmi podobná chůzi/běhu a toto nebezpečí je v jejím případě minimální. Soupaž, to je jiný příběh.

**M**ohli bychom vést dlouhou debatu o tom, jaký pohyb se vlastně při soupaži odehrává v bederní páteři, zda jde o neutrální postavení nebo pohyb převážně ve flexi (předklonu). Optimální technika je navíc ovlivněna individuálními dispozicemi lyžaře. Možná se ale shodneme na tom, že jde o pohyb, který se ve stejné podobě opakuje stále dokola. A že se jedná o pohyb specifický pro náš sport, pohyb, který nevychází z činností přirozených člověku. Takže je to špatný pohyb? Nikoliv. Ten pojem jsem ze

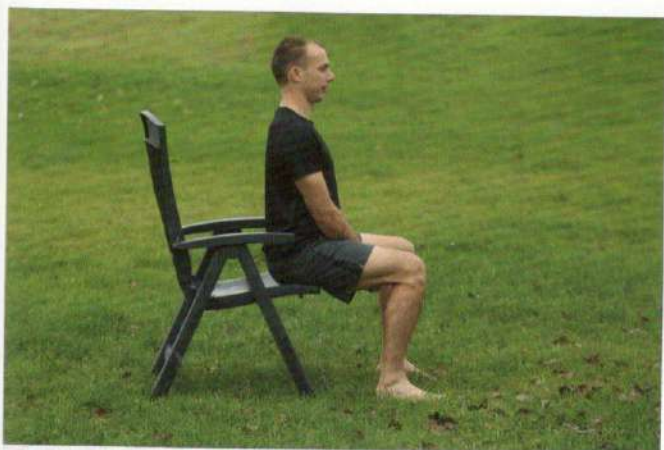
svého slovníku dávno vymazal. Neexistuje žádný špatný pohyb nebo poloha. Existuje jen nevhodné dávkování pohybů a poloh. Hodně jednoho a málo opačného. Z mnoha pohybových konceptů známe nebezpečí jednostranného zatížení a důraz na vyváženost. Například centrace kloubů nebo směrové preference ve fyzioterapii, jógové protipozice. Jde vlastně o obecný koncept celého lidského bytí – snaha o rovnováhu, jak ji známe z konceptu jin a jang – dvě navzájem opačné a doplňující se síly. Pokud se rovnováha naruší, nastanou potíže, které

v našem těle většinou zaregistrujeme až s příchodem bolesti. Bolest je pro většinu z nás signál, že je potřeba začít něco řešit. Většinou existuje chytřejší způsob, jak potíže odhalit ještě předtím, než začnou způsobovat bolest.

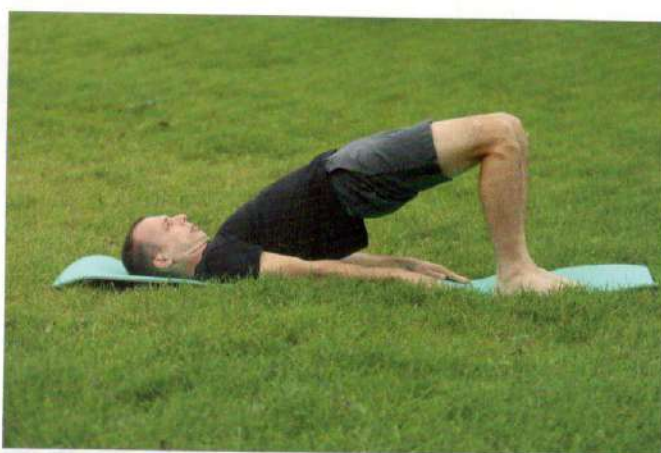
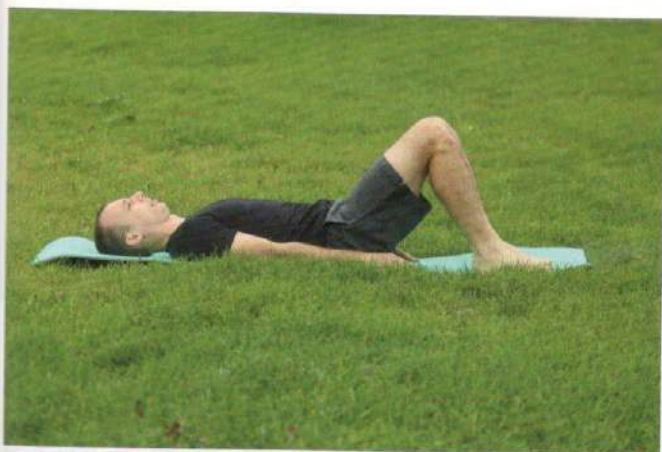
Cože? Jak? Zkontrolujeme, zda se kloub pohybuje do našeho obvyklého individuálního maxima bez bolesti. A to poznáme jak? Pouze zkušeností. Teď vážně... Pocit konečného rozsahu kloubu by měl být ve všech kloubech stejný – cítím, že už to dál nejde, možná to trochu tlačí/tahá, ale



- 1) Přitažení kolen k hrudníku vleže na zádech** – leh na zádech, kolena pokrčená, chodidla opřená o podložku. Zvedneme dolní končetiny, pomocí rukou přitáhneme kolena k hrudníku a vrátíme zpět do výchozí pozice.



- 2) Předklon v sedě** – sed na židli, nohy mírně rozkročené, ze vzpřímené pozice se trup a hlava sklání vpřed až do maxima. V konečné pozici výdrž 1–2 sekundy a návrat zpět.



- A) Short bridge** – leh na zádech, kolena pokrčená, chodidla opřená o podložku. Pánev zvedneme nahoru do maxima a návrat zpět, úplné uvolnění.

## POCIT KONEČNÉHO ROZSAHU KLOUBU BY MĚL BÝT VE VŠECH KLOUBECH STEJNÝ – CÍTÍM, ŽE UŽ TO DÁL NEJDE, MOŽNÁ TO TROCHU TLAČÍ/TAHÁ, ALE S BOLESTÍ TO NEMÁ NIC SPOLEČNÉHO.

s bolestí to nemá nic společného. Zkusme si to zkontrolovat třeba u pravého lokte. Vsedě pravou dlaň opřeme o levé koleno, pravý loket propneme a pomocí levé ruky jej dotlačíme do maximálního propnutí. A teď opačný směr – pravý loket maximálně ohneme a levou rukou dotlačíme pravou dlaň na pravé rameno. V ideálním případě je v obou směrech cítit pouze tlak nebo tah. A podobně si můžeme zkontrolovat všechny klouby v těle, pocit by měl být všude podobný – pevný tlak nebo tah, ale žádná bolest. Asi nikoho nepřekvapí, že nejčastější problémové místo u běhu na lyžích (a soupaže zvláště) je bederní páteř. Tak si pojďme říct, jak ji zkontrolovat. Z jednoho opakování pohybu se nic nedozvíme, je vhodné provést minimálně 10 opakování každého cviku.

Pokud nás při žádném z cviků ani po něm nic nebolí (svalová námaha se nepočítá ☺), můžeme je cvičit jako preventivní posilovací program, například 2–3x týdně:

- 1×20 přitážení kolen k hrudníku  
vleže na zádech
- 2×30 předklonů vsedě
- 1×50 short bride
- 2×30 straight bridge

Při pravidelném opakování nám tyto primitivní cviky zajistí pohyblivou, odolnou a silnou oblast bederní páteře.

Když nás však něco bolí, je vhodné využít informační hodnotu bolesti pro léčbu, jako to fyzioterapeuti znají z metody MDT (diagnostická metoda vyšetření a léčby bolesti páteře a periferních kloubů). Hodnocení vlivu cviků na bolest je potřeba provést pro každý cvik zvlášť, neboť cviky prováděné v jednotlivých směrech (flexe – 1, 2) a (A, B – extenze) mají často na bolest odlišný nebo i opačný vliv.

### B) Straight bridge

– sed s nataženými nohama, ruce opřené za tělem a prsty směřují k nohám. Pánev zvedneme nahoru do maxima, pohled směřuje vzhůru.

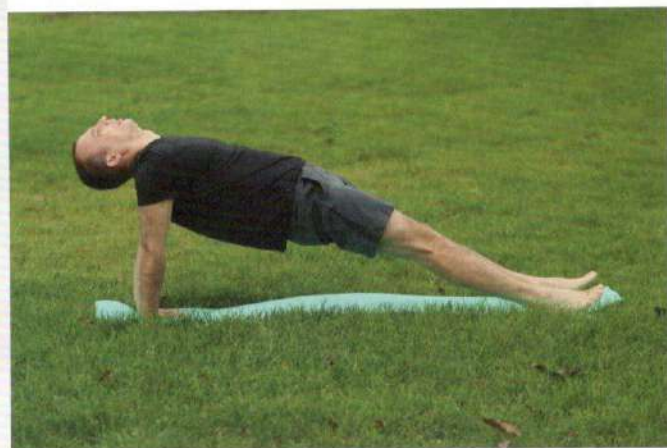
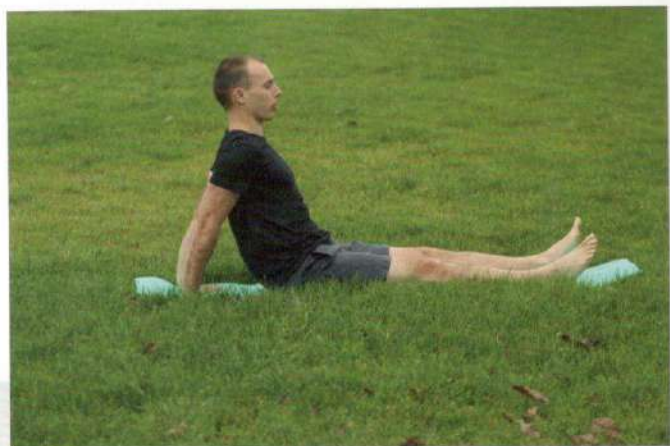


FOTO: ZK STANISLAV DUJKA

### Jak se tedy mám v bolesti při cvičení vyznat? Naštěstí je bolestivých reakcí jen omezené množství...

#### I Mám bolest před cvičením, během provádění cviku, ani po něm se bolest nemění.

Cvik tedy mohu pravidelně provádět, protože od těla dostávám informaci, že cvičení je bezpečné.

#### II Před cvičením nemám bolest, při cvičení se bolest objeví a přetrvává i minuty a více po cvičení.

Cviky, které vyvolají tuto reakci, je vhodné dočasně vynechat a za pár týdnů reakci otestovat znovu.

#### III Před cvičením nemám bolest, při cvičení se bolest objeví, ale ihned po skončení cvičení bolest opět zmizí.

Daný pohyb můžu pravidelně cvičit a sledovat, zda je odpověď těla stále stejná.

#### IV Mám bolest před cvičením, během provádění cviku se bolest zvýší a zůstane zhoršená.

Cviky, které vyvolají tuto reakci, je vhodné dočasně vynechat a za pár týdnů reakci otestovat znovu.

V souhrnu to tedy znamená, že dočasně vynechat je vhodné jen cviky, která vyvolají přetrvávající zhoršení bolesti. Toto pravidlo platí u výše popsaných cviků, ale i obecně u všech pohybů. Pokud si nejste jisti, nebo preferujete dohled odborníka, je na místě se obrátit na fyzioterapeuta nebo jiného specialistu. ◀



**Miroslav Kolář**

Fyzioterapeut v soukromé praxi, u reprezentace v běžeckém lyžování a fotbalistů 1. FC Slovácko. Instruktor MDT. Nadšený amatérský sportovec