



Lydie
Raisin

Cvičení pro pružnou postavu

**Časově nenáročný program
15 minut denně se strečkem**

úvod

Tato metoda je vhodná pro všechny bez výjimky a nemá žádnou kontraindikaci.

Spočívá v postupném protahování všech částí těla (kloubů a svalových skupin) v různých polohách. Doba provádění cviku se přitom liší podle obtížnosti techniky a objemu svalů, který právě procvičujeme.

K úplnému uvolnění všech svalů je potřeba určité míry koncentrace.

Jedna rada: cvičte před zrcadlem, abyste se mohli neustále opravovat.

Tato metoda nabízí:

- vždy 4 navzájem se doplňující cviky;
- možnost provádět cvičení denně po dobu 15 minut, a to u sebe doma;
- cvičení šestkrát týdně;
- po dobu 4 týdnů.

Různé metody

Existují různé varianty těchto metod. Existuje snad tolik typů strečinku, kolik je trenérů...

Výhoda naší metody

Prevence bolestí zad a zlepšení celkové pružnosti.

Z tohoto důvodu se při žádném ze cviků neprohýbáme v kříži.

Prakticky všichni ve větší nebo menší míře trpíme deformitami páteře a strečink, stejně jako každá jiná pohybová aktivita, může tyto problémy zvýraznit, je-li prováděn špatně.

Tento typ strečinku je zaměřen především na zlepšení stavu zad: s věkem záda tuhne a je důležité je protahovat, především v bederní oblasti.

V závislosti na věku a míře fyzické aktivity je možné poměrně rychle zvětšit kloubní rozsah o několik centimetrů.

V některých krajních případech, které jsou však vzácné, může strečink alespoň pomoci udržet již existující kloubní rozsah.

Strečink je metoda protahování svalů, vycházející z hathajógy, gymnastiky a baletu. Existuje velký počet různých typů strečinku, všechny ovšem využívají pěti základních postupů, které vznikly v Americe.

Passive lift and hold

(pasivní tah s výdrží)

Jedná se o velmi propracovanou metodu, která se provádí ve dvojici - jeden cvičící postupně protahuje různé části těla druhého cvičícího až na maximum, a to po dobu jedné minuty:

- fáze 1: svaly končetiny se po dobu 6 vteřin stáhnou;
- fáze 2: svaly se nechají pasivně protáhnout.

Tento strečink je založen na střídání fáze 1 (6 vteřin) a fáze 2 (54 vteřin).

Metoda má své účinky, ale vyžaduje určitou zkušenost, ovládání a znalost vlastního těla a nemůže ji provádět nováček bez dohledu profesionála. V tělocvičnách a fitcentrech pro veřejnost se příliš neprovozuje, naopak je ceněna mezi profesionálními sportovci.

Metoda P.N.F.

(proprioceptivní neuromuskulární facilitace)

Komplexní strečinkový postup, vyžadující dobrou koordinaci a preciznost. Provádí se ve dvojici:

- fáze 1: svalová skupina se protáhne do maxima;
- fáze 2: extenze se udrží po dobu 6 vteřin, a to izometricky (délka svalu se nemění, zatímco vyvíjená síla se zvyšuje). K tomu je potřeba mít partnera nebo stroj, který vyvine odpor;
- fáze 3: bez změny pozice se sval na 4 vteřiny uvolní;
- fáze 4: sval se ještě víc protáhne;
- fáze 5: udrží se maximální protažení po dobu 10 vteřin.

K dosažení znatelných výsledků je třeba tyto fáze alespoň třikrát zopakovat. Tuto metodu využívají vrcholoví sportovci a také se používá při rehabilitaci - to jí získalo určitý věhlas. Ovšem v běžných fitcentrech se s ní prakticky nesetkáte, protože je velmi složitá na provádění a vyžaduje, aby cvičící dokonale ovládali své tělo.

Ballistic and hold

(kmitání a výdrž v dané poloze)

O této metodě se často vedou diskuse; používá se stále méně, ale přesto ji nemůžeme úplně zavrhnout. Stejně jako ostatní jmenované metody, i ona má své příznivce! Spočívá v tom, že hmitáme paží či nohou a po 4 pohybech vždy 6 vteřin vydržíme v krajní poloze. Ve srovnání s ostatními metodami je tato mnohem přístupnější pro širokou veřejnost.

Relaxation method

(relaxační metoda)

Partner protahuje po dobu minimálně jedné minuty kloub a svaly kolem postupně povolují.

Tato metoda je velmi snadná a jejím cílem je zvyšovat roztahovací schopnost svalů a zároveň omezovat stahovací reflex. Tohoto cíle je možné dosáhnout... ovšem pravidelným dlouhodobým tréninkem! Tento velmi zajímavý způsob protahování je vhodný pro ty, kdo příliš nesportují. Je třeba se mu věnovat seriózně a metodicky. Doporučuje se osobám nervózním a často podrážděným.

Prolonged stretching

(prodlužovaný strečink)

Partner protahuje po dobu jedné minuty kloubní spojení až na maximum. Na rozdíl od předchozí metody není během cvičení třeba uvolňovat sval.

Pokud se chceme věnovat strečinku doma a bezpečné, je nejlepší využít tu nejjednodušší metodu, kterou popisujeme právě v této knize. Jedná se o strečink posturální, který používají vrcholoví sportovci a jenž je ceněn, protože přináší rychlé výsledky. Navíc ke cvičení nepotřebujeme partnera.

Rada

Je velmi prospěšné nebo i žádoucí věnovat se 10 až 15 minut strečinku po následujících aktivitách:

- rekreační běh;
- jízda na kole;
- tenis;
- vodní lyžování;
- squash;
- lezení na stěně, horolezectví;
- lyžování;
- turistika.

Hýbejme se, hýbejme se!

Většina z nás používá kvůli sedavému zaměstnání stále stejné svalové skupiny. Ty se pak posilují, zatímco ostatní zakrňují a postupně atrofují, čímž se narušuje tělesná rovnováha. Jedná se vlastně o funkční degeneraci. Může dojít k výrazným deformacím páteře.

Pasivita také zpomaluje krevní oběh, důsledkem jsou pak špatně vyživované chrupavky. To může vyvolat například zánětlivé procesy v kloubech. S věkem se může objevit osteoartritida, která způsobuje zmenšení prostoru kolem kostní struktury.

Malá tělesná aktivita může také způsobit kalcifikaci.

Blahodárné účinky strečinku

At' žije strečink

Strečink může zmenšit riziko vymknutí kloubů, protože klouby jsou díky němu pružnější (především se to týká kolen). Je nezbytné nevynechávat zahřátí před každou tělesnou aktivitou a nezanedbávat fázi protažení na konci tréninku.

Strečink a stres...

Reakcí na stres může být stažení svalů.

Tyto tlaky ve svalech působí většinou, aniž bychom šije uvědomovali, a odčerpávají zbytečně mnoho energie. To může způsobovat trvalou únavu.

Kvůli neustálé svalové kontrakci člověk špatně ovládá své pohyby, které mohou být až přespříliš prudké, klouby tuhnou a bývají citlivé až bolestivé.

Pravidelné provádění strečinku pomáhá tyto jevy zmírňovat a poskytuje také duševní relaxaci.

Obecně lze říci, že strečink zlepšuje stav svalů, kloubních spojení, šlach, vazů, ale také dalších tkání. Mimo jiné také zabraňuje svalové deformaci, jejíž příčinou bývá špatné držení těla.

Určité pozice při strečinku mohou začátečníkovi připadat zvláštní, ale právě tyto cviky udržují nejlépe schopnost svalů adaptovat se na výkon (právě proto, že je v běžném životě nikdy nepoužíváme).

A nejedná se jen o to, dosáhnout maximální kloubní pohyblivosti, ale také zpomalit tuhnutí kloubů. Strečink také pomáhá stimulovat vyměšování synoviální tekutiny (kloubního mazu). Doporučuje se lidem trpícím křečemi nebo chronickou únavou, které často souvisejí s nedostatečnou tělesnou aktivitou. Toto cvičení velmi zlepšuje pružnost svalů a je tak výbornou prevencí úrazů a ruptur svalů.

Umožňuje také dosáhnout lepší pohybové koordinace, je známé pro své antistresové účinky a doporučuje se lidem se špatným krevním oběhem.

Několik příkladů

- Při protahování trupu pozorujeme zvýšení tlaku v tepnách. To pozitivně ovlivňuje krevní tlak.
- Pravidelné ohýbání trupu zlepšuje funkci střev, protože se uplatňuje jako masáž.
- Kroužení trupem přispívá k lepší činnosti jater.
- Ohýbání během různých cviků působí tlaky na břicho a to prospívá metabolismu.
- Někteří odborníci tvrdí, že existují určité pozice, které jsou prospěšné pro sexuální aktivitu.
- Některé cviky mají dobrý vliv na funkci ledvin, jiné stimulují nadledvinky.
- Určité pozice, jako je například protahování páteře, zvyšují tlak v oblasti břicha, čímž dochází k lepší eliminaci toxických látek a zlepšení krevního oběhu.

Několik rad, než začnete

íTstrečink cvičte ve vhodně vytopené místnosti (20 °C).

Vyhýbejte se průvanu.

Cvičte na koberci nebo na karimatce.

Dodržujte uvedené časy na provedení cviku i uvolnění.

Cvičte vždy symetricky (na pravou stranu, pak na levou).

. U pozic vestoje udržujte kolena mírně pokrčená (vždycky máme tendenci je mimovolně propínat).

Poslouchejte při cvičení relaxační hudbu (hlavně ne rachot pračky...).

Během cvičení strečinku se nevěnujte ničemu jinému (např. sledování filmu nebo poslouchání lekce angličtiny).

Pozor

Pokud se věnujete běhu, věnujte se strečinku teprve tehdy, až se vaše svaly zbaví nashromážděné kyseliny mléčné (nejméně hodinu po běhu).

Nezapomínejte, že po každé aktivitě, která vede k tuhnutí svalstva, je potřeba svaly a klouby protáhnout.

Důležité

Pokud se strečink provádí v kurzech pro veřejnost, cvičitel musí mít k této činnosti patřičné oprávnění. To je velmi důležité, protože špatné provádění tohoto cvičení může mít vážné trvalé následky, zvláště co se týče zad.

Je také potřeba, aby vás trenér informoval, které pozice byste vzhledem ke své stavbě těla či deformaci páteře neměli provádět.

U určitých cviků, které vycházejí z hathajógy, dochází k prohýbání ve spodní části zad. To nemůže rozhodně dělat každý a libovolným způsobem! Z tohoto důvodu podobné cviky v této příručce neuvádíme.

Soustředte se

Často míváme tendenci napínat procvičovanou partii, místo abychom ji uvolnili, a tím lépe protáhli. Proto je při cvičení strečinku tolik potřebné se soustředit. Ale nebojte se, za krátkou dobu se do toho vpravíte.

V této knize popisujeme základní pozice, protože cvičení doma musí být především bezpečné. Čím je technika složitější, tím vyšší je riziko chybného provedení. Je tedy důležité technice dobře porozumět.

Když procvičujete jednotlivé pozice, nezapomínejte především:

- během celého cvičení se nehrbit;
- stahovat ramena co nejvíc dozadu;
- držet chodidla rovnoběžně;
- uvědomovat si rozložení váhy v těle, těžiště;
- držet nohy od sebe na šířku pánve (samozřejmě pokud právě necvičíme roztahování nohou);
- kolena směřovat rovně dopředu (nemít je vbočená dovnitř);
- držet pánev co možná podsazenou (aby směřovala dopředu).

Strečink a dýchání

Kladné působení na dýchací systém

Pokud budete cvičit strečink pravidelně, bude se vám lépe dýchat a vaše svaly a kloubní spojení se budou postupně uvolňovat.

Vaše vitální kapacita (maximum vzduchu, které se může dostat do plic po maximálním výdechu) se zvýší (u dospělých dosahuje kolem 3,5 litru).

Strečink se často doporučuje lidem trpícím astmatem (tedy dýchacími potížemi) právě proto, že se při tomto cvičení klade velký důraz na dýchání.

Pravidelné cvičení strečinku umožňuje lépe si uvědomovat dýchání a zlepšuje funkci dýchacích svalů.

Při provádění různých pozic je důležité:

- uvědomovat si, jak se při vdechu roztahuje hrudní koš;
- vnímat stažení břicha při výdechu.

Dýchání je přirozený jev, který je za určitých okolností třeba kontrolovat, ale nikdy ho nesmíme brzdit. Pokud se vám během protahování bude špatně dýchat, přestaňte se tolik snažit. Je velmi důležité **při** cvičení nezadržovat dech.

V následujících cvičeních se nadechuje nosem a k výdechu, který trvá dvojnásobně dlouho, dochází ústy.

Jak máme dýchat?

Nejdůležitější část dýchání se odehrává v plicích, kde se žilní krev přeměňuje na krev tepennou. Dýchání, řízené dýchacím centrem, umístěným v prodloužené míše (o frekvenci asi 16 nádechů za minutu), probíhá takto:

- Nádech:
 - bránice se stahuje;
 - horní část hrudníku zvětšuje objem;
 - tlak klesá;
 - žebra se zvedají;
 - vnější mezižeberní svaly a další svaly potřebné k nádechu se stahují;
 - vzduch proniká do plic - kyslík rozváděný tepnami zaplavuje tkáně a orgány.
- Výdech:
 - bránice se uvolňuje;
 - stahují se svaly potřebné k výdechu;
 - objem hrudního koše se zmenšuje;
 - tlak se zvyšuje;
 - použitý vzduch je vypuzen z plic.

Dýchání bez fyzické námahy

Množství vzduchu využité během normálního nádechu a výdechu při normálním dýchání bez fyzické námahy nazýváme dechový objem. Dosahuje přibližně 0,5 litru,

Strečink a dýchání

pokud se nadechujeme déle, množství vzduchu, který se dostane do plic, nazýváme inspirační rezervní objem- Odpovídá asi 1,5 litru vzduchu.

Dechový objem a inspirační rezervní objem dávají dohromady inspirační kapacitu, která odpovídá asi 2 litrům vzduchu.

Pokud se budeme cíleně snažit vydechovat déle, vypudíme vzduch, který se nazývá expirační rezervní objem. Odpovídá asi 1,5 litru vzduchu.

Součet inspiračního rezervního objemu, dechového objemu a expiračního rezervního objemu tvoří vitální kapacitu plic. Ta odpovídá přibližně 3,5 litru.

Když pomocí cíleného výdechu vypudíme expirační rezervní objem, zbude ještě vzduch nazývaný reziduální objem. Je ho asi 0,5 litru.

Součet reziduálního objemu a expiračního rezervního objemu tvoří funkční reziduální objem. Odpovídá asi 2 litrům.

Souhrn vitální kapacity a reziduálního objemu tvoří celkovou kapacitu plic. Odpovídá asi 4 litrům.

Dýchání při zátěži

První fakt: reziduální objem zůstává netknutý, i když je zátěž velká. Naopak dechový objem se zvětšuje stejným tempem, jakým se zrychluje dýchání, a poté se opět snižuje. Když se nám vzduchu nedostává, mluvíme o kyslíkovém dluhu.

Dochází také ke zvětšování expiračního rezervního objemu.

Následkem toho dochází naopak ke snížení inspiračního rezervního objemu.

Jak se na strečink obléknout

Vezměte si volné, pohodlné bavlněné oblečení, spíše teplé. Nezapomeňte na ponožky.

Mejhodnější denní doba ke cvičení

To záleží jenom na vás! Není důležité, jestli jste ranní ptáčka, nebo noční sovy. Hlavní je, abyste cvičili v době, kdy se na to budete cítit (a nenecháte se ničím rušit).

Má se během cvičení pít?

Samozřejmě, pokud cítíte potřebu! Lepší je však vypít polovinu sklenice vody před cvičením a polovinu po něm, aby vás během cvičení neobtěžoval plný močový měchýř.

Doplňkové sportovní aktivity

Pozor!

Některá revmatická onemocnění, artróza apod. mohou bránit v určitých sportovních aktivitách.

Určitý typ fyzické aktivity může působit nepříznivě a vyvolávat mikrotraumata (například artrózy krčních obratlů u ragbistů).
Cvičte tedy rozumně!

Vzhledem k tomu, že při strečinku pracujeme na své ohebnosti, doplňkové sportovní aktivity by měly zapojit kardiovaskulární systém, zvyšovat naši sílu a svalový tonus.

Strečink se tudíž hodí ke všem sportovním disciplínám bez výjimky.

Někdy pomáhá rozvíjet určité schopnosti, potřebné v dané sportovní disciplíně (pomůže tanečnici, aby byla ještě ohebnější), jindy je nezbytný a nenahraditelný (například pro maratonce, který cvičení na zvyšování pružnosti nesmí vynechat).

Strečink můžeme provádět střídavě s jednou nebo několika sportovními disciplínami, případně i po každém tréninku (např. v atletice) nebo přímo během cvičební lekce (několik cviků na protažení v průběhu a na konci hodiny stepu nebo jiných rytmických cvičení ve fitness centru).

Měli bychom se strečinku věnovat celý život, abychom si uchovali co největší míru fyzické zdatnosti, případně soběstačnosti.

Strečink, ať už v podobě aktivního zaujímání různých pozic, nebo pasivní, s pomocí partnera, provádějí všichni sportovci, aby zlepšili své výkony.

Třeba gymnasté provádějí strečink ve dvou nebo s různými pomůckami, aby protáhli záda nebo udrželi co největší rozsah pohybu (provazy, rozštěpy).

Strečink je nezbytnou doplňkovou aktivitou

- k běhání;
- k aerobiku;
- k cyklistice;
- k horolezectví, k lezení na umělých stěnách;
- k lyžování (prevence pádů);
- k posilování.

PROGRAM
NA MĚSÍC

První týden

Program na pondělí, 15 minut



1. pozice

Protahování zad
4 střídavá protažení, každé po dobu 8 vteřin.



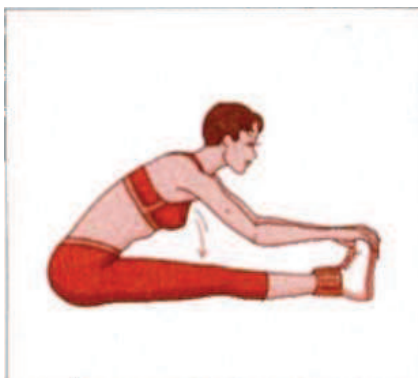
2. pozice

Protahování trupu
4 střídavá protažení po 10 vteřinách.



3. pozice

Úklony trupem
4 protažení na obě strany po 10 vteřinách.



4. pozice

Protahování spodní části zad
4 protažení po 10 vteřinách.

Nezapomínejte se mezi jednotlivými cviky naprosto uvolnit a dýchat co nejpomaleji.

Po skončení cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik následuje na dalších stranách.

Podrobný rozpis na pondělí

1. pozice

Protahování zad

Popis

Vestoje vzpažte.

Pomalů vdechujte nosem a přitom se chyťte levou rukou za pravé zápěstí.

Pomalů vydechujte ústy a přitom natahujte pravou paži co nejvíce vzhůru a dozadu po dobu 8 vteřin.

Na 10 vteřin se úplně uvolněte, než začnete cvičit na druhou stranu.

Opakování

Proveďte 4 protažení na každou stranu.

Varianta

Propleťte prsty rukou nahoře nad hlavou a vytahujte paže co nejvíce vzhůru po dobu 10 vteřin.

Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Stahujte ramena neustále co nejvíce dozadu.

Otázka

Proč je potřeba podsazovat pánev (tedy tlačít ji dopředu)?

Odpověď

Tato poloha je totiž maximálně bezpečná pro spodní část zad. Doporučujeme tuto polohu zaujmout vždycky, když cvičíte vestoje.

Progresivní relaxace je v módě

Tato metoda spočívá ve střídavých kontrakcích a uvolňování. Jedná se vlastně o vnímání, jak se určitá oblast stahuje, zatímco ostatní svaly zůstávají neaktivní.

doporučuje se na zmírnění bolestí zad. Působí také jako prevence svalové tenze.

U tomto cvičení se používá určitá technika dýchání. Je potřeba alespoň 15 vteřin, aby se svaly úplně uvolnily, a minimálně třicet vteřin pro následnou relaxaci.

o metodě se můžete věnovat ve zvláštních kurzech, na hodinách pro veřejnost nebo s pomocí videokazety. Při cvičení se musí ležet se dřívěma očima. Zkuste to!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kolik má žena svěřačů?

- a) 4;
- b) 2;
- c) 3.

Odpověď: c) Má 3 svěřače - svěřač močové trubice, konečníku a vulvy.

Podrobný rozpis na pondělí

Paže maximálně
propnutá,
rovnoběžně se
zemí

Rameno stažené
dozadu



Rada profesionála:

Záda by měla být co nejvíc rovně, hlavně ne prohnutá.

Otázka

Je možné cvičit tento cvik s nohama těsně u sebe?

Odpověď

Samozřejmě, ale lépe se cvičí s nohama mírně rozkročenýma, protože pak máte větší stabilitu.

2. pozice

Protahování trupu

Popis

Mírně se rozkročte a trochu pokrčte nohy. Předklánějte se dopředu tak, aby záda byla nakonec rovnoběžně se zemí. Pravou paží se opřete např. o stůl nebo o jiný nábytek a s nataženou paží protahujte záda a paži. Pánev tlačte dozadu. Vydržte 10 vteřin, přitom vydechněte ústy. Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte a pak zopakujte cvičení na druhou paži.

Opakování

Proveďte 4 protažení na každou paži.

Varianta

Opřete se oběma rukama, paže rozpažené na šířku ramen, a protahujte se po dobu 10 vteřin.

Opakujte čtyřikrát.

Nezneužívejte povzbuzující látky!

Jistě, káva je příjemný stimulant s diuretickými vlastnostmi, ale může přivodit větší pocit únavy, nebo dokonce stresu, bušení srdce či přímo zvýšení tlaku.

Bylo také dokázáno, že nadměrná konzumace kofeinu může způsobit demineralizaci organismu - ztráty zinku, draslíku, vitamínu B¹ a železa. Někteří odborníci se domnívají, že nadměrná konzumace kávy může způsobit řídnutí kostí.

Co se týče čaje, ten bychom také neměli pít v nadměrném množství. Zelený čaj ovšem pomáhá bojovat s vysokou hladinou cholesterolu a díky obsaženým flavonoidům má antioxidační účinky.

Neměli bychom vypít víc než dva šálky kávy nebo dva šálky čaje za den.

Vzpomeňte si na znalosti anatomie

Přímý sval najdeme

- a) na noze;
- b) na břiše;
- c) na boku.

asuoq eu
aiuapfeu ||6AS ÁLUJJJ (q :>gAodpQ

2. pozice Úklony trupem

Popis

Cvičí se vsedě: proveďte maximální úklon trupem, pravá paže je natažená. Vydržte v maximálním protažení 10 vteřin, přitom vydechněte ústy. Pak se zvedněte, přitom se pozvolna nadechněte nosem.

Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte a pak cvik zopakujte na druhou stranu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na každou stranu.

Varianta

Provádějte stejné úklony trupem, ale tentokrát s oběma pažemi nataženými, a to po dobu 8 vteřin.

Opakujte čtyřikrát na každou stranu.



Rada profesionála:

Dejte pozor, abyste se nezakláněli, ohýbejte trup v ose těla a nezvedejte hýždě ze židle.

Otázka

Proč má být zvednutá paže natažená?

Odpověď

Umožňuje to, aby se tělo co nejvíc protáhlo.

Tabák a strečink

Kouřit a přitom se věnovat strečinku jsou dvě neslučitelné věci, protože při tomto cvičení má správné dýchání zásadní úlohu.

Kouř obsahuje významné množství volných radikálů, které zrychlují stárnutí, podporují zvyšování „špatného“ cholesterolu (LDL), odčerpávají vitaminy E a C a narušují kardiovaskulární systém. Je také známo, že tabák způsobuje křečovitě sevření vrátníku neboli pyloru (Propojuje žaludek s dvanácterníkem).

Podle statistik u nás zemře následkem kouření 60 lidí za den. Tabák tedy zkracuje život. Proto se této drogy, třeba s využitím nahražek, co nejdříve zbavte.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kvadriceps je

a) natahovač stehna;

b) ohýbač stehna;

c) přitahovač stehna.

Podrobný rozpis na pondělí



4. pozice

Protahování spodní části zad

Popis

Vsedě na zemi zachyťte prsty u nohou rukama a předklánějte se dopředu. Přitom se nadechněte nosem. Tlačte lokty maximálně vzhůru a od sebe po dobu 10 vteřin. Přitom vydechněte ústy.

Pomalou se zvedejte a přitom se nadechněte nosem.

Před dalším opakováním se asi na 10 vteřin maximálně uvolněte.

Rada profesionála:

Zdvihněte hlavu co nejvíc, abyste měli pokud možno rovnou zádu.

Otázka

Pokud nejsme dost pružní, můžeme při tomto cviku pokrčit kolena?

Odpověď

Ne! Raději nechte nohy napnuté a držte se rukama za kotníky místo za prsty u nohou.

Opakování

Opakujte čtyřikrát.

Varianta

Proveďte stejný cvik, ale tentokrát s nohama rozkročenými. Vydržte v pozici 10 vteřin, opakujte čtyřikrát.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Klíčnou kost se pojí

- a) se zobcovitým výběžkem a nadpažkem;
- b) s nadpažkem a lopatkou;
- c) s hrudní kostí a lopatkou.

Necvičte příliš násilně!

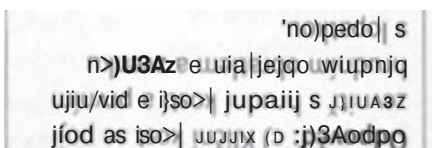
Věděli jste, že si můžete udělat modřiny, když budete cvičit příliš dynamicky?

Skutečně můžeme vysledovat, že se některým lidem třeba po lekci aerobiku vytvoří podlitiny.

Fyzická aktivita může způsobit drobná poranění cév. Krev potom prosakuje do okolních tkání a vytváří podlitiny. Nebojte se, neznamená to, že byste neměli provozovat dynamické sporty - stává se to jen vzácně.

Proto je tak důležité se před každou fyzickou aktivitou vhodně zahřát!

Rada: podlitinu nikdy nemasírujte!



Rada na pondělí

Abyste lépe stárli, nezapomínejte na intelektuální aktivity

Udržovat si tělo je samozřejmě nezbytné, ale samo o sobě to nestačí. Je důležité rozvíjet také svůj intelektuální potenciál, ať už se jedná o vizuální paměť - například opakování sledu pohybů - nebo memorování textů.

Bohužel často dochází k oddělování těla a ducha, ačkoliv pracují dohromady.

Ještě před několika lety se myslelo, že zhoršování intelektu patří ke stárnutí. Dnes se uvádí, že kognitivní funkce jedince se až do 64 let nezhoršují a až do 80 let je možné je běžně používat.

Intelektuální schopnosti se dají rozčlenit do několika typů, které se v závislosti na genetické výbavě a životních podmínkách jednotlivce postupně proměňují.

S věkem se snižuje rychlost myšlení. Toto zpomalení činnosti mozku nebylo dosud vysvětleno.

Pozornost se s věkem také trochu proměňuje, ale většinou jsou senioři v tomto ohledu stejně schopní jako mladí.

Ovšem pro seniory je těžší se důkladně soustředit a udržet koncentraci.

Nemějte však obavy, člověk, který si udržuje paměť čtením, sledováním dokumentárních pořadů nebo prostě jen hojnou komunikací s okolím, dokáže úbytek některých intelektových schopností úspěšně kompenzovat.

Cvičte strečink!

Strečink už od jeho vzniku cvičí lidé středního a staršího věku, aby si uchovali nebo vylepšili rozsah pohybu v kloubech, který se s věkem snižuje. Výsledky jsou ohromující!

Co jsou to kognitivní funkce?

Jedná se o funkce, které nám umožňují porozumět situaci, v níž se nacházíme, a vymezit se vůči ní. Patří mezi ně intelektuální funkce, koordinace, smyslové vnímání a schopnost zapamatování.

Program na úterý, 15 minut



1. pozice

Protahování zad
4 protažení po 10 vteřinách.



2. pozice

Úklony do stran
4 protažení střídavě na obě strany po 10 vteřinách.



3. pozice

Rotace trupu
4 protažení střídavě na obě strany po 15 vteřinách.



4. pozice

Pružnost nohou
4 protažení střídavě na obě nohy po 10 vteřinách.

Nezapomeňte se mezi jednotlivými opakováními na 10 vteřin co nejvíce uvolnit. Přitom dýchejte co nej-pomaleji.

Na konci cvičení se pomalu zvedejte a přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na úterý

1. pozice protahování zad

Popis

Klekněte si a pak se při nádechu nosem předkloňte. Natáhněte paže před sebe a vydechněte ústy po dobu asi 10 vteřin.

Zvedněte se a přitom se pomalu nadechněte nosem. Před dalším opakováním se přibližně na 10 vteřin co nejvíce uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Natahujte zároveň paži a protilehlou nohu po dobu 12 vteřin, pak ruce a nohy vyměňte. Opakujte čtyřikrát.

Paže maximálně natažené,
roztažené na šířku ramen



Dlaně na zemi Hlava směřuje dolů Nohy mírně od sebe

Rada profesionála:

Spodní část těla by se měla neustále dotýkat nohou.

Otázka

Proč bychom neměli zdvihat spodní část těla?

Odpověď'

Abychom udrželi záda v kříži co nejvíc rovná.

Co je to Ruffieruv test?

je to jeden z nejznamějších testů fyzické kondice a spočívá v provedení 30 dřepů za 45 vteřin. Testuje se při něm činnost kardiovaskulárního systému během výkonu a po výkonu. Často se při něm používá EKG. test musí probíhat pod dohledem lékaře a je třeba postupovat opatrně lidí, kteří se nevěnují sportu. Pomocí tohoto testu je možné určit kardiovaskulární zdatnost, případně se orientovat na vhodnou sportovní aktivitu.

Tento test je zvláště užitečný, když uvažujeme, že bychom se chtěli po delší pauze věnovat dynamické tělesné aktivitě. Po absolvování testu se doporučuje uvolnit se pomocí strečinkových technik na protažení nohou.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kost loketní najdeme

a) na předloktí;

b) na paži;

c) na noze.

Odpověď: a) Kost loketní najdeme na předloktí.

Podrobný rozpis na úterý



2. pozice Úklony do stran

Popis

Postavte se, rozkročte nohy a mírně je pokrčte v kolennou. Natáhněte paže vzhůru a propojte prsty, přitom se nadechněte nosem. Poté se uklánějte do strany po dobu 10 vteřin a přitom vydechněte ústy. Pozvolna se narovnejte a přitom se nadechněte nosem.

Před úklonem na druhou stranu se asi na 10 vteřin uvolněte.

Rada profesionála:

Ramena zvedáme nahoru a tlačíme dozadu.

Otázka

Je možné provádět toto cvičení s nohama propnutýma nebo v postoji snožmo?

Odpověď

Ano, ale za podmínky, že si udržíme rovná záda a budeme se pouze uklánět do strany, nikoliv zaklánět.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na každou stranu.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale tentokrát při tom pokrčte paže. Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Pozor na psychotropní medikamenty

Pojem psychotropní medikamenty označuje chemické látky přírodního nebo umělého původu, které nějakým způsobem ovlivňují duševní aktivitu. Najdeme mezi nimi trankvilizéry, anxiolytika, antidepresiva, hypnotika a neuroleptika.

V západních zemích a zvláště ve Francii vedou v konzumaci těchto preparátů ženy nad muži, a to už od věku 20 let.

Užívání psychotropních látek snižuje bdělost a může způsobit např. dopravní nehodu.

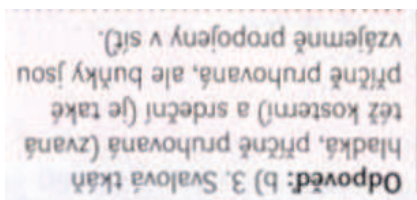
Pravidelná konzumace vyvolává problémy s vnímáním až hluboké narušení rozpoznávacích schopností.

Předepsat tyto medikamenty bývá často pro lékaře jednoduchým řešením, jak vyhovět požadavkům pacientů. A uchýlit se k jejich užívání může být někdy snadným východiskem, jak nemuset hledat skutečné příčiny psychických problémů.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kolik základních druhů svalové tkáně je v lidském těle?

- a) 2;
- b) 3;
- c) 4.



Podrobný rozpis na úterý

3 pozice

Rotace trupu

Popis

posadte se, natáhněte pravou nohu, levou nohu skrčte a překřižte přes pravou.

Chyťte si levé koleno pravou rukou, levou ruku položte na zem co nejdál za záda.

po dobu 15 vteřin natáčejte tělo co nejvíc doleva, zároveň přesouvejte levou ruku po zemi doprava, přitom se co nejpomaleji nadechujte nosem a vydechujte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na každou stranu.

Varianta

Zachovejte stejnou pozici, tentokrát však umístíte nataženou pravou paži na vnější stranu levého kolena, které budete odtlačovat, místo abyste ho jen drželi. Opakujte čtyřikrát na obě strany.



Natažená pravá noha
Natažená levá paže
Levá ruka na zemi

Rada profesionála:

Nenaklánějte se v zádech.
Záda musí být ve vertikální poloze, přestože rotují.

Otázka

Je cvik stejně účinný, i když není pravá noha úplně natažená?

Odpověď

Ne tak docela! Natažení nohy přispívá k celkové vyváženosti pozice.

Odkud pochází slovo „stres“?

„původně z francouzského estrece („tlak“, „tíseň“) a latinského stringere („svírat“).
bratlem k bedrostehennímu“.

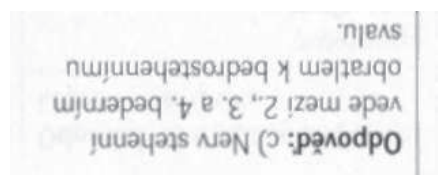
Pak se slovo dostalo do angličtiny ve smyslu „omezení“, později se jím popisovalo namáhání různých materiálů, kdy těsně před prasknutím nastavá to, čemu se říkalo „stres“. Pak se tento pojem začal používat u stavů napětí u lidí.

Dnes je součástí běžného jazyka.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Nerv stehenní vede
a) od kosti stehenní k holeni;
b) mezi hlavami dvouhlavého svalu lýtkového ke kotníku;
c) mezi 2., 3. a 4. bederním

svalu



Podrobný rozpis na úterý

Pokrčené paže rovnoběžně se zemí



Rada profesionála:

Určitě držte rovná záda, i když kvůli tomu nezvednete nohu tak vysoko.

Otázka

Můžeme se při tomto cviku opírat zády o zed?

Odpověď'

Ano! Ale snažte se tréninkem dokázat, že budete později cvičit bez opory.

4. pozice Pružnost nohou

Popis

Posadte se na zem, natažené nohy spočívají vedle sebe. Zdvíhejte co nejvýš jednu nohu a přitom vydechnete ústy. Vydržte 10 vteřin. Pomalu se nadechnete nosem a pokládejte nohu. Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se zcela uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě nohy.

Varianta

Pokrčte nohu, která zůstává na zemi - pak se vám bude cvičit mnohem snáze.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Co víte o spánku?

Spánek je fyziologický stav, při němž se vypíná bdělé vědomí, objevují se sny, dochází k uvolnění svalstva a zpomalení dýchání a krevního oběhu.

At' žije mangan!

Ve stopovém množství je nezbytný pro správnou funkci určitých enzymů, přítomných ve všech buňkách.

Zvláště pak hraje důležitou roli při svalové kontrakci. Je důležitý pro všechny buňky v těle, tedy i pro buňky nervové.

Projevy nedostatku manganu jsou v naší civilizaci velmi vzácné, protože sulfát manganu se používá jako hnojivo při produkci potravin, které pak konzumujeme.

Najdeme ho v zelené zelenině, čerstvém ananasu, čaji a celozrnných cereáliích.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Okostice přiléhá ke kosti

- a) zevnitř;
- b) zvnějšku;
- c) částečně.

Odpověď: b) Okostice obklopuje kost z vnější strany.

Skládá se z cyklů, v nichž se střídá fáze pomalého a rychlého (či takzvaného paradoxního) spánku.

pomalý spánek pomáhá organismu zbavit se únavy. Začíná lehčím stadiem, které se postupně prohlubuje, takže pomalý spánek je posléze velmi hluboký.

paradoxní spánek je období, během něhož se objevují sny. Zbavuje nás stresu a je charakteristický krátkým probuzením po skončení každého cyklu.

Jednotlivé cykly trvají asi 90 až 100 minut, během osmihodinového spánku se tedy vystřídají asi čtyřikrát.

Čtyři cykly spánku

- První cyklus se vyznačuje intenzivním pomalým spánkem a končí krátkou fází paradoxního spánku.
- Druhý cyklus je typický ještě intenzivnějším spánkem než v cyklu prvním. Také končí krátkým paradoxním spánkem. V tomto cyklu nabíráme síly, protože aktivita organismu je zpomalená.
- Třetí cyklus je lehčí. Dalo by se říci, že během tohoto cyklu spáček více reaguje na vnější podněty. Končí také paradoxním spánkem, tentokrát o něco delším.
- Čtvrtý cyklus spočívá v lehkém spánku, který je také o něco neklidnější. Na závěr opět přichází paradoxní spánek, který trvá ještě déle než v předchozím cyklu. Během tohoto cyklu stoupá teplota těla.

Nedovolte, aby se u vás zabydlela nespavost!

Chronická nespavost se často objevuje následkem občasných nespavostí. Vznik nespavosti většinou podmiňují strach a úzkost. U tohoto problému hraje velmi důležitou roli životní rytmus. Například letušky mívají problémy se spánkem velmi často, protože zažívají neustálé změny časových pásem. Hlavně je potřeba nezaměňovat „pravé“ nespavce s „nepravými“. Práví nespavci mívají sklon k usínání během dne a prožívají změny nálad. Nepraví jsou ti lidé, kteří zkrátka nepotřebují tak dlouho spát (někomu stačí jen 4 nebo 5 hodin). Zlepšení nespavosti naštěstí umožňují nejrůznější relaxační techniky.

Program na středu, 15 minut



1. pozice

Protažení celého těla

4 protažení střídavě na obě strany, každé 10 vteřin.



2. pozice

Protažení ramen

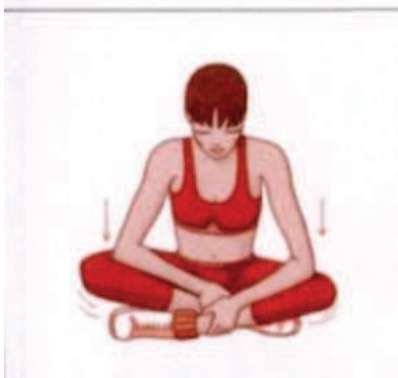
4 protažení střídavě na obě strany, každé na 12 vteřin.



3. pozice

Rotace v pase

4 protažení střídavě na obě strany, každé na 8 vteřin.



4. pozice

Uvolnění přitahovačů

3 protažení, každé na 15 vteřin.

Nezapomínejte se mezi jednotlivými cviky co nejvíc uvolnit a dýchat co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik následuje na dalších stranách.

Podrobný rozpis na středu

1. pozice

protažení celého těla

Popis

Opřete si jednu nohu o podložku (židli, sedačku atd.), vzpažte a natažené paže držte v prodloužení těla. Prsty rukou jsou spojené. Maximálně natahujte paže vzhůru a dopředu, přitom vydechujte ústy. Vydržte 10 vteřin. Úplně se uvolněte, povolte se v zádech a přitom se pozvolna nadechněte nosem po dobu 10 vteřin.

Přibližně na 10 vteřin se zcela uvolněte a pak vyměňte nohy.

Opakování

Cvičte 4 opakování na obě strany.

Varianta

Postavte se do stejné pozice, ale tentokrát se chyťte pravou rukou za levé zápěstí, vydržte 8 vteřin a přitom vydechujte ústy. Nadechněte se nosem a změňte pozici.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.



Rada profesionála:

Ramena byste měli stahovat co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme lehce pokrčit stojnou nohu?

Odpověď

Pokud je pro vás opravdu těžké ji natáhnout, můžete ji pokrčit, ale rozhodně si udrzte dokonale rovná záda.

Šest rad, jak předcházet kardiovaskulárním onemocněním

- **Především se pravidelně věnujte nějaké fyzické aktivitě (snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu a zvyšuje „dobrý“), kterou zvládnete. Půl hodiny cvičení denně přispěje to aktivaci krevního oběhu a tkáně se lépe okyslíčí. vaše strava by měla být vyvážená, jezte víc ovoce a zeleniny, ryby a cereálií (vyhýbejte se nasyceným tukům, které najdeme například v sýrech a uzeninách).**
 - **snažte se co možná zbavit stresu, než půjdete spát.**
 - **Nekuřte a snižte konzumaci alkoholu.**
- Rozhodně se zbavte nadvahy
Dopřejte si čas na relaxaci**

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Hlezenní kost najdeme

- a) na chodidle;
- b) na noze;
- c) na ruce.

Odpověď: a) Najdeme ji na chodidle. Hlezenní kost je součástí zánrti.

Podrobný rozpis na středu



2. pozice Protažení ramen

Popis

Vestojte (případně vsedě) položte dlaň levé ruky mezi lopatky a přitom se pozvolna nadechnuťte nosem. Zachyťte pravou rukou loket pokrčené levé paže a tlačte, aby se levá dlaň na zádech dostala co nejniž. Přitom vydechnuťte ústy a vydržte 12 vteřin.

Asi na 10 vteřin se zcela uvolněte a poté vyměňte ruce.

Rada profesionála:

Od začátku tlačte protahované rameno co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme držet paži místo lokte?

Odpověď

Kdybychom to dělali, protahovali bychom jiné svaly, bylo by to jiné cvičení, spíše na protažení boků.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Zaujměte stejnou pozici, ale tentokrát si pomůžete hůlkou (nebo násadou od koštěte). Držte ji jednou rukou za zády. Místo abyste rukou tlačili na loket, snažte se dostat tyčku co nejvíc dolů. Zapojíte tím druhou ruku a dojde k protažení ramene. Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Svaly stěny hrudníku se skládají

- a) z jedné vrstvy;
- b) ze dvou vrstev;
- c) ze tří vrstev.

Co byste měli jíst, máte-li vysoký krevní tlak

Především ovoce (meruňky, banány, grapefruity, jahody atd.) a zeleninu. Také nevynechávejte luštěniny (obsahují draslík a díky tomu zlepšují absorpci sodíku).

Rada: Snažte se méně solit.

Podrobný rozpis na středu

3. pozice

Rotace v pase

popis

Postavte se a snažte se co nejvíce otočit trupem; paže přitom míří co nejvíc dozadu. Pánev by měla směřovat stále dopředu. Vydechněte ústy a vydržte 8 vteřin.

Pomalou se nadechněte nosem a vraťte tělo zpět dopředu.

Asi na 10 vteřin se zcela uvolněte a pak zopakujte cvik na druhou stranu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale paže jsou tentokrát pokrčené, rovnoběžně se zemí. Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Držte pánev směrem dopředu, rozhodně se nesmí natáčet společně s trupem.

Otázka

Měli bychom také pánev posadit (tedy natočit dopředu), pokud máme problémy s dolní částí zad?

Odpověď'

Ano! Cvičení tak bude ještě bezpečnější (pomáhají nám také pokrčené nohy).

Denní kalorický příjem podle věku

Muži:

- málo aktivní: od 2000 do 2600 kal
- aktivní: od 2800 do 3700 kal

Ženy:

- málo aktivní: od 1900 do 2100 kal
- aktivní: od 2300 do 3200 kal
- těhotné, od 2000 do 3000 kal
- kojící: od 2500 do 3000 kal

Nezapomínejte, že kromě počtu zkonsumovaných kalorií je také důležité, aby to byly kalorie „kvalitní“.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Biceps je

- natahovač předloktí;
- natahovač paže;
- ohybač předloktí.

.....
Odpověď: c) Biceps je ohybač předloktí.

Podrobný rozpis na středu



Rada profesionála:

Kotníky by měly být co nejbliž pánve a během cvičení se nehýbat.

Otázka

Proč nemůžeme na kolena položit přímo ruce?

Odpověď

Jednoduše proto, že by se jednalo o jinou techniku, při níž bychom více protahovali přitahovače a která by vyžadovala předchozí zahřátí.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kost lýtkovou najdeme

- a) v kolenu;
- b) pod kolenem;
- c) nad kolenem.

Odpověď: b) Kost lýtkovou najdeme pod kolenem.

4. pozice

Uvolnění přitahovačů

Popis

Posaďte se do tureckého sedu, kotníky držte co nejbliž u těla, paže jsou na vnitřní straně nohou: roztahujte nohy od sebe pomocí loktů, tlačte na kolena po dobu 15 vteřin a přitom vydechněte ústy. Povolte kolena a přitom se nadechněte nosem. Přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte a teprve pak začněte s dalším opakováním.

Opakování

Zopakujte třikrát.

Varianta

Opřete se na 15 vteřin oběma rukama o jedno koleno, potom proveďte totéž na druhé straně.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Paměť a strečink...

Trénujte paměť a snažte se zapamatovat si cviky na každý den.

Pokud se vám nedaří uvolnit ani strečinkem, ani relaxací...

Nebojte se vyzkoušet akupunkturu. Toto odvětví čínské medicíny, založené na principu jin (ženský element) a jang (mužský element), vychází z teorie životní síly, která obíhá v těle. Na tuto energii má vliv mnoho různých faktorů, střídání ročních období, životní prostředí, strava atd.

Cirkulace životní energie probíhá ve směru hodinových ručiček.

Akupunkturu by měl provádět zkušený profesionál, protože špatná aplikace jehliček by mohla vyvolat různé potíže.

Rada na středu

Sport a paměť patří nerozlučně k sobě. Aby člověk mohl dosáhnout pokroků v různých sportovních disciplínách, musí mít slušnou paměť.

Informace procházejí třemi stadii: zapamatování neboli vštípení, uchování (pamatování) a vybavování. V první fázi, tedy při zapamatování, dochází k rozumovému zpracování a analýze informace (výstupu ze zraku, hmatu či sluchu). Je důležité si paměť udržovat, protože s věkem slábne, zvláště když nemusí příliš pracovat. Je tedy důležité co nejdříve se soustředit na fázi zapamatování.

Po vštípení se informace uchovává.

Paměťové vlastnosti ovlivňuje spánek stejně jako časté opakování informací.

Fáze vyvolávání, vybavování informací je často nejzranitelnějším článkem řetězu a my si často vypomáháme detaily, obrazy nebo asociacemi, abychom si vzpomínku vybavili.

Takže k vybavení informací nám nejčastěji pomáhají různé analogie, a právě tento myšlenkový proces se s věkem zhoršuje, nikoliv samo uchovávání informace.

Zraková paměť se často nazývá pamětí „ikonickou“. Taková informace bývá velmi „hrubá“ a rychle se ztrácí. Podobné je to s pamětí sluchovou.

Nenechte si tedy paměť zrezivět - trénujte ji každý den a snažte se ji udržet co možná na uspokojivé úrovni.

Rozlišujeme několik typů paměti:

- bezprostřední či senzoricou;
- krátkodobou;
- dlouhodobou.

Vymýšlejte si cvičení

Trénujte si pravidelně paměť, třeba tak, že se pokusíte si vybavit, jak mají zařízený byt přátelé, u kterých jste byli včera na návštěvě.

Pravidelně také cvičte reprodukování sledu pohybů, tak jak je cvičíte např. na kurzu tance, bojových umění nebo aerobiku..., pokud na něj chodíte.

Neváhejte se také učit krátké texty nazpaměť - za dva dny se můžete pokusit vybavit šije slovo od slova.

Další cvičení spočívá v tom, že si do detailů prohlédnete oblečení určité osoby, a když tato osoba odejde, pokusíte se co nejpřesněji popsat, co měla na sobě.

A můžete si vymýšlet další testy, je to zábavné...

Program na čtvrtek, 15 minut



1. pozice

Protahování horní části zad
4 protažení po 8 vteřinách.



2. pozice

Pružnost zad a pasu
Cvičte třikrát po 15 vteřinách.



3. pozice

Úklony do stran
4 protažení na každou stranu po 10 vteřinách.



4. pozice

Roznožování
Cvičte čtyřikrát po 15 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém cviku úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu a přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na čtvrtek

1. pozice

protahování horní části zad

popis

Vestoje (nebo vsedě) spojte prsty vzadu za krkem a po dobu 8 vteřin roztahujte lokty co nejvíc dozadu. Přitom pomalu vydechujte ústy. Nadechněte se pomalu nosem a přitom spusťte paže podél těla. Asi na 10 vteřin se zcela uvolněte a pak začněte znovu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Dejte si spojené ruce za hlavu místo za krk. Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Netlačte na šiji silou celých paží, pouze se opírejte rukama.

Otázka

Je možné dát ruce spíš za hlavu než za krk?

Odpověď'

Určitě ano, ale tento cvik je mnohem účinnější, držíme-li paže co nejniž.

Jste-li žena: spočítejte si pro zábavu poměr mezi pasem a boky!

Aby se u ženy zjistilo, jestli má výraznou nadváhu, stačí seštipnout kůži u pasu. Pokud je tuková vrstva silnější než 1cm, měla by se žena trochu hlídat, pokud je silnější než 3cm, měla by určitě začít hubnout.

Můžete si provést ještě následující malý test:

Poznamenejte si svůj obvod pasu.

poznamenejte si obvod boků (a nepodvádějte!).

SPočítejte obvod pasu/obvod boků. Výsledné číslo by mělo být nižší než 0,8.

Pokud je významně vyšší, neváhejte se poradit s praktickým lékařem, protože by vás mohlo postihnout kardiovaskulární onemocnění, cukrovka nebo vysoký krevní tlak.

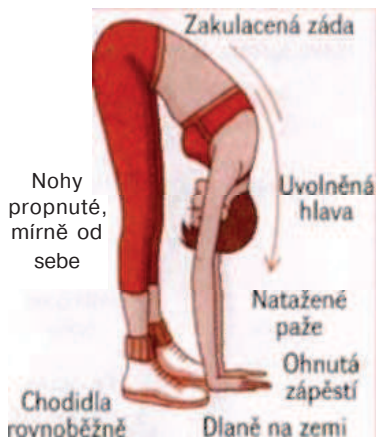
Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Volná žebra jsou

- a) od 8. do 10. žebra;
- b) od 7. do 10. žebra;
- c) od 11. do 12. žebra.

.....
Odpověď: c) Od 11. do 12. žebra.

Podrobný rozpis na čtvrtek



2. pozice

Pružnost zad a pasu

Popis

Vestojte se pomalu předklánějte, až se ruce dotknou země. Vydržte v maximálním protažení po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťte nosem a vydechnuťte ústy.

Před dalším opakováním se asi na 10 vteřin úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Věnujte dost času uvolnění.

Otázka

Co je lepší - dotknout se země dlaněmi za cenu pokrčených nohou, nebo mít nohy propnuté a země se nedotknout?

Odpověď

Lepší je nohy nepokrčovat.

Opakování

Opakujte třikrát.

Varianta

Můžete se snažit dosáhnout rukama co nejdál před sebe.

Pokud je tento cvik pro vás příliš obtížný, můžete se rozkročit, pomůže vám to.

Nepředávkujte se vitaminem D!

Tento vitamin, který najdeme v určitých potravinách (mléko, játra, vejce, některé obiloviny), se jmenuje „kalciferol“. Můžeme ho konzumovat také v syntetické podobě - této formě se říká „ergokalciferol“. Zjistilo se, že někteří starší lidé nemohou tento vitamin udržet v těle, případně vstřebávat. Musíme však říci, že nadměrná konzumace vitamínu D může vést k intoxikaci.

Pokud se však užívá v přiměřené míře, může pomoci při léčení migrény, rýmy, zánětu spojivek, nebo dokonce lupénky.

Neordinujte si ho tedy sami, požádejte o radu svého ošetřujícího lékaře.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Atlas patří mezi obratle

- a) hrudní;
- b) bederní;
- c) krční.

Odpověď: c) Atlas patří mezi obratle krční.

Podrobný rozpis na čtvrtek

3_# pozice Úklony do stran

popis

postavte se a rozkročte nohy (jedna je napjatá, druhá pokrčená): proveďte úklon do strany, vydržte 10 vteřin a přitom vydechujte ústy. Pomalu se nadechnujte nosem a přitom se zvedejte.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se zcela uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Místo abyste spouštěli ruku podél stehna, chyťte se za kotník a pokrčte ruku v lokti - trup bude mírně nakloněný kupředu.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě strany.



Rada profesionála:

Dbejte na to, abyste měli nohy dostatečně rozkročené - trup se pak nebude naklánět dopředu.

Otázka

Můžeme mít špičky od sebe?

Odpověď'

Ano, ale cvik je pak méně náročný než cvik v základní pozici.

Blahodárné účinky fyzické aktivity

* Podle některých vědců má fyzická aktivita vliv na hladinu estrogenu, tudíž funguje jako prevence určitých typů rakoviny, zvláště rakoviny Prsu.

* Sportování snižuje riziko výskytu kardiovaskulárního onemocnění, protože posiluje srdce a zvyšuje množství lipoproteinů (kombinace Proteinu a lipidu), což pomáhá snižovat krevní tlak.

* Má kladný vliv i na dýchací aparát, protože při dobře vedeném tréninku je dýchání kontrolované a zvyšuje se celková vytrvalost.

Fyzický výkon pomáhá tělu využívat inzulín.

* Protahovací cvičení také pomáhají zachovat nebo zlepšit rozsah pohybu v kloubech až do stáří, takže je člověk déle soběstačný.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Subluxace je

- a) podvrtnutí;
- b) zlomení;
- c) vykloubení.

Odpověď: a) Je to podvrtnutí.

Podrobný rozpis na čtvrtek



Rada profesionála:

Nohy by při tomto cviku měly být nakloněné spíše k trupu než dozadu, aby nebyla ohrožena spodní část páteře.

Otázka

Můžeme při tomto cviku zvedat hlavu?

Odpověď

Tomu se raději vyhněte! Spíše si hlavu podložte jedním nebo několika polštáři.

4. pozice Roznožování

Popis

Položte se na záda, nohy jsou zvednuté a roznožené: roztahujte je pomocí rukou po dobu 15 vteřin. Přitom pomalu dýchejte nosem. Špičky držte ohnuté. Pak nohy uvolněte a přitáhněte k hrudi a odpočítejte si asi 10 vteřin před dalším opakováním.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejný cvik s nataženými špičkami. Opakujte čtyřikrát.

Aby se vám cvičilo pohodlněji, můžete si hlavu podložit polštářem.

Starejte se o své svaly!

- Po dlouhé chůzi, běhání nebo tenisu si uvolňujte svaly jemnou masáží, zvláště pokud vás bolí.
- Když cvičíte venku, dbejte na to, abyste měli teplé oblečení. Na cvičení si neberte příliš těsné věci.
- Nezapomínejte, že nadváha nevyčerpává jen klouby, ale také veškeré svalstvo.
- Naučte se znát své tělo a vyhýbejte se takovému cvičení, které by mohlo nějak ohrozit vaše klouby nebo svaly.

Neváhejte se poradit s odborníkem na sportovní medicínu nebo s fyzioterapeutem, kteří vám navrhnou vhodné techniky a upozorní, čemu byste se měli vzhledem k vašim schopnostem a typu postavy raději vyhnout.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Příčně pruhované svalstvo patří ke svalům s kontrakcí

- a) rychlou;
- b) pomalou;
- c) smíšenou.

Odpověď: a) Rychlou. Tyto svaly jsou řízeny vůlí.

pojdme si povídat o tuku...

Tuk, tak nenáviděné slovo!

Nesmíme však zapomínat, že je nezbytný pro správnou činnost organismu, který ho využívá při vytváření buněčných membrán, v procesu termoregulace, v nervovém systému, reprodukčním systému, při menstruačním cyklu, zpracování vitaminů atd.

Minimálně 15% těla by měl tvořit tuk.

Pokud chcete vědět, kolik tuku v sobě máte vy, spočítejte si svůj BMI (body mass index, index tělesné hmotnosti). Můžete si ho nechat zjistit u kineziterapeuta, lékaře nebo trenéra.

Rozhodně nesmíme ze všeho vinit jenom věk (hodně lidí se stárnutím nabývá na váze), i když ve čtyřiceti letech spálíme o 350 kalorií za den méně než ve dvaceti. Spíše bychom mohli dávat vinu své pohodlnosti a nedostatečné fyzické aktivitě.

A pokud se metabolismus zpomaluje, je to spíš kvůli nedostatečné údržbě těla a proto, že si nehlídáme kalorický příjem, takže tělo „zleniví“.

Nemusíme tedy nutně po pětáctyřicítce získat nějaká kila navíc, jak se často říká - stačí jen zajít do fitness centra nebo na kurzy tance a uvidíte padesátníky či padesátnice se štíhlým, pružným tělem.

Je důležité nevykloučovat zcela tuky (např. máslo nebo olivový olej) ze stravy, spíše je konzumovat umírněně a udržet si pravidelnou fyzickou aktivitu, ať už je jakákoliv.

Nezapomínejte, že tuk má menší hustotu než svaly, takže při stejné váze zabere tuk více místa.

Hlídejte si kila

Je zbytečné nakládat kloubům další zatížení, když už tak musí snést dvaapůlkrát až desetkrát tolik než zatížení odpovídající váze těla.

Bude tedy určitě správné, když se zbavíte nějakých kil, aby se u vás nerozvinula artróza, nebo abyste svým kloubům alespoň ulevili.

Program na pátek, 15 minut



1. pozice

Uvolnění a protažení zad
Cvičte třikrát po 10 vteřinách.



2. pozice

Pružný trup
4 protažení na obě strany po 15 vteřinách.



3. pozice

Protahování trupu a přitahovačů
4 cviky na obě nohy po 12 vteřinách.



4. pozice

Protahování steh
4 cviky na obě nohy po 15 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém cviku zcela uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik následuje na dalších stranách.

Podrobný rozpis na pátek

1.pozice

Uvolnění a protažení zad

popis

postavte se, pak se ohněte a zakulaťte záda. Vydržte asi 10 vteřin, přitom vydechněte ústy. Pomalu se narovnejte, přitom se nadechněte ústy - mělo by vám to trvat asi 6 vteřin.

Než začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Provádějte tento cvik vkleče na všech čtyřech. Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Snažte se zakulatit záda celá, ne jen zčásti.

Otázka

Můžeme mít při tomto cviku propnuté nohy?

Odpověď

Ano, ale pokud se strečinkem teprve začínáte, je lepší cvičit v základní pozici, tedy s nohama pokrčenýma v kolenou.

Obezita v číslech

V průmyslových zemích žije 150 milionů obézních lidí! Například ve Spojených státech 55% dospělých trpí nadváhou (což je 97 milionů lidí, z toho 39 milionů obézních). Obezita je zapříčiněna sedavým způsobem života, nevyváženou a příliš kaloricky vydatnou stravou a také... slabou vůlí.

I naše evropské sousedy trápí tento problém. Ve Velké Británii je 60% populace považováno za příliš „kulaté“ (z toho 20% je obézních). V Německu trpí obezitou 20% populace. V Itálii má jeden člověk z pěti nežádoucí faldíky. V Rakousku je zatím pouze 11 % obézních... což je už tak dost znepokojivé!

A Francie? Tam je 17 milionů lidí s nadváhou (z nich 4,2 milionu obézních). Česká republika zastává v tomto směru jedno z předních míst v Evropě - obézních je tu 21% mužů a 31% žen. Tento problém se týká všech společenských vrstev a profesí. A také stále mladších lidí - v Evropě trpí nadváhou jedno z osmi dětí. Důvodů je víc. Rodiny už se nescházejí k pravidelnému jídlu, děti mlsají mezi jídly, ve stravě je nadbytek cukru a tuku a postavě neshodí ani dlouhé vysedávání u počítače a u televize.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Ruka se skládá

- a) ze dvou skupin kostí;
- b) ze tří skupin kostí;
- c) ze čtyř skupin kostí.

Odpověď: b) V ruce najdeme tři skupiny kostí: zápěstní, záprstní a články prstů.

Podrobný rozpis na pátek



2. pozice Pružný trup

Popis

Vestojte s rozkročenýma nohama se snažte po dobu 15 vteřin co nejvíc přitahovat trup k levé noze. Přitom se nadechněte nosem a vydechněte ústy, a to co nejpomalěji. Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte a pak cvičte na druhou stranu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale tentokrát držte špičky od sebe. Opakujte čtyřikrát.

Rada profesionála:

Nejde o to, dotknout se čelem stehna a mít přitom kulatá záda, ale spíše přitáhnout břicho k holeni a přitom mít dokonale rovná záda.

Otázka

Musíme se maximálně rozkročit?

Odpověď

Pokud můžete, pak ano! Ale chodidla musí být vždy rovnoběžně.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Meziobratlová ploténka je útvar

- a) vazivo-chrupavčitý;
- b) chrupavčitý;
- c) vazivový.

Odpověď: b) Meziobratlová ploténka je útvar chrupavčitý.

Pokud máte trápení s pálením žáhy, může se to v určitých pozicích zhoršit. Co dělat?

Především se poradte s lékařem. Obecně lze konstatovat, že existuje řada přípravků na trávení, které dokážou pokrýt stěny žaludku, a tak je chránit před kyselostí. Jsou takové prostředky skutečně účinné? Ano, nepochybně. Navíc účinkují velmi rychle. Ovšem působí jen místně, a když je přestaneme používat, problémy se vrací. Odborníci nedoporučují jejich dlouhodobé užívání, protože mohou způsobovat problémy s ledvinami.

Takže raději některé strečinkové cviky vynechte, pokud máte pocit, že vám zhoršují trávicí problémy, i když se vám jinak líbí.

3. pozice

Protahování trupu a přitahovačů

popis

Klekněte si, natáhněte před sebe pravou nohu v ose kloubu a po dobu 12 vteřin se snažte co nejvíc k této noze přitáhnout. Přitom vdechujte nosem a vydechujte ústy co nejpomaleji.

Než vyměníte nohy, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

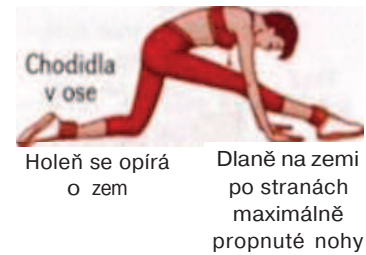
Cvičte čtyřikrát na obě nohy.

Varianta

Změňte pozici nohou - přední nohu pokrčte a zadní natáhněte. Opakujte čtyřikrát na obě nohy.

Maximálně propnuté paže

Skloněná hlava



Holeň se opírá o zem

Dlaně na zemi po stranách maximálně propnuté nohy

Rada profesionála:

Nekulatte záda. K noze se má přibližovat břicho a hrudník, ne čelo!

Otázka

Změní se pozice hodně, když zvedneme chodidlo přední nohy a budeme se opírat jen o patu?

Odpověď

Ano, protažení pak nebude zcela stejné a hodně si cvik zjednodušíme! Tuto pozici můžeme cvičit navíc, jako variantu.

Chůze, nejčastější fyzická aktivita

Když chodíte ve městě, snažte se nezapomínat

- na správné držení těla;
- ~ na pravidelný rytmus kroku;
- na správné boty - podpatky by měly mít 2 až 5 cm (ne víc!);
- na vyvážení zavazadel v ruce (nebo si můžete pořídit batoh, ale nastavte si správně popruhy podle své postavy);
- na to, že se máte dívat před sebe, a ne nahoru;
- ~ na zapojení paží ve správném rytmu, horní část těla by tedy neměla být nehybná.

důležité se chůzi věnovat alespoň půl hodiny ve svěžím tempu, abyste se začali dostávat do formy.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Páteř se skládá

- a) z 20 až 23 obratlů;
- b) z 23 až 25 obratlů;
- c) z 24 až 26 obratlů.

Odpověď: b) Páteř se skládá z 23 až 25 obratlů.

Podrobný rozpis na pátek



4. pozice

Protahování stehén

Popis

Položte se na záda, levá noha je pokrčená, pravou rukou přitahujte (směrem k rameni) pravou nohu, která je natažená do strany. Vydržte v maximálním protažení po dobu 15 vteřin, přitom se nadechněte nosem a vydechněte ústy co nejpomaleji. Než změníte stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Odlepte od země chodidlo natažené nohy. Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Chcete-li mít větší pohodlí, můžete si krk podložit polštářkem.

Rada profesionála:

Když budete přitahovat nohu, zachovejte si rovnou a nehybnou záda.

Otázka

Proč má být pata pokrčené nohy co nejbliž k tělu?

Odpověď

Proto, abychom se vyhnuli prohýbání v zádech.

Jezte ryby!

V kvalitní, vyvážené stravě mají své místo ryby. Bylo dokázáno, že konzumace tučných ryb snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu a dodává „dobrý“ cholesterol. Konzumace omega-3 mastných kyselin, které ryby obsahují, má blahodárny vliv na funkci srdce. Snižuje vysoký krevní tlak. Nedávné americké studie prokázaly, že pravidelné požívání ryb zabraňuje vytváření plaků (tukových usazenin na vnitřních stranách cév) a snižuje riziko kardiovaskulární příhody (polynenasycené mastné kyseliny omega-3 vyvolávají rozpouštění krevních sraženin, které tyto příhody způsobují).

Nemusíte však zcela vyřazovat maso, které také obsahuje množství složek nezbytných pro organismus. Minimální množství rybiho masa, které byste měli za týden zkonsumovat, činí 230 g. Nedoporučuje se připravovat ho smažením.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

V lidském těle existuje několik typů tkání. Kolik?

- a) Dva.
- b) Tři.
- c) Čtyři.

.....
Odpověď: b) Existují tři typy tkání – epitelové, pojivové a specializované (kostní, svalové, nervové atd.).

povězme si něco o varixech

pojem varix (křečová žila) se často používá nesprávně! Tímto problémem je postiženo téměř 15% populace.

jedná se o rozšíření žil na dolních končetinách. Je třeba rozlišovat mezi povrchovými varixy, které jsou dobře viditelné a nejsou příliš estetické (v krajních případech v žilách stagnuje sražená krev, kůže je pigmentovaná a posetá malými červenými žilkami, končetina bývá místy oteklá), a hlubokými varixy, které nejsou vidět, ale dávají o sobě vědět. Tento typ varixů většinou doprovázejí křeče a pocit tíhy a napětí v nohou.

Může dojít ke komplikacím, například k ruptuře žíly, která vyvolá krvácení, nebo k jiné komplikaci - zánětu žil.

Prevence spočívá především ve správné životosprávě. Také můžete spát s mírně vyvýšenýma nohama.

Praktičtí lékaři předepisují především léky na podporu krevního oběhu, zlepšení stavu cév a ochranu žil.

Důležité je také pravidelně, nejlépe před spaním, cvičit speciální cviky na podporu krevního oběhu (cviky, při kterých jsou nohy zvednuté nahoře).

Rozhodně se vyhýbejte

- podlahovému vytápění,
- opalování,
- přibírání na váze,
- těsnému oblečení,
- příliš „drsným“ sportům
- dlouhému stání
- kouření
- alkoholu a tepelně upravovaným tukům.

Doporučené přírodní prostředky na zlepšení krevního oběhu

- tmavá vinná réva
- koňský kaštan
- listnatec
- břečťan
- dub
- černý rybíz
- ořešák
- cypřiš
- citroník
- meduňka.

Podrobný rozpis na sobotu, 15 minut



1. pozice

Protahování a uvolňování šíje
4 protažení po 10 vteřinách.



2. pozice

Protažení ramen
4 protažení střídavě na obě strany po 30 vteřinách.



3. pozice

Ohýbání v pase
4 protažení střídavě na obě strany po 10 vteřinách.



4. pozice

Protahování nohou
4 protažení střídavě na obě strany po 15 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém cviku zcela uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých cviků najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na sobotu

1. pozice

protahování a uvolňování šíje

Popis

Vestojte (nebo vsedě) jemně tlačte rukama vzadu na hlavu (tlak se postupně zvyšuje) po dobu 10 vteřin, přitom vydechnete ústy. Poté pozvolna zvednete hlavu, přitom se nadechnete nosem. Asi na 10 vteřin se úplně uvolníte, než začnete s dalším opakováním.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale ruce tentokrát posuňte výš k vršku hlavy.

Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Vyvíjejte trvalý, stále se zvyšující tlak, hlavně netlačte nárazově!

Otázka

Proč tlačíme na hlavu, a ne přímo na šíji?

Odpověď'

Abychom účinně protáhli krční obratle. Je lepší vyvíjet tlak na hlavu, aby se krční obratle dostaly do oblouku a nehrozilo zranění.

Dobrá kondice zajištěna!

Chcete se dostat do kondice?

je zaručený návod:

1. Dbejte na zdravé a vyvážené stravování.
- 2.-Neokrádejte se o spánek.
- 3.Věnujte se jedenkrát týdně fyzické aktivitě, která zapojí kardiovaskulární systém - aerobik, běhání, rotoped atd., abyste spálili kalorie a posílili srdce a plíce (také se vám sníží cholesterol, zmenší se stres, udržíte si dobrý krevní tlak).
4. Věnujte se dvakrát týdně posilování, posilovacím cvikům. Je to nezbytné, pokud chcete zlepšit kvalitu svalové hmoty a odolnost vůči zátěži.
5. Cvičte každý den 15 minut strečink. Pomáhá k udržení co největšího kloubního rozsahu a zpomaluje stárnutí kloubů.
- 6• Jedenkrát za měsíc si dopřejte uvolňovací masáž nebo lymfatickou drenáž - ocitnete se na hodinu v ráji pro duši i tělo!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kde se nacházejí tzv. kožní svaly?

- a) V oblasti krku.
- b) V oblasti čela.
- c) V oblasti tváře.

'IDOqO B >|83!A
'303||oq oujušn 'rvu 'nsou Á|BAS O;
nosp '3JBA5 iisB|qo ^ (p :paAodpg

Podrobný rozpis na sobotu



2. pozice Protážení ramen

Popis

Vstoje (nebo vsedě) zvedněte pravou paži. Položte pravou dlaň mezi lopatky co možná nejniž. Potom zdvihněte levé předloktí za zády, abyste se zachytili **za** prsty pravé ruky. Vydržte v pozici po dobu 30 vteřin. Přitom dýchejte co nejpomaleji. Než vyměníte ruce, asi na dvanáct vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Snažte se spustit horní ruku co nejniž, než ji zachytíte druhou.

Otázka

Co máme dělat, když nám působí obtíž chytit si ruce?

Odpověď'

Můžete si pomoci tyčkou nebo stočeným ručníkem, který zachytíte, a budete ruce postupně přibližovat.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Začněte stejně - položte pravou dlaň mezi lopatky. Pak začněte tlačit levou rukou na pravý loket. Vydržte 10 vteřin, přitom vydechujte ústy. Pak ruce vyměňte. Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Kalorická spotřeba ženy

Zde si můžete přečíst, kolik kalorií by žena vzhledem ke své postavě a váze měla zkonsumovat.

Výška (m)	Váha (kg)	Aktivita (kal)			
		sedavá	mírná	střední	vysoká
1,50	43	1045	1235	1425	1710
1,52	45	1100	1300	1500	1800
1,55	48	1155	1365	1575	1890
1,57	50	1210	1430	1650	1980
1,60	52	1265	1495	1725	2070
1,62	55	1320	1560	1800	2160
1,65	57	1375	1625	1875	2250
1,67	60	1430	1690	1950	2340
1,70	62	1485	1755	2025	2430
1,72	63	1540	1840	2100	2520
1,75	66	1595	1885	2175	2610
1,77	68	1650	1950	2250	2700
1,80	70	1705	2015	2325	2790
1,82	72	1760	2080	2400	2880

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kolik je břišních svalů?

- a) Dva.
- b) Čtyři.
- c) Pět.

Odpoověď: b) Čtyři; patří mezi ně břišní a příčný sval břišní, sval břišní, vnitřní šikmý sval, přímý sval břišní, zevní šikmý sval

Podrobný rozpis na sobotu

3. pozice Ohýbání v pase

Popis

postavte se s rozkročenýma nohama, zakročte pravou nataženou nohou za levou pokrčenou, zdvihněte pravou paži- Ohněte se co nejvíc v pase doleva, vydržte 10 vteřin, přitom vydechujte ústy. Narovnejte se a přitom se pomalu nadechněte nosem.

Než začnete cvičit na druhou stranu, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany a při každém opakování dávejte nohy o něco víc od sebe.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale tentokrát bude pokrčená noha vzadu. Opakujte čtyřikrát na obě strany.



Rada profesionála:

Snažte se maximálně rozkročit, avšak nepředklánějte se.

Otázka

Můžeme se při tomto cviku opírat rukou o nějakou podložku a nedržet ji v pase?

Odpověď'

Ano. Provedení cviku to nijak neuškodí, ale nezlepšíme tak svou rovnováhu.

Co nedělat před strečinkem, během něj a po strečinku chyby před strečinkem:

- "nedostatečná hydratace;
- cvičení po vydatném jídle.

Chyby během strečinku:

- cvičení při velké únavě;
- ~ cvičení v přílišném chladu nebo vlhkosti;
- ~malo času na cvičení, cvičení šidit;
- ~Příliš těsné oblečení;
- ~ sledování televize při cvičení;
- příliš svižná, dynamická hudba při cvičení.

Chyby Po strečinku:

Běh nebo jiný dynamický sport po strečinkovém cvičení.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Co je to bránice?

- Svalová přepážka.
- Svalo-šlachová přepážka.
- Přepážka z kostí a chrupavek.

Odpověď: b) Bránice je svalo-šlachová přepážka; odděluje orgány hrudního koše a břišní dutiny.

Podrobný rozpis na sobotu



Rada profesionála:

Nohy by měly směřovat po ose kloubů.

Otázka

Můžeme vytočit špičku stojící nohy dopředu?

Odpověď'

Ano, ale v tom případě budeme protahovat jiné svalové skupiny.

4. pozice

Protahování nohou

Popis

Postavte se a opřete si jednu nohu před sebou na podložku v ose kloubu. Potom postupně posouvejte dozadu stojnou nohu. Vydržte v maximálním napětí 15 vteřin, přitom se pomalu nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou nohu, přibližně na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale chodidla směřují rovnoběžně s oporou (trup však bude stále směřovat dopředu).

Tato varianta je těžší na provedení než původní cvik. Opakujte čtyřikrát na každou nohu.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Stahovač jazyky se nachází v oblasti

- a) obličeje;
- b) ramen;
- c) krku.

Odpověď: c) Stahovač jazyky se nachází v oblasti krku.

Dostáváte při fyzické aktivitě astmatické záchvaty?

Nejste sami! Dnes trpí astmatem jeden člověk z deseti.

Specialisté v takovém případě radí

- dýchat pouze nosem,
- před cvičením se dostatečně a dlouho zahřívát,
- vzít si léky asi pět minut před cvičením.

Jedním z doporučených sportů pro lidi s astmatem je plavání.

PROGRAM
NA MĚSÍC

Druhý týden

Program na pondělí, 15 minut



1. pozice

Protahování zad

4 protažení po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



2. pozice

Úklony trupem do stran

Čtyřikrát po 8 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Rotace trupem

Čtyřikrát po 10 vteřinách střídavě na obě strany.



4. pozice

Protahování steh

Třikrát po 15 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém cviku zcela uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Když ukončíte cvičení, zvedejte se pomalu a vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na pondělí

1. pozice protahování zad

Popis

postavte se, zdvihněte paže, jedna noha se opírá o zem, druhá o podložku (židli, lavici, kus nábytku...): tlačte pánev po dobu 15 vteřin dopředu, přitom se co nejpo- maleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy.

Než změňte strany, přibližně na 10 vteřin se zce- la uvolněte. Při každém opakování se snažte stojnou nohu posunout trochu víc dozadu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, tentokrát však nasměrujte chodi- dlo stojné nohy paralelně s podložkou.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.



Rada profesionála:

Nepředklánějte se dopředu: udržte si co nejvíc rovná záda.

Otázka

Můžeme mírně pokrčit stojící nohu?

Odpověď

Ano. Když však snížíme obtíž- nost, zmenší se také účinnost techniky.

Kalorie a tuky

Kalorický příjem za den	Množství tuku, odpovídající jeho podílu ve stravě		
	20%	25%	30%
1500 kal	32g	42 g	50 g
1600 kal	35 g	44 g	52g
1700 kal	38 g	46 g	54 g
1800 kal	40 g	48 g	56 g
1900 kal	42 g	50 g	58 g
2000 kal	44 g	52 g	60 g
2100 kal	47 g	54 g	62 g
2200 kal	49 g	56 g	64 g
2300 kal	51g	58 g	66 g
2400 kal	53 g	60 g	68 g
2500 kal	55g	62 g	70 g
2600 kal	57g	64 g	72g

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Svalová skupina na přední straně stehna je tvořena kvadricepsem (čtyřhlavým svalem), skládajícím se ze čtyř částí: střední, vnější a vnitřní hlavy a

- a) z přímého svalu stehenního;
- b) z bércevého svalu;
- c) z kyčelního svalu.

Odpověď: a) Kvadriceps se skládá ze střední, vnější a vnitřní hlavy a z přímého svalu stehenního.

Podrobný rozpis na pondělí



Rada profesionála:

Důležitý je úklon do strany, ne předklánění. Cílem tohoto cvičení je protahovat bok, a ne jiné části.

Otázka

Měli bychom koleno pokrčené nohy tlačit co nejvíc dozadu?

Odpověď'

Ano! Čím víc je dozadu, tím je technika účinnější.

2. pozice

Úklony trupem do stran

Popis

Posaďte se, nohy maximálně rozkročte (jedna noha je pokrčená, druhá natažená), pravou rukou si položte na levé koleno, pravé chodidlo (nebo kotník) chyťte levou rukou. Proveďte maximální úklon trupem k pravé noze, vydržte 8 vteřin, přitom vydechněte ústy. Pak se pomalu zvedněte, přitom se nadechněte nosem. Než začnete cvičit na druhou stranu, na 10 vteřin se zcela uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

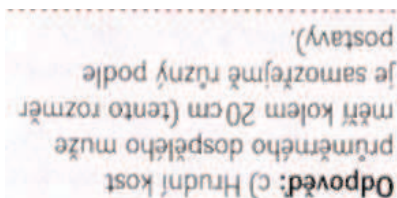
Cvičte stejný cvik, přitom zvedněte rukou patu pokrčené nohy od země.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Hrudní kost průměrného dospělého muže měří kolem

- a) 12cm;
- b) 15 cm;
- c) 20cm.



Ach! Spát tak v dobré posteli...

Člověk stráví v průměru třetinu svého života spánkem - odpovídá to asi 220 000 hodin. Právě vleže se může uvolnit páteř. Díky tomu se uvolní celé tělo a klouby si odpočinou od zátěže. Je tedy důležité vybrat si kvalitní, pevnou matraci. V měkké posteli se svaly nemohou uvolnit. Pak se budíme celí rozbolavělí a zkroucení a jsme chronicky unavení.

Má se spát s polštářem? Podle odborníků je vhodný malý polštář, který respektuje zakřivení páteře a umožňuje krčnímu svalstvu, aby se dokonale uvolnilo.

Podrobný rozpis na pondělí

3. pozice

Rotace trupem

popis

Stoupněte si zády ke stěně, pak se maximálně otočte trupem doleva (levá paže je natažená, levá ruka se opírá o zeď, pravá paže je pokrčená a dlaň se také opírá o stěnu). Vydržte 10 vteřin a pomalu vydechnete ústy. Vraťte tělo do čelní pozice, přitom se nadechnete nosem.

Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte, než začnete cvičit na druhou stranu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale klečte přitom na kolenu (nohy jsou od sebe). Opakujte čtyřikrát na obě strany.



Rada profesionála:

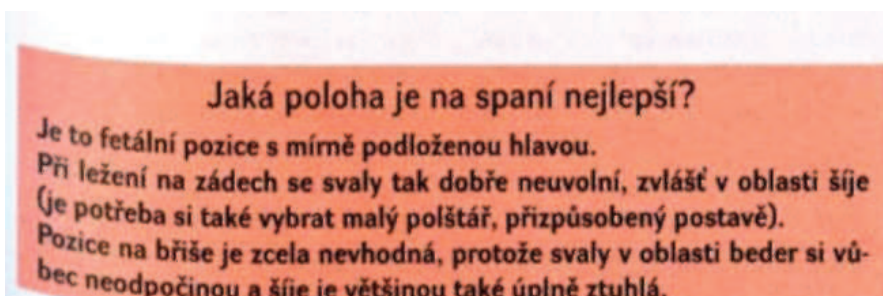
Pánevní musí stále směřovat dopředu. Kolena by měla být co možná nad špičkami a neměla by se vytáčet do strany.

Otázka

Jak daleko od stěny se máme postavit?

Odpověď

Asi 20 cm.



Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Dvojhlavý sval najdeme

- a) na stehně;
- b) na kyčli;
- c) na lýtku.

.....
najdeme na lýtku.
Odpověď: c) Dvojhlavý sval

Podrobný rozpis na pondělí



Předloktí se opírá o zem, paže od sebe na šířku ramen

Rada profesionála:

Držte záda co možná rovně.

Otázka

Můžeme se opírat jen o dlaně místo o předloktí?

Odpověď

Ano! Ale cvičení pak nebude mít takový účinek a zvýší se riziko prohýbání v zádech.

4. pozice

Protahování stehen

Popis

Klekněte si a ohněte se dopředu - předloktí si položte na zem. Nohy dejte maximálně od sebe. Vydržte v maximálním natažení stehen 15 vteřin, přitom se nadechujte nosem a vydechnete ústy.

Před dalším opakováním se asi na 12 vteřin úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, přitom natahujte paže dopředu.

Opakujte třikrát.

Auto a páteř...

Jistě se vám už někdy stalo, že jste jeli s otevřeným okénkem a... ztuhl vám krk!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Vazy podél páteře vedou

- od týla až ke kříži a kostrči;
- od týla až k pátému bedernímu obratli;
- od prvního krčního obratle ke kostrči.

Odpověď: a) Vazy podél páteře vedou od týla až ke kříži a kostrči.

Přirozená obrana organismu

Prvním systémem obrany organismu je systém enzymatický, který se stará o destrukci volných radikálů. Nejznámějším z těchto enzymů je superoxid dismutáza. Je důležité mít vyváženou stravu, protože tyto enzymy pro svou činnost potřebují oligoelementy (zinek, měď, mangan, selen).

Druhý systém obrany tvoří vitaminy E, A a C. Vážou se na volné radikály, neutralizují je a vytvářejí stabilní molekuly. Je jasné, že když musí organismus čelit zvýšené zátěži, třeba při trávení nebo fyzickém výkonu, je pro něj obtížnější bojovat proti působení volných radikálů.

Rada na pondělí

Tento problém skutečně může u osoby s problémovou krční páteří vyvolat průvan.

není to problém jediný.

Při dlouhém cestování autem se zdůrazňuje kyfóza (prohnutí páteře dopředu) a vibrace vytvářejí mikrotraumata, čímž vznikají zranitelné zóny kolem páteře. Kromě toho neustálé opakování stejných pohybů v omezeném prostoru auta (především rotace) může způsobit u bederních obratlů, křížokyčelního skloubení či kříže určitá vychýlení.

A nezapomínejte, že zatáčky bývají velkou zátěží pro svaly, klouby a plotýnky - proto je důležité sedět rovně a opírat se celou plochou zad o sedadlo.

Je také třeba pohyby provádět správně, například při šlapání na spojku by se mělo zapojit koleno a kotník, ne boky.

Dbejte také na to, jakým způsobem nastupujete do auta a vystupujete z auta - při nastupování neotáčejte trupem a pořádně se usadte; vystupujte teprve poté, až vysunete obě nohy ven.

Důležité

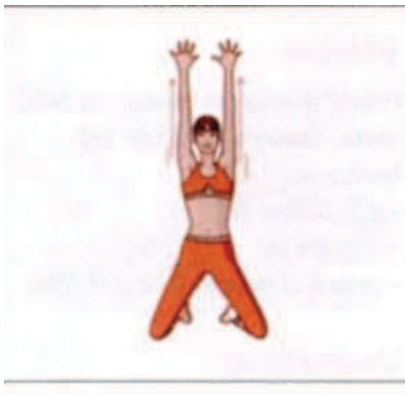
Pokud musíte jet autem na delší cestu, zastavujte každé dvě hodiny a

- odpočiňte si;
- napijte se;
- jemně si protáhněte celé tělo.

Uvolněte se

Když si chcete uvolnit šíji, můžete dělat malé kroužky hlavou jedním a pak druhým směrem. Také se nejméně 10 vteřin snažte vytahovat hlavu vzhůru, aby se uvolnily prostory mezi obratli. Dále kroužte zápěstím na jednu a pak na druhou stranu, abyste protáhli a uvolnili klouby. A co je nejdůležitější, snažte se pomalu vytlačovat a podsazovat pánev dopředu, abyste si ulevili od případných bolestí v bedrech.

Program na úterý, 15 minut



1. pozice

Protahování zad

4 protažení po 8 vteřinách.



2. pozice

Pružná ramena

3 opakování po 8 vteřinách.



3. pozice

Úklony v pase

4 opakování na obě strany po 10 vteřinách.



4. pozice

Pružnost steh

4 opakování po 30 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování zcela uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Přesnější popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na úterý

\t pozice protahování zad

Popis

Klekněte si, zdvihejte co nejdříve nataženou paži a přitom rjomalu vydechujte ústy. Vydržte 8 vteřin. Pak pomalu spusťte paže dolů a nadechněte se nosem.

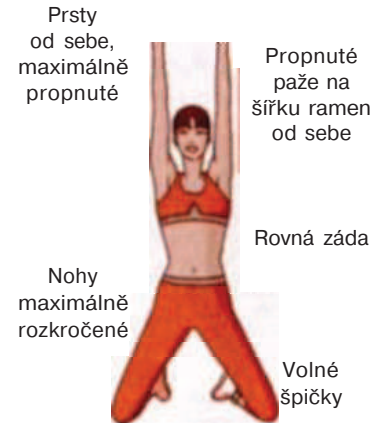
Než začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejný cvik vsedě (pokud možno v tureckém sedu). Opakujte třikrát.



Rada profesionála:

Nezaklánějte se, tělo musí zůstat dokonale rovné.

Otázka

Je možné cvičit tuto techniku s nohama u sebe?

Odpověď

Jednodušeji se cvičí s nohama od sebe, protože tak lépe udržíte rovnováhu.

Jak bojovat proti zácpě

Příčinou mohou být některá onemocnění trávicího ústrojí, užívání některých léků nebo nevyvážená strava (například nedostatek vlákniny). je tedy důležité dávat si pozor a věnovat se pravidelné fyzické aktivitě, při které se zapojí břišní svaly, a také se protahovat, reální by bylo cvičit každý den břišní svaly, dodržovat zásady správného stravování, využívat relaxační techniky a strečink na eliminaci stresu (ten velmi přispívá ke zhoršenému trávení).

Pro lepší práci střev

Konzumujte vlákninu (ovoce, saláty, zeleninu, obiloviny atd.) při každém Jídle. Vláknina zrychluje trávicí proces a zvětšuje objem stolice.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Příčný sval patří mezi svaly

- a) stehenní;
- b) zádové;
- c) břišní.

Odpověď: c) Břišní. Příčný sval břišní je ze všech velkých svalů uložen nejhlouběji!

Podrobný rozpis na úterý



2. pozice Pružná ramena

Popis

Vestojte se předkloňte a přitom vytahujte paže co nejdříve dopředu. Vydržte v maximálním předklonu a vytažení paží po dobu 8 vteřin, přitom pomalu vydechujte ústy. Pozvolna se zvedejte a přitom se nadechnete nosem po dobu 8 vteřin.

Než začnete s dalším opakováním, asi na 12 vteřin se úplně uvolněte, aby se vám netočila hlava.

Rada profesionála:

Nepokrčujte paže. Musí zůstat neustále maximálně propracované.

Opakování

Cvičte třikrát.

Otázka

Můžeme mít nohy napnuté, aniž bychom se museli bát napětí v zádech?

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale s nohama u sebe. Opakujte třikrát.

Odpověď

Ano! Přesto je pozice s propnutými rozkročenými nohama méně stabilní, ale zase více procvičuje nohy.

Co je to „aplikovaná kineziologie“

Tento směr vytvořil doktor Georges Goodheart a v současnosti se mu věnuje určitý počet chiropraktiků. Při této metodě se hledá vysvětlení pro určitý symptom fyzického problému. Odborník se pokouší porozumět příčině potíží - zda vychází z lymfatického systému, cévního systému, krevního oběhu atd.

Při této strategii se vychází ze souvislosti mezi různými částmi těla. Aplikovaná kineziologie se využívá jako doplněk k tradičním lékařským vyšetřením (rentgen, ultrazvuk...). Dobrý praktik tak může čistě na základě pozorování a pohmatu určit pravděpodobnou diagnózu, kterou pak může tradiční lékař potvrdit. Vyzkoušení kineziologie vás k ničemu nezavazuje! Vyzkoušejte, než ji odsoudíte!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Střední sval hýždovýje

- a) abduktor - odtahovač stehna;
- b) adduktor - přitahovač stehna;
- c) extenzor - natahovač stehna.

Střední sval hýždový je abduktor - odtahovač stehna.
Odpověď: a) Střední sval

3. pozice Úklony trupem

Popis

posadte se na zem, napjaté nohy jsou rozkročené, ruce vzpažené. Ukloňte se co nejvíc do strany, vydržte 10 vteřin, přitom vydechnete ústy. Pozvolna se narovnávejte a nadechnete se nosem. Než začnete cvičit na druhé stranu, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

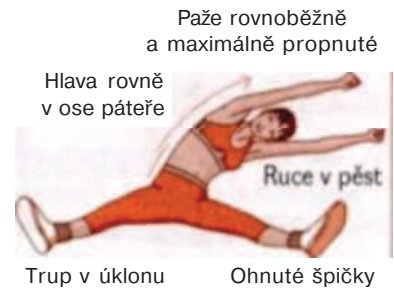
Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Využijte stejnou techniku, ale spojte prsty rukou. Palce míří vzhůru.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.



Rada profesionála:

Nepředklánějte se - úklon má být pouze do strany.

Otázka

Můžeme odlepit hýždě od země?

Odpověď

Ne! Celá spodní část musí spočívat na zemi.

Co je to „subluxace“

Možná jste tento termín někde zaslechli. Znamená „o něco méně než luxace“. Kloub tedy není zcela vymknutý, ale je vzhledem ke svým biologickým a anatomickým danostem v hraniční pozici. Tuto teorii ovšem tradiční lékaři zpochybňují!

Osteopat v případě úrazu kloubu zkouší uvolnit škodlivé svalové napětí které omezuje rozsah pohybu kloubu. Bude se tedy snažit různými prostředky (včetně rentgenu) zjistit přesné místo svalového napětí.

Osteopat se snaží pozorovat člověka jako celek, jeho držení těla, styl "ze, svalové reakce, a nesoustředí se jenom na traumatický moment. Zajímá se o příčiny a nepředepisuje léky na uvolnění svalů a podobně. Stejně jako v případě tradičních lékařů je důležité najít dobrého chiropraktika, máme-li diagnózu „subluxace“!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Jak se jmenuje sval, který přitahuje paži k tělu?

- a) Malý sval prsní.
- b) Podklíčkový sval.
- c) Velký sval prsní.

Podrobný rozpis na úterý



Rada profesionála:

Udržte během cvičení rovná záda, neprohýbejte se.

Otázka

Je lepší co nejvíc roztáhnout paže, i když je propneme?

Odpověď

Ne! Když budou pokrčené, budeme mít více síly na přitáhnutí trupu k opoře.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Deltový sval

- a) stahuje paži;
- b) zvedá paži;
- c) odtahuje paži.

Odpověď: b) Deltový sval zvedá paži.

4. pozice Pružnost stehů

Popis

Posaďte se čelem k opoře (kus nábytku, stůl, postel atd.), nohy jsou maximálně rozkročené. Přitahujte tělo co nejvíc k opoře. Vydržte v pozici 30 vteřin, přitom se nadechněte nosem a vydechněte ústy co nejpomaleji. Než začnete s dalším opakováním, asi na 30 vteřin se úplně uvolněte.

Snažte se při každém opakování roztáhnout nohy trochu víc.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale přitom trochu zvedněte paty (můžete šije třeba podložit knihami).

Opakujte čtyřikrát.

Jak odstranit píchání v boku

Při provozování sportu se to mohlo přihodit každému. Ale kde se vlastně takové píchání v boku bere?

Něco o ischiasu...

Všechno bylo v pořádku a najednou se jednoho dne objevila silná bolest ze zadu v noze. Diagnóza: podráždění sedacího nervu. Vzniká, když meziobratlová ploténka tlačí na kořen nervu; tím vyvolává prudkou bolest.

Většinou jsou bolesti v bederní oblasti předzvěstí ischiasu. Je tedy důležité naslouchat svému tělu a jednat, než dojde k pokročilému zánehtu. Nesmíme zapomenout, že ischias bývá často výsledkem špatného stavu svalů a kloubů, který je zapříčiněn sedavým životním stylem nebo pouze nárazovým provozováním sportovních aktivit.

JE zapříčiněno křečí bránice (rozměrného tenkého svalu, oddělujícího hrudník od břicha, jehož kontrakce zvětšuje objem hrudního koše - pak dochází k nádechu když je nedostatečně okysličována. Někdy fyzická námaha blokuje přísun krve do bránice a to vyvolá tuto bolestivou křeč.

Co dělat?

především přestaňte cvičit!

Pak si zatlačte prsty do oblasti, kde vás to bolí. Bolest by měla postupně ustávat.

Dýchání hraje také velmi důležitou roli. Je vhodné dostatečně se nadechovat a silně vydechovat. Bude to působit jako vnitřní masáž.

Také se snažte, aby se vaše tělo neocitlo ve špatné poloze, která by mohla tento problém vyvolat.

Můžete si také bránici jemnými krouživými pohyby masírovat, než začnete s jakoukoliv sportovní aktivitou (jednu ruku položíte na hrud, druhou na břicho).

Také před fyzickou námahou příliš nejezte. Nesmíme zapomínat, že aerobní aktivita zpomaluje trávení. Je tedy vhodné nejíst alespoň dvě hodiny před cvičením.

Prevence

Abyste se vyhnuli píchání v boku, dýchejte do břicha, důkladně vydechujte, a hlavně držte tělo co možná rovně.

Nezapomínejte, že cvičit musíte začít pozvolna a intenzitu zvyšovat postupně. Součástí cvičení by mělo být i uvolnění a protahování, aby svaly nebyly křečovitě stažené a stresované námahou.

Strečink může být výbornou prevencí píchání v boku, protože při tomto cvičení kontrolujete svůj dech a svaly.

Program na středu, 15 minut



1. pozice

Protahování zad

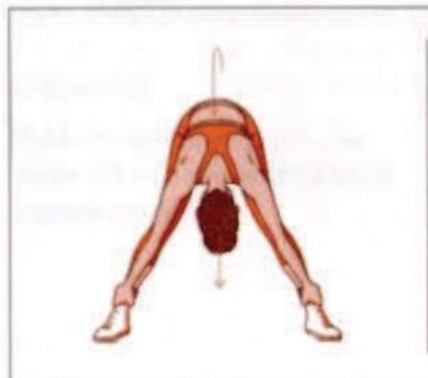
3 protažení po 8 vteřinách.



2. pozice

Úklony v pase

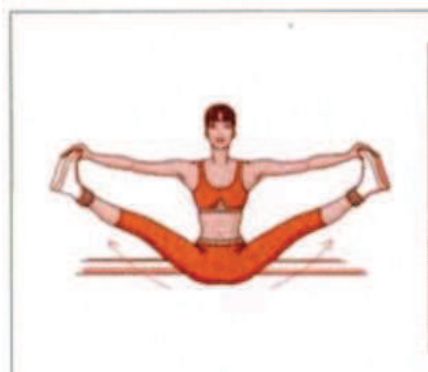
4 opakování po 8 vteřinách na každou stranu.



3. pozice

Předklony trupu

Čtyřikrát po 8 vteřinách.



4. pozice

Rovnováha a pružnost nohou

3 opakování po 8 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování co nejvíc uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Po cvičení se zvedejte co nejpomaleji, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na dalších stranách.

1. pozice protahování zad

popis

položte se na záda, pokrčte nohy, paže jsou natažené v prodloužení těla. Maximálně natahujte paže po dobu 8 vteřin, přitom vydechujte ústy. Vraťte paže podél těla a přitom se nadechněte nosem.

Než začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale protahujte nejdřív jednu paži, pak druhou. Opakujte čtyřikrát střídavě na obě paže.

Můžete si v této pozici podložit krk a bedra malým polštářkem nebo srolovaným ručníkem.

Rada profesionála:

Snažte se, aby se paže a ramena dotýkaly celou plochou země.

Otázka

Můžeme přitáhnout pokrčené nohy k tělu, když máme citlivou bederní oblast?

Odpověď

Ano!

Konzumujte maso a mléčné výrobky!

Právě v mase a mléčných výrobcích je vitamin B_{12} (kobolamin). Ten působí proti chudokrevnosti a únavě. Je nezbytný pro náš organismus, mimo jiné třeba pro nervový systém, ale stačí hojen malé množství.

Co se děje, když se tělu tohoto vitaminu nedostává?

Je třeba vědět, že příznaky nedostatku se mohou projevit až za pět let. Pak zaznamenáváme příznaky chudokrevnosti, větší či menší změny "a srdci a nervové změny.

K vyváženému stravování přispívá konzumace světlého masa třikrát týdně a tmavého masa dvakrát týdně. Ti, kdo se stravují vegansky, by si měli vitamin B_{12} doplňovat (možná je forma injekcí).

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Agonista je sval, který
a) působí proti jinému svalu;
b) vzdoruje pohybu;
c) produkuje pohyb.

Odpověď: c) Agonista je sval, který produkuje pohyb.

Podrobný rozpis na středu



2. pozice Úklony v pase

Popis

Posaďte se na zem, nohy maximálně rozkročte, pak se uklánějte trupem co nejvíc nad levou nohu. Přitom držte levé chodidlo zvenku levou rukou. Vydržte 8 vteřin, vydechněte ústy. Pomalu zvedejte trup a přitom se nadechněte nosem.

Asi na 12 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s dalším opakováním.

Rada profesionála:

Táhněte propnutou paži co nejvíc dozadu, druhá paže je co nejvíc pokrčená.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Otázka

Když si nedosáhneme rukou na chodidlo, máme pokrčit nohu?

Odpověď

Ne, je lepší chytit se za kotník nebo za lýtko, nohy se snažte držet co nejvíc propnuté.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale místo abyste drželi chodidlo zvenku, držte nohu za prsty (což je jednodušší!) a patu zvedejte od země.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Při strečinkových technikách můžete prodlužovat fázi protažení

Pokud máte víc času, můžete bez váhání prodloužit protahovací fázi. Někteří udržují tuto polohu déle než minutu. Anderson (jeden z profesionálů, kteří stáli u zrodu strečinku) nazývá první fázi „easy stretch“ a druhou „development stretch“.

Jedno je jisté - doba potřebná k uvolnění svalů je u každého člověka jiná. Je tedy důležité naslouchat svému tělu. Všechny časové údaje v této příručce jsou jen orientační a určují minimální dobu protažení. Také se liší doba protahování podle toho, kterou svalovou skupinu cvičíme.

Takže - opusťte pozici až tehdy, když budete mít pocit, že jste protahování svalové skupiny dotáhli na maximum.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Hladké svalstvo patří mezi svaly:

- a) s pomalou kontrakcí;
- b) s rychlou kontrakcí;
- c) se smíšenou kontrakcí.

Odpověď: a) Hladké svalstvo má pomalou kontrakci, je ovládané neurovegetativním nervovým systémem.

Podrobný rozpis na středu

3. pozice předklony trupu

Popis

postavte se a rozkročte co nejvíc nohy. Maximálně se předkloňte, vydržte 8 vteřin, přitom vydechněte ústy. pomalu se zvedněte, přitom se nadechněte nosem. Než začnete s dalším opakováním, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Opakujte čtyřikrát.

Varianta

Nedržte se za lýtka, místo toho se rukama co nejvíc vzadu dotýkejte podlahy. Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:
Když přitahujete trup k nohám, záda držte rovně.

Otázka

Je toto cvičení stejně účinné, když pokrčíme nohy?

Odpověď

Je v tom rozdíl! Na začátku se nám může zdát snadnější, ale má také velký účinek, pokud cvičíme poctivě a chodidla máme stále rovnoběžně.

Pečujte o svou páteř!

Páteř dítěte se skládá ze 33 segmentů (7 krčních, 12 hrudních, 5 bederních, 5 křížových a 4 kostrčních obratlů - křížové a bederní se později spojí a vznikne kost křížová).

Od 25 let má páteř tendenci se sesedat - mezi 25 a 70 lety ztrácí muž 2 nebo 3 centimetry výšky, žena 5 či 6 centimetrů. Toto zmenšení je způsobeno především změnami meziobratlových plotének.

Nesmíme také zapomínat, že ve věku kolem 70 až 75 let mají ženy o třetinu méně kostní hmoty. Svalová hmota má také tendenci ubývat, Ztrácíme jí 0,5 % za rok. Takže do 50 let člověk přijde o čtvrtinu svalové hmoty. Proti tomu existuje pouze jediná prevence - pravidelná, dobře vedená fyzická aktivita.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Trubačský sval najdeme

- a) na zádech;
- b) na obličejí;
- c) na hrudníku.

Odpověď: b) Trubačský sval najdeme na obličejí.

Podrobný rozpis na středu



Rada profesionála:

Stáhněte dobře břišní svaly, abyste udrželi tělo v co nejstabilnější pozici.

Otázka

Jak si tento cvik zjednodušit?

Odpověď

Prostě trošku pokrčte nohy a hlavu táhněte co nejvíc vzhůru.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Předloktí se skládá

- a) z kosti loketní a kosti pažní;
- b) z vřetenní kosti a kosti loketní;
- c) z vřetenní kosti a kosti pažní.

Odpověď: b) Předloktí se skládá z vřetenní kosti a kosti loketní.

4. pozice

Rovnováha a pružnost nohou

s

Popis

M

Posaďte se zády ke stěně, chyťte se rukama za špičky a pomalu a opatrně zvedejte nohy. Roztahujte nohy co nejvíc, vydržte v maximální pozici 8 vteřin, přitom pomalu vydechnete ústy. Poté pomalu vraťte nohy na zem postupujte opatrně. Přitom se nadechnete nosem. Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s dalším opakováním.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale místo abyste nohy co nejvíc roztahovali, snažte se je maximálně přitáhnout ke stěně.

Pokud vám to opravdu jde, můžete cvičit obě varianty. Opakuje třikrát.

Poznáme jednou, jak skutečně probíhá proces stárnutí!

To nám řekne až budoucnost... Do dnešního dne přišli vědci už s víc než třemi sty teorií. Prvním z těchto vědců byl biolog sir Peter Medawar v roce 1952. Stárnutí vysvětlil jako pasivní akumulaci škodlivých genů za mnoho generací. Georges C. Williams tuto teorii v roce 1957 doplnil. Podle něj existují geny, které mají v dětství pro organismus blahodárné účinky, ale postupně začnou škodit.

Pro příklad si uveďme teoreticky možnou délku života u některých živočišných druhů: želva 200 let, pes 20-30let, králík 10-13 let, medvěd 40 let, člověk 122 let, papoušek 70-100 let.

pieta podle poslední módy: výživa podle krevních skupin

Tento typ diety doporučuje využívat co nejvíc čerstvých potravin (nicméně potraviny mražené se nezakazují), bez konzervačních látek, barviv či dalších přídatných látek. Je tedy vhodnější vybírat produkty ekologického zemědělství (i když ani tak nemůžeme zcela vyloučit přítomnost chemických látek). Doporučuje se také maso nebo ryby dobře tepelně zpracovávat. Dávejte přednost úpravě v páře, v alobalu, v tlakovém hrnci atd.

Několik příkladů doporučovaných potravin:

Pro osoby s krevní skupinou O:

Doporučené potraviny: netučná masa, ryby, mořské plody, vejce, zelené druhy zeleniny, ovoce.

Nedoporučované potraviny: čočka, kapusta, brambory, lilek.

Pro osoby s krevní skupinou A:

Doporučené potraviny: ryby, šneci, čočka, brokolice, mrkev, špenát, ananas, fíky, citrony.

Nedoporučované potraviny: plnotučné mléko, máslo, brambory, cizrna, bílé zelí, kukuřice, melouny, mango, banány, pomeranče.

Pro lidi s krevní skupinou B:

Doporučené potraviny: králičí, skopové, jehněčí maso, mléčné výrobky, rýže, zelená listová zelenina, švestky, hrozny, ananas.

Nedoporučované potraviny: kuře, korýši, krabi, mušle, šneci, tvrdé sýry, arašídy, pohanka, kukuřice, žito, Pšenice.

Pro lidi s krevní skupinou AB:

Doporučené potraviny: ryby jako kambala, mléčné výrobky, vejce, čočka, zelená zelenina, ananas, česnek.

Nedoporučované potraviny: korýši, hovězí, kuře, ořechy, sezamová semínka, artyčoky, avokádo, papriky, banány, mango, rebarbora, pomeranče.

Rada

Doporučuje se na výživu podle krevních skupin přecházet postupně a učit se poznávat dobré kombinace potravin a jídla, která bychom měli vynechat.

Důležité

Používejte olivový olej, především na saláty. Snažte se vyhýbat tepelně upravovaným tukům a hotovým zálivkám a omáčkám, které nejsou tak zcela prosty kalorií, jak se v reklamách předstírá.

Na light máslech a margarínech neušetříme tolik kalorií, aby stálo za to je kupovat. Vlastně to není skoro žádný rozdíl.

Program na čtvrtek, 15 minut



1. pozice

Protahování horní části **zad**
4 opakování po 12 vteřinách.



2. pozice

Rotace trupem
Čtyřikrát na obě strany po 8 vteřinách.



3. pozice

Úklony **do** stran
4 opakování na obě strany po 15 vteřinách.



4. pozice

Protahování stehen
4 opakování po 8 vteřinách střídavě na obě nohy.

Nezapomeňte se po každém opakování zcela uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na čtvrtek

1. pozice

protahování horní části zad

popis

položte se na břicho a maximálně se natáhněte. Nohy jsou u sebe a paže v prodloužení těla. Vydržte 12 vteřin, přitom se nadechnete nosem a vydechnete ústy co nejpomaleji. Než začnete cvičit další opakování, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale dlaně obraťte k sobě. Opakujte čtyřikrát.

Podložte si břicho polštářkem nebo srolovaným ručníkem, abyste neměli prohnutá záda.



Rada profesionála:

Neodlepujte během cvičení nohy ani ruce od země.

Otázka

Bylo by to stejné, kdybychom cvičili tuto pozici na zádech?

Odpověď'

Také bychom protahovali záda, ale svaly by se protahovaly jinak a protažení bychom vnímali také jinak.

Sport a artróza

Mírné sportování se při postižení artrózou doporučuje. Velmi vhodný je strečink a zpevňování svalů.

Atrofie postihuje ty, kdo mají sedavý způsob života; je důležité, aby věděli jaká rizika jejich neaktivita přináší. Fyzická aktivita pomáhá mimo jiné k lepší cirkulaci synoviální tekutiny v kloubech (tato tekutina zvlhčuje a vyživuje chrupavky). Během cvičení se posilují svaly a šlachy; zmenší se námaha kloubů, protože zátěž se rozloží rovnoměrněji.

Důležité: Je velmi podstatné necvičit klouby vždycky ve stejném úhlu - to znamená cvičit širokou paletu cviků a měnit rozsah pohybu.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Která žebra označujeme jako pravá?

- a) Sedm prvních.
- b) Osm prvních.
- c) Šest prvních.

Odpověď: a) Jako pravá žebra označujeme sedm prvních žebér, jsou chrupavkami spojena s hrudní kostí.

Podrobný rozpis na čtvrtek



2. pozice Rotace trupem

Popis

Postavte se a otáčejte trupem, paže přitom držte neustále rozpažené. Vydržte v maximálním napětí 8 vteřin, přitom pomalu vydechujte ústy. Vraťte trup do čelní pozice, přitom se pomalu nadechněte nosem. Než změníte pozici, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Pánev by měla mířit stále dopředu, paže by během rotace měly být roztažené co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme držet během rotace hlavu v čelní pozici?

Odpověď'

Je to možné, pokud nemáte problémy s krční páteří! Ale logičtější je otáčet ji ve směru rotace.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik vsedě (v tureckém sedu). Opakujte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Pěstujte sport i po padesátce!

Sport provozuje jen 25% seniorů, přestože se jim sportování vřele doporučuje. Už dlouho je prokázáno, že sportovci se lépe vyrovnávají se stárnutím. Senioři by však neměli sportování přehánět - vhodné jsou v průměru tak tři hodiny týdně. Je také důležité vědět, že vůbec nevdí začít se sportem v pozdějším věku, pokud je trénink dobře vedený a náročnost se zvyšuje postupně.

Aktivní člověk si trénováním zlepšuje svou „V02 MAX“, tedy svou maximální spotřebu kyslíku při výkonu za minutu. Naopak u člověka se sedavým způsobem života se V02 MAX od 30 let snižuje asi o 10% za rok. Pravidelné provozování sportu také snižuje krevní tlak, zlepšuje pružnost cévních stěn, snižuje srdeční frekvenci a tukové zásoby v těle.

Máte tedy spousty důvodů, proč pokračovat nebo začít se sportovní aktivitou podle svého vkusu a schopností.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Zápěstí a ruka se skládají

- a) z 35 kostí;
- b) z 25 kostí;
- c) z 29 kostí.

Odpověď: c) Zápěstí a ruka se skládají z 29 kostí (včetně vřetenní a loketní).

Podrobný rozpis na čtvrtek

3. pozice

Uklony do stran

Popis

posadte se a maximálně roztáhněte nohy. Pak se co nejvíc předkloňte nad jednu nohu, vydržte 15 vteřin a přitom se nadechnuťte nosem a vydechnuťte ústy co nejpomaleji.

Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s protahováním na druhou stranu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát co nejvíc rozevřete prsty rukou a dlaně obraťte vzhůru.

Cvičte čtyřikrát na obě strany.



Rada profesionála:

Neodlepujte během protahování protilehlé stehno od země; je třeba sedět celou plochou na zemi.

Otázka

Je normální cítit protažení kromě zádoých svalů také v oblasti vnitřních svalů stehen?

Odpověď

Ano, znamená to, že cvičíte správně a že vaše nohy jsou dostatečně roztážené.

Co to je natržení svalu?

Dochází k prasknutí svalových vláken, které je doprovázeno lehkým místním krvácením. Většinou je způsobeno prudkým pohybem po nedostatečném zahřátí nebo při výrazné únavě. Častěji k němu dochází při sportech, jako je tenis, box, aerobik, atletika...

toto zranění bývá většinou doprovázeno intenzivní bolestí a v bolestivé oblasti se může objevit otok a podlitina.

vtakovem případě je potřeba okamžitě přestat se cvičením a navštívit lékaře, který většinou doporučí studené obklady, léky na podporu krevního oběhu a fixaci. Je potřeba nechat zraněný sval několik týdnů odpočívat, než bude možné vrátit se ke cvičení. Je důležité počkat, dokud nepřestane bolest, a teprve pak začít se sportem!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Které svaly patří mezi extenzory kolena?

- a) Přímý sval stehenní.
- b) Vnitřní hlava čtyřhlavého svalu stehenního.
- c) Bércoý sval.

Odpověď: Mezi extenzory kolena patří všechny tyto svaly (přímý sval stehenní ohýbá také kyčel).

Podrobný rozpis na čtvrtek



Rada profesionála:

**Držte nohu v ose kloubu
(a koleno vedle kolena).**

Otázka

Co máme dělat, když nám působí potíže chytit se za špičku?

Odpověď

Můžete si stoupnout zády ke stěně a opřít o ni nohu. To bude také účinné.

4. pozice

Protahování stehen

Popis

Postavte se, přitlačte patu ke stehnu rukama a vydržte 8 vteřin. Přitom vydechujte ústy. Vraťte nohu na zem a přitom se pomalu nadechněte nosem. Než začnete cvičit s druhou nohou, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě nohy.

Varianta

Cvičte stejný cvik vleže na břiše (oblast pasu si podložte polštářkem, abyste neměli prohnutá záda). Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Pokud nemůžete udržet rovnováhu, lze se jednou rukou opřít o nábytek, stůl nebo židli...

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Krejčovský sval vede

a) od kyčelní kosti k holeni;

b) od kyčelní kosti ke kosti stehenní;

c) od kosti stehenní k holeni.

.....
vede od kosti kyčelní k holeni.
Odpověď: a) Krejčovský sval

Co je to obštrik?

Spočívá v tom, že se do kloubního pouzdra injekční formou vpraví roztok, často na bázi kortizonu. Tento zákrok má působit proti zánětu a tím i proti bolesti.

Může se provádět na koleně, lokti, ruce, rameni, kyčli nebo páteři (tam může být zapotřebí rentgen).

Většinou se doporučuje nechat kloub dva dny po obštriku odpočinout.

Většina lékařů nedoporučuje dělat obštrik příliš často. Najeden kloub by se podle odborníků nemělo aplikovat víc než tři obštriky ročně.

Vitamin C (kyselina askorbová)

je to jeden z vitaminů důležitých pro imunitní systém, který lidské tělo bohužel neumí ukládat. Přitom je nezbytný pro správnou funkci organismu. Proto nesmíme dopustit, aby nám tento vitamin chyběl - projevilo by se to únavou (způsobenou nedostatečností imunitního systému) a někdy problémy s krvácivostí nebo kožními potížemi.

Vitamin C najdeme v syrovém nebo mírně povařeném ovoci a zelenině, ale existuje také ve formě ampulí, tobolek, kapslí nebo pilulek.

Vitamin C stimuluje imunitní aktivitu a hraje důležitou roli v zásobení buněk kyslíkem. Často se předepisuje na horečnaté stavy, depresivní stavy nebo alergické projevy.

Doporučená spotřeba: Neměli byste překračovat 1 200 mg za den.

Na co dbát

- Potraviny příliš dlouho nevařte (var ničí vitamin C) a nevystavujte je působení vzduchu.
- Nekuřte, tabák zvyšuje potřebu vitaminu C.
- Konzumujte co nejméně alkoholu (ten také zvyšuje potřebu vitaminu C).
- Užívejte vitamin C společně s vápníkem a hořčíkem; to má větší stimulační efekt.

Podrobný rozpis na pátek, 15 minut



1. pozice

Protahování zad
3 opakování po 12 vteřinách.



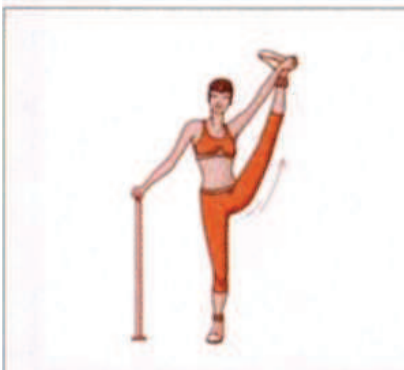
2. pozice

Rotace v pase
Čtyřikrát po 10 vteřinách na obě stran



3. pozice

Úklony v pase
Čtyřikrát na obě strany po 12 vteřinách



4. pozice

Protahování nohy
Čtyři opakování po 15 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Když skončíte se cvičením, zvedejte se pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na dalších stranách.

Podrobný rozpis na pátek

1. pozice protahování zad

popis

stavte se, co nejvíc rozkročte nohy a předkloňte se dopředu. Opřete se dlaněmi o zem. Posouvejte ruce co nejvíc před sebe po dobu 12 vteřin, přitom se co nejmaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy. Než se pustíte do dalšího opakování, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát se špičkami od sebe. Opakujte třikrát.



Rada profesionála:

Nestačí jen posouvat ruce co nejvíc dopředu. Snažte se také tlačit pánev co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme si předloktí položit na zem?

Odpověď'

Pokud to uděláte, budete cvičit jiný cvik. Potom půjde o protahování stehen, a ne zádových svalů.

Věděli jste to?

Co se týče homeopatie...

Homeopatické přípravky může vyrábět každý farmaceut. Přípravky vyráběné v lékárnách jsou důvěryhodné.

Je ovšem třeba vědět, že homeopat je především lékař a může kromě homeopatických přípravků také předepisovat klasické léky.

homeopatie neřeší každý problém; například neexistuje homeopatická vakcína pro prevenci chřipky. Homeopatie používá jen produkty, které posilují obranyschopnost organismu.

Důležité informace:

~ Homeopatický přípravek nikdy neškodí; to se o vakcinaci stoprocentně tvrdit nedá.

"Nežádoucí vedlejší účinky vakcinace lze potlačit homeopatickými léky.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Který sval na předloktí ohýbá zápěstí a loket?

- a) Vřetení sval.
- b) Dlaňový sval.
- c) Loketní sval.

Odpověď: b) Zápěstí a loket ohýbá dlaňový sval.

Podrobný rozpis na pátek



2. pozice Rotace v pase

Popis

Posaďte se na zem s nohama nataženýma před tělem a otočte se v pase. Ruce se snažte položit co nejdál za záda. Vydržte v krajní pozici 10 vteřin, přitom ústy vydechujte. Pomalu se nadechněte nosem a přitom vraťte tělo do čelní pozice.

Asi na 10 vteřin se zcela uvolněte a pak teprve začněte cvičit na druhou stranu.

Rada profesionála:
Nepředklánějte se.

Otázka

Můžeme tento cvik cvičit s pokrčenými nohama?

Odpověď

Ano! Musíte však neustále udržovat pánev v čelní pozici. Ovšem toto provedení je méně účinné.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale tentokrát s nohama co nejvíc roztaženýma.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Tabák: vyhněte se mu!

Ano, tabák potlačuje hlad! Cigarety ovlivňují vstřebávání potravy a také chuťové buňky. Kuřáci si jídlo užívají méně než nekuřáci. Když někdo přestane kouřit, může nabrat na váze, protože si nedostatek kuřiva kompenzuje jídlem.

Pokud kouříte víc než pět cigaret za den, je třeba zvýšit příjem vitamínu C.

Nezapomínejte, že konzumace tabáku vyvolává víc než 30% rakoviny (hrtanu, průdušek, jazyka, ústní dutiny, plic, slinivky, močového měchýře, žaludku atd.). Tabák může také zvýšit riziko onemocnění infarktem myokardu nebo zhoršit průběh onemocnění. Totéž platí pro cévní mozkové příhody, záněty tepen, plicní onemocnění (např. chronická bronchitida).

Pokud kouříte, naučte se pravidelně pít vodu. To vám může pomoci zredukovat spotřebu cigaret.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Krátký sval lýtkový se podílí na

- a) extenzi kotníku;
- b) flexi kotníku;
- c) rotaci kotníku.

Odpověď: b) Krátký sval lýtkový se podílí na flexi kotníku.

Podrobný rozpis na pátek

3. pozice Úklony v pase

popis

Klekněte si a vzpažte jednu ruku a natáhněte ji. Ukloňte se co nejvíc v pase (přitom položte ruku, o kterou se opíráte, co nejdál od těla). Vydržte 12 vteřin, pomalu se nadechněte nosem a vydechněte ústy. Než vyměníte paže, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale tentokrát s koleny co nejdál od sebe. Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Rameno zdvižené paže tlačte co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme trochu zvednout koleno protilehlé nohy?

Odpověď

V žádném případě! Je důležité udržet koleno na zemi. Hlavně ho nezvedat proto, abychom se mohli více uklonit!

Něco o biopotravinách

Biopotraviny jsou produkty ekologického zemědělství (musí mít logo BIO s malým nápisem „produkt ekologického zemědělství“). V takovém zemědělství se k hnojení musí používat pouze organické produkty bez chemie (chemických hnojiv, pesticidů atd.).

Je třeba vědět, že některé produkty prodávané jako bio jsou jimi de facto jen ze 70 %. Když produkt obsahuje méně než 70% bio složek, výrobce může jen označit ve složení ingredience, které pocházejí z ekologického zemědělství.

Důležitá poznámka: Produkty ekologického zemědělství v ČR musí projít certifikačním procesem Ministerstva zemědělství, resp. jím založené organizace KEZ o. p. s. (Kontrola ekologického zemědělství).

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Dvojhlavý sval stehenní obstarává

- a) přitahování kyčle;
- b) ohýbání kolena;
- c) extenzi kyčle, ohýbání kolena, vnější rotaci kyčle a kolena.

.....
kyčle a kolena.
ohýbání kolena, vnější rotaci
stehenní obstarává extenzi kyčle,
Odpověď: c) Dvojhlavý sval

Podrobný rozpis na pátek



4. pozice Protahování nohy

Popis

Postavte se, jednou rukou se přidržujte opory a druhou přitahujte nohu co nejbliž k hlavě. Vydržte 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechujte ústy.

Než začnete cvičit na druhou nohu, asi na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Když přitahujete nohu, držte záda co nejmírněji rovně.

Otázka

Máme nohu přitahovat pouze do strany, nebo táhnout i dozadu?

Odpověď

Přitahujte co nejbliž k hlavě a co nejdál dozadu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě nohy.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale tentokrát co nejmírněji ohněte stojnou nohu. Opakujte čtyřikrát.

Výživa a věk

Čím víc stárneme, tím větší pozor musíme dávat na to co jíme, abychom při zmenšující se fyzické aktivitě nepřijímali méně živin.

Kolik energie se spálí za hodinu

Práce na počítači: 0 až 30 kal

Běh rychlostí 12 km/hod: 750 kal

Tenis: 600 kal

Posilování: 450 kal

Rychlá chůze: 300 kal

Sjezdové lyžování: 300 kal

Plavání: 450 kal

Aerobik: 800 kal

Fotbal: 700 kal

Strečink: 150 kal

Sexuální aktivity: 250 kal

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Velký sval oblý je sval

- a) ramena;
- b) zad;
- c) hrudníku.

Odpověď: a) Velký sval oblý je sval ramena.

Rada na pátek

po padesátce u žen a po pětadesáti letech u mužů se mohou projevit výživové nedostatky, zvláště kalcia.

Od šedesáti let bychom měli dbát na pravidelnou konzumaci mléčných výrobků.

Je také důležité užívat vitamin D (na předpis), aby se kalcium vstřebalo, pokud nejíme máslo nebo tučné ryby.

Také nám nesmí chybět železo a měli bychom mít každý den co nejpestřejší stravu - tedy střídat maso, ryby, vejce.

Z jídelníčku bychom neměli vyřazovat olej (olivový, sójový, arašídový nebo ořechový).

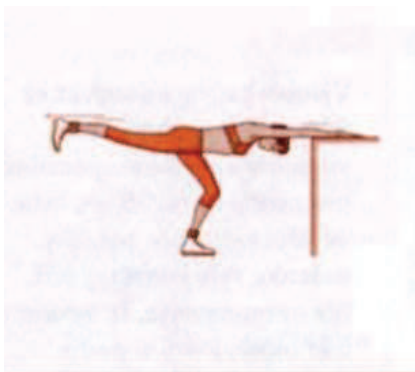
Ovoce a zeleninu bychom měli konzumovat každý den, především proto, aby chom neměli nedostatek vitamínu C.

Je také dobré kontrolovat svůj denní příjem kalorií, aby odpovídal vydané energii, protože v tomto věku je metabolismus pomalejší a více se ukládají tuky, než když nám bylo dvacet. Po padesátce je vhodné poradit se s dietetikem nebo odborníkem na výživu.

Novinky

- Výrobci začínají dodávat na trh potraviny obohacené vitaminy a selenem speciálně pro osoby starší 55 let: ovocné džusy, jogurty, polévky, sušenky, rybí konzervy atd. Ale nezapomeňte, že vyvážený jídelníček, který si podle svých potřeb sestavíte po poradě s odborníkem na výživu, se bez těchto produktů, které bývají často drahé, klidně obejde.
- Cel-0- Fats (tuky bez kalorií) jsou zatím ve vývoji a měly by být částečnou náhradou tuků v potravinách. Měly by snížit energetickou hodnotu ještě víc, než jak to zatím známe u light výrobků (které jsou o 30 až 45 % méně kalorické než tradiční výrobky).

Podrobný rozpis na sobotu, 15 minut



1. pozice

Protažení celého těla

Čtyři opakování střídavě na obě nohy po 8 vteřinách.



2. pozice

Úklony trupem

Čtyřikrát střídavě na obě strany po 10 vteřinách.



3. pozice

Protahování nohou a rovnováha

4 opakování střídavě na obě nohy po 12 vteřinách.



4. pozice

Protahování stehien

3 opakování po 30 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný rozpis jednotlivých cviků najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na sobotu

pozice protážení celého těla

popis

postavte se a předkloňte trup dopředu. Opírejte se o podložku (nábytek, stůl atd.). Zvedněte nataženou nohu dozadu. Po dobu 8 vteřin nohu co nejvíc natahujte, přitom vydechněte ústy. Nadechněte se nosem a přitom vraťte nohu zpět na zem.

Než začnete procvičovat druhou nohu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě nohy.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale opírejte se jen o jednu ruku, protilehlou zvedané noze. Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.



Rada profesionála:

Rozhodně se neprohýbejte dole v zádech, snažte se udržet záda co nejvíce rovná.

Otázka

Můžeme tento cvik cvičit se stojnou nohou propnutou?

Odpověď

Ano! Ale je důležité hlídat si záda, aby se dole neprohýbala.

Sport a menopauza

V menopauze se může stát, že snížení produkce estrogenu ovlivní svalovou hmotu a množství tuků v těle. Některé ženy ztratí až tři kilogramy aktivní hmoty (svaly, kosti...) a paradoxně získají větší množství tukové tkáně.

Ale nebojte se, tak to dopadnout nemusí. Vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita nám umožňují udržet si formu i postavu.

Je však pravda, že po padesátce je k tomu potřeba většího úsilí než ve třiceti letech, ale výsledky jsou zaručené. Nezapomínejte také, že čím větší podíl svalové hmoty je ve vašem těle, tím víc spálí tělo kalorií. Tři dUkladné hodinové tréninky týdně by padesátníci měly pomoci udržet si Postavu a váhu, jaké měla ve třiceti letech!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Kineziologie je

- a) věda o svalech;
- b) věda o lidském těle;
- c) věda o pohybu lidského těla.

.....
o pohybu lidského těla.

Odpověď: c) Kineziologie je věda

Podrobný rozpis na sobotu



2. pozice Úklony trupem

Popis

Postavte se, nakloňte trup ke straně a opřete se rukou (o nábytek, stůl atd.) Postupně nechte ruku klouzat po podložce co nejdál od těla, přitom se co nejpomaleji nadechnuete nosem a vydechnuete ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát s rozkročenýma nohama.

Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Rada profesionála:

Nenechte hlavu klesat dolů.

Otázka

Můžeme pokrčit paži, o kterou se opíráme?

Odpověď

Ne! Je třeba se snažit udržet ji nataženou, aby bylo tělo ve správné pozici.

Zhubněte trochu a budete zdravější!

Pokud máte nadváhu, neváhejte několik kilo zhubnout - určitě se vám zlepší zdraví.

Podle amerických odborníků může snížení váhy snížit riziko kardiovaskulárního onemocnění, zmenšit vysokou hladinu lipoproteinů a triglyceridů. K tomu dopomáhá i cvičení. Snížení hmotnosti může vést ke snížení krevního tlaku.

Lidem s diabetem se také doporučuje hlídat si váhu, aby se zlepšila sekrece inzulínu. Podle jedné seriózní studie se u žen, které zhubly o čtyři kilogramy, snížilo riziko vzniku diabetu o polovinu.

Se zvýšenou tělesnou hmotností také souvisí artritida (zánět kloubů)- Zvláště artritida v kolenou bývá mnohem horší, pokud klouby musí nést velkou zátěž.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Trapézový sval se zapojuje, také když

- a) zvedáme v pažích zátěž;
- b) odtlačujeme těžký předmět;
- c) táhneme těžký předmět.

.....
Odpověď: a) Trapézový sval se zapojuje, také když zvedáme v pažích zátěž.

Podrobný rozpis na sobotu

3. pozice protahování nohou a rovnováha

Popis

Klekněte si a pak jednu nohu pokrčte před tělem, chodidlo druhé nohy si přitlačujte rukou k hýždím. Stehno druhé nohy tlačte rukou co nejvíc dopředu. Vydržte 12 vteřin, přitom se nadechnuťte nosem a vydechnuťte ústy. Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát vytlačujte přední nohu do strany.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě strany.



Rada profesionála:

Držte hlavu neustále zpřímá - kdybyste ji skláněli, měli byste kulatá záda.

Otázka

Můžeme se rukou opírat o zem, když nedokážeme udržet rovnováhu?

Odpověď

Lepší by bylo cvičit třeba vedle židle a opírat se o ni rukou, abyste si udrželi rovná záda. Hlavně dbejte na to, aby bylo tělo rovně.

Probdělé noci - vyhýbejte se jim!

Během fáze hlubokého spánku se uvolňuje růstový hormon, který se uplatňuje při hojení ran, prevenci vrásek a odbourávání tuků. Během této fáze se také produkuje inzulín (hraje roli ve vstřebávání cukru a zlepšuje trávení). Paradoxní spánek zase přispívá k procesu učení. V

V te fázi spánku, kdy se zdají sny, je mozek neaktivnější a neobejdeme se bez ní.

Neexistuje žádné pravidlo, jak dlouho je nutné spát - hlavně je důležité vzbudit se ve formě!

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Sval pološlašitý končí

- u kosti lýtkové;
- u holeně;
- u kosti stehenní.

Odpověď: b) Pološlašitý sval končí přesně na zadní části drsnatiny kosti holení.

Podrobný rozpis na sobotu



4. pozice

Protahování stehen

Popis

Položte se na záda, nohy maximálně roztáhněte, opřete se o stěnu a po dobu 30 vteřin tlačte rukama na kotníky. Přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechujte ústy.

Asi na 15 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s dalším opakováním.

Rada profesionála:

Přitlačte spodní část těla na stěnu.

Otázka

Funguje tento cvik stejně, když jsou nohy pokrčené?

Ne, jedině když nohy maximálně roztáhnete a pokrčíte, ale nebudete hýbat patami.

Opakování

Opakujte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát budou chodidla kolmo na stěnu (poloha trupu se však nesmí změnit). Tato varianta je o něco náročnější.

Vzpomeňte si na své znalosti anatomie

Napínač široké povázky se mimo jiné podílí

- a) na flexi stehna;
- b) na extenzi chodidla;
- c) na flexi kyčle.

Odpořď: c) Mě na starost flexi kyčle, její horizontální abdukci, a podílí se na vnitřní rotaci kyčle během flexe.

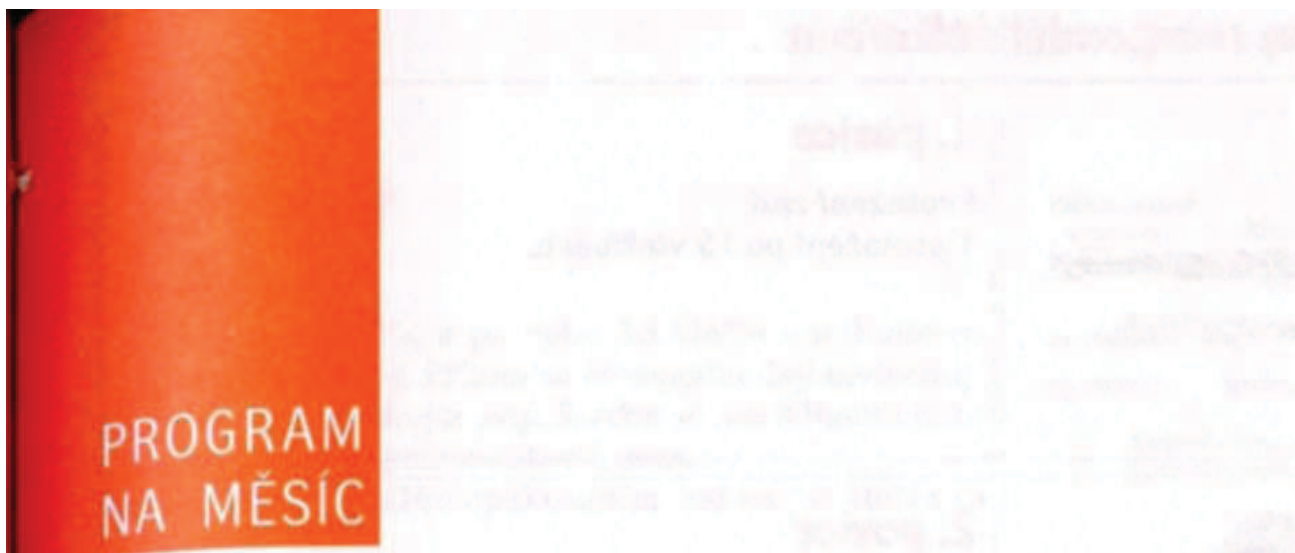
Jak souvisejí vaše geny s tuky

Produkce hormonů a enzymů, které mají přímý vliv na organismus, je závislá na genech. Například u žen, které mají vysokou hladinu estrogenu nebo progesteronu, byla vysledována predispozice k ukládání tuku ve spodní části těla.

Další zajímavá informace: Když ženy drží dietu, tuk z břicha a prsou odchází jako první, následuje tuk z paží a částečně z nohou, ale tuk kolem boků většinou zůstává.

Kdo za to může - naše genetická výbava.

Řešení: Hlídejte si stravu a zvyšte sportovní aktivity.



Třetí týden

Program na pondělí, 15 minut



1. pozice

Protažení zad

4 protažení po 15 vteřinách.



2. pozice

Úklony trupem

4 opakování po 8 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Protažení nohou

4 protažení po 20 vteřinách střídavě na obě strany.



4. pozice

Přitahování kolena k protilehlému rameni

4 protažení po 20 vteřinách střídavě na obě strany.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Když skončíte se cvičením, zvedejte se pomalu a přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na pondělí

j. pozice protahení zad

popis

položte se na záda a po dobu 15 vteřin natahujte co nejméně paže a nohy. Přitom se co nejméně nadechněte nosem a vydechněte ústy. Snažte se mít během cvičení dolní část zad přitisknutou k zemi.

Než začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku s nohama od sebe.

Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Můžete zdvihnout paty nad zem, jestliže tak budete lépe vnímat protažení.

Otázka

Můžeme si dát pod bedra ručníc a cvičit tuto techniku vleže na břicho?

Odpověď

Ano! Ale už je to jiná varianta.

Jste žena - jaký máte typ postavy?

Endomorfní, ektomorfní, nebo mezomorfní?

- Endomorfní typ má spíše zakulacenou postavu, která může být pěkná na pohled, pokud má harmonické proporce.
- Ektomorfní typ je charakterizován štíhlou postavou. Je to ideální postava, o níž ženy sní, a některé jí mohou dosáhnout, když budou cvičit a budou se hlídat v jídlu.
- ~ Mezomorfní typ má atletickou postavu, svaly, vyznačuje z něj fyzická síla. To není úplně ženské...

A co nadváha gynoidního typu? Ta se pozná podle široké pánve, břicha a celulitických steh. Je to nadváha spíše ženského rázu.

A nadváha androidního typu? Tam se nadbytečná kila soustředí na břicho, kolem pasu, v horní polovině těla. Bývá typická častěji pro muže.

Otestujte si své znalosti o výživě

Z kolika procent mají být ve vyvážené stravě zastoupeny proteiny?

- a) Z 15 %
- b) Z 30 %
- c) Z 45 %

Odpověď: a) Z 15 %

Podrobný rozpis na pondělí



2. pozice Úklony trupem

Popis

Posaďte se do tureckého sedu, natáhněte paže co nejvíc za hlavu a chyťte se rukama za lokty. Pak se co nejvíc ukloňte do strany a vydržte 8 vteřin. Přitom vydechujte ústy. Zvedněte se pozvolna do původní pozice a přitom se nadechněte nosem.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:
Neustále tlačte ramena dozadu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Otázka

Je možné se při maximálním natažení trochu odlepit od země?

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale s pažemi zdviženými vzhůru.

Odpověď

Co se týče páteře, nevádí to. Ale zhoršuje to rovnováhu.

Opakujte čtyřikrát.

Děťátko a jeho matka

Ideální váha novorozence se pohybuje mezi 3 kg až 3,25 kg. Matka by měla přibrat v průměru kolem 12 kg.

Pro informaci - placenta váží asi 700g, plodová voda může vážit až kilogram. Hmotnost rezervního tuku může dosáhnout 4 kg, ňadra a děloha mohou přibýt dohromady asi o 1,5 kg.

Návrat k původní postavě trvá u různých žen různě dlouho, většinou je třeba počítat asi s rokem.

Většina matek, které cvičí a hlídají si stravu, má po porodu štíhlejší postavu než předtím.

Otestujte si své znalosti o výživě
Z kolika procent mají být ve
vyvážené stravě zastoupeny
tuky?

- a) Z 30 %
- b) Z 35 %
- c) Z 45 %

Odpověď: a) Z 30 %

podrobný rozpis na pondělí

3. pozice protážení nohou

popis

postavte se, zvedněte paže a položte si jednu nohu (co možná celou plochou) na podložku. Druhou postupně vzdalujte od podložky. Vydržte v maximálním protažení po dobu 20 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát se trupem uklánějte na opačnou stranu od podložky.

Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Záda musí zůstat rovná a nesmí se pohnout (nenaklánějte se dopředu).

Otázka

Můžeme při tomto cviku podsa-
zovat pánev?

Odpověď

Ano! Ale značně to změní váš postoj. Dělejte to jen tehdy, když máte záda dole velmi prohnutá („vyšpulený zadek“).

**Abyste zbytečně nemlsali,
uvádíme kalorické hodnoty oblíbených „svačinek“!**

1/4l koly light: 2 kal

1 jablko: 80 kal

1 ochucený polotučný jogurt: 80 kal

1 banán: 140 kal

1 obložený chleba se šunkou: 220 kal

1 malý hamburger: 250 kal

1 menší bageta: 250 kal

1 čokoládová tyčinka: 285 kal

1 malý mléčný čokoládový koktejl: 350 kal

100 g máslových sušenek: 400 kal

1 kelímek čokoládové pěny: 445 kal

1 porce hranolků: 450 kal

1 hamburger („pořádný“): 450 až 650 kal

1 obložená bageta s máslem a se salámem: 550 kal

1 kus koláče: 580 kal

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik procent sacharidů má být ve vyvážené stravě?

- a) 35 %
- b) 55 %
- c) 70 %

.....
Odpověď: b) 55 %

Podrobný rozpis na pondělí



Rada profesionála:

Nepředklánějte se.

Otázka

Můžeme se držet za stehno místo za koleno?

Odpověď

Ne! Pak by bylo mnohem těžší protáhnout stehno diagonálně.

4. pozice

Přitahování kolena k protilehlému rameni

Popis

Postavte se zády ke stěně a přitahujte diagonálně, **za** pomoci rukou, koleno pravé nohy k levému prsnímu svalu. Vydržte v maximálním protažení po dobu 20 vteřin, přitom se pomalu nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale noha tentokrát nebude pokrčená, nýbrž natažená před vámi (je to mnohem těžší).

Opakujte čtyřikrát na každou nohu.

Záda a počítač

Množství lidí, kteří si stěžují na různé bolesti kvůli špatnému držení těla u počítače, je ohromné!

Zhubli jste a nechcete zase ztloustnout...

Máme pro vás několik rad:

- jezte všechno;
- omezte však množství;
- nevynechávejte jídla;
- snažte se dodržovat vyváženou stravu podle následujícího vzore 55% sacharidů, 30% tuků, 15% bílkovin;
- žvýkejte pomalu;
- vždycky mějte při ruce nízkokalorické potraviny jako polotučné jogurty (jogurty light nejsou tak dobré a příliš kalorií na nich stejně neušetříte), ovoce (to je pro zdraví vždycky lepší než koláče), zeleninu, třeba mrkev.

Díky tomu budete moci jíst a přitom neztloustnete.

A hlavně nezapomínejte na dostatečnou hydrataci! Vždyť voda také může potlačit chuť na jídlo.

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik kategorií tuků rozlišujeme?

- 5;
- 4;
- 3.

Odpověď: b) Existují 4 kategorie tuků: cholesterol, fosfolipidy, triglyceridy a mastné kyseliny.

Rada na pondělí

- Co stím? Roli tu hraje mnoho faktorů. Vhodné je
1. mít stůl vyhovující ergonomickým normám (rozhodně se vyhýbat designovým stolům se všelijakými křivkami a oblouky, které jsou sice estetické, ale nefunkční);
 2. zvolit si židli podle své postavy;
 3. dobře nastavit vzdálenost mezi sedadlem a počítačem (který musí být také ve správné výšce);
 4. každé dvě hodiny si udělat na několik minut přestávku, protáhnout si záda na všechny strany a relaxovat;
 5. na minutu nebo dvě zavřít oči, když je máme unavené;
 6. než vstaneme, jemně si krouživými pohyby proti směru hodinových ručiček 30 vteřin masírovat bederní oblast;
 7. mít vždycky předloktí na úrovni pracovní desky (což vás donutí přisunout si židli ke stolu a tím dostat záda do lepšího postavení)-

Pět cvičení na výběr

- Po práci na počítači cvičte jeden z následujících cviků na uvolnění těla - vyberte si ten, který vám bude nejvíc vyhovovat:
- pomalé otáčení krkem na jednu a na druhou stranu (nejméně osmkrát střídavě na obě strany);
 - kroužení rameny směrem dozadu (šestkrát);
 - protahování paží rovně nad hlavou (alespoň třikrát po 20 vteřinách);
 - kočičí hřbet (zakulacení spodní části zad) (alespoň čtyřikrát po 20 vteřinách);
 - protahování nohou před tělem vsedě (třikrát po 15 vteřinách).

Program na úterý, 15 minut



1. pozice

Protažení páteře

Čtyřikrát po 8 vteřinách.



2. pozice

Úklony v pase

Čtyři opakování střídavě na obě strany po 12 vteřinách.



3. pozice

Roznožení vpřed s pokrčenýma nohama

Čtyři protažení na obě strany po 12 vteřinách.



4. pozice

Protahování nohy po diagonále

Čtyřikrát na obě nohy po 15 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na úterý

1. pozice protažení páteře

popis

Posaďte se, vzpažte a vytahujte paže co nejděle nahoru. Tělo je přitom předkloněné dopředu. Vydržte 8 vteřin, přitom vydechnete ústy. Nadechněte se nosem a současně stáhněte paže zpět k tělu.

Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s dalším opakováním.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejné cvičení, ale více rozpažte. Opakujte čtyřikrát.



Rada profesionála:

Sedněte si doprostřed židle, ne na krajíček.

Otázka

Kolik se máme předklánět?

Odpověď

Asi do úhlu 45°.

Co to je hernie disku?

Jedná se o poškození meziobratlové ploténky, která se skládá z vazivové chrupavky, vazivové lamely a rosolovitého jádra.

Může nastat po přehnaném pohybu, po pádu nebo traumatu v souvislosti s rotačním pohybem. Může k němu dojít při randori (přátelské střetnutí dvou judistů), při uklouznutí nebo třeba pádu z koně.

Někdy dojde pouze k natažení vazů.

Může však dojít až k prasknutí vazů, rosolovité jádro ploténky se dostane ven a diagnostikuje se výhřez ploténky.

Otestujte si své znalosti o výživě

Celulóza pochází

- a) z glukózy;
- b) z maltózy;
- c) z galaktózy.

Odpověď: a) Celulóza pochází z glukózy, která patří mezi rychlé cukry.

Podrobný rozpis na úterý



2. pozice Úklony v pase

Popis

Postavte se, rozkročte nohy a předkloňte se k jedné noze. Ruce položte na zem z vnější strany nohy. **Protahujte** tak záda po dobu 12 vteřin, přitom se nadechněte nosem a vydechněte ústy. Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte, než začnete cvičit na druhou stranu.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale tentokrát vždycky pokrčte nohu, ke které se ukláníte. Opakujte čtyřikrát na obě strany.

Rada profesionála:

Oblast beder by měla zůstat co nejvíc rovná, nezakulacujte ji.

Otázka

Máme maximálně rozkročit nohy?

Odpověď

Pokud je to možné, ano! Avšak aby bylo provedení cviku co nejkvalitnější, je lepší raději méně rozkročit nohy a udržet chodidla rovnoběžně než je rozkročit za tu cenu, že budou špičky nohou mířit ven.

Otestujte své znalosti o výživě

Co je to glykemický index?

- Procento cukrů uložených v organismu.
- Hladina komplexních sacharidů v organismu.
- Schopnost dané potraviny zvýšit hladinu cukru v krvi.

Odpověď: c) Schopnost dané potraviny zvýšit hladinu cukru v krvi.

Co u sportovce může způsobovat bolesti v kříži?

Většinou se jedná o několik sdružených příčin:

- podávání velkých výkonů, na něž svaly nestačí;
- nevhodná obuv, ať už vzhledem k terénu, nebo k dané aktivitě;
- nevyváženě rozvinuté břišní a zádové svalstvo;
- opakování prudkých, násilných pohybů, které škodí páteři.

Co dělat:

- rentgen, tedy nejběžnější způsob vyšetření;
- další vyšetření (požadované vzhledem k eventuálnímu chirurgickému zákroku): scanner, biologická vyšetření, magnetická rezonance, elektromyogram...

Podrobný rozpis na úterý

3. pozice

Roznožení vpřed s pokrčenýma nohama

Popis

postavte se a vykročte jednou nohou co nejvíc dopředu. Nohy jsou pokrčené, ruce se opírají o zem. Vydržte v maximální pozici 12 vteřin a co nejpomaleji se nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku s nataženýma nohama.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě strany.



Rada profesionála:

Udržujte nohy v ose kloubů.

Otázka

Máme pokrčit jednu nohu víc než druhou?

Odpověď

Rozhodně ne! Pokrčení musí být u obou nohou symetrické, abyste dobře udrželi rovnováhu.

Jak se udržet ve formě po padesátce

Po padesátce se většinou začíná ztrácet menstruace. Žena v menopauze nemá ovulaci a neprodukuje ženské hormony. Nemůže už počít dítě.

V současné době existuje možnost substituce chybějících hormonů, která snižuje výskyt pověstných „návalů“ a má také blahodárny vliv na klouby, spánek, vysychání vaginální sliznice a kostní hmotu (prevence osteoporózy).

díky tomuto léčení si také hodně žen udrží „formu“, protože je neobtěžují potíže spojené s menopauzou.

V 50 nebo 55 letech se u ženy, pokud je sportovně zaměřená a trénovaná, sníží výkonnost ve srovnání se stavem ve 40 či 45 letech jen trochu.

Závěr: Neztrácejte naději!

Otestujte si své znalosti o výživě

Proteiny se skládají z aminokyselin. Kolik aminokyselin vlastně známe?

- a) 8;
- b) 16;
- c) 20.

.....
fenylalanin, methionin...
valin, isoleucin, lysin, leucin,
Odpověď: c) 20: tryptofan,

Podrobný rozpis na úterý



Rada profesionála:
Neodlepujte ramena od země.

Otázka

Můžeme si při tomto cviku podložit hlavu polštářkem?

Odpověď

Ano, pokud to opravdu potřebujete.

Otestujte si své znalosti o výživě

Vstřebávání proteinů vyžaduje energii. Kolik kalorií ze 100 kalorií z proteinů se spálí?

- a) 15;
- b) 25;
- c) 35.

Odpověď: a) Spálí se 15 kalorií.

4. pozice

Protahování nohy po diagonále

Popis

Položte se na záda s nataženými nohama, zdvihněte jednu nohu šikmo k tělu a vydržte 15 vteřin. Přitom se pomalu nadechněte nosem a vydechněte ústy. Než změníte pozici, na dvacet vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát zdvihněte pokrčenou nohu.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Fyzická aktivita a bolesti zad

Tělesná aktivita je nejlepší prevencí bolestí zad. Týká se to například bolestí v kříži pocházejících ze svalového napětí nebo únavy.

Dávejte pozor na Achillovy šlachy!

K ruptuře Achillovy šlachy může dojít kdykoli. Jak ji rozpoznat? Dopro-
vází jí většinou silná bolest a také nemožnost pohybu.

Když se nám takový úraz stane, můžeme dostat na nohu na tři měsíce
sádra, nebo podstoupit chirurgický zákrok (v tom případě je vhodné
tři až šest týdnů po operaci dodržovat klid na lůžku). Když je sádra
odstraněna, existuje riziko recidivy ve dvou následujících měsících.

Co dělat, když už můžeme konečně chodit?

- Opíráme se při pohybu o berle.
- Nosíme speciální vložky do bot.
- Cvičíme proprioceptivní cvičení (propriocepce: uvědomujeme si kos-
ti, šlachy, svaly, klouby, statiku, rovnováhu a přesunování těla v pro-
storu), které nás naučí kinezioterapeut.
- Absolvujeme drenážní masáže kotníků a chodidel.
- Snažíme se mobilizovat klouby chodidla, kotníku a kolena.

K prasknutí Achillovy šlachy může častěji dojít u lidí na dialýze.

Co se týče kontraktur, ty většinou způsobují oběhové potíže ve svalu, které jsou výraznější, když jsou svaly přetížené.

Také obratle mohou utrpět trauma, například fraktury, vyhřeznutí apod.

Ani nervy v bederní oblasti se nevyhnou podráždění, které může být způsobeno například zúžením páteřního kanálu mezi obratli.

Vyhřeznutí meziobratlových plotének také není až takovou vzácností. Může dojít k posunutí ploténky (to nebolí a většinou se upraví samo), prasknutí nebo „natržení“ vazů, kdy jádro ploténky vyhřezne ven.

A nesmíme zapomínat na šlachy, které se mohou zanítit a zapříčinit bolesti zad.

Špatná zpráva: po třicítce ploténky degenerují a vysychají.

Ischias je způsoben stlačením sedacího nervu (máme dva) poškozenou ploténkou. Může být dost bolestivý a projevuje se často pocitem ztuhlosti v chodidle a v noze.

Jedna jistota

Fyzická aktivita je skutečnou prevencí těchto problémů, co se týče páteře, vazů, šlach a svalů. Čím dřív to pochopíme, tím lépe!

Artróza nebo nadměrné sportování či špatné provádění určitých pohybů mohou souviset s bolestmi v kříži. Proto je vždycky nutné procvičovat tělo symetrickými, nenásilnými pohyby a rozšiřovat rozsah pohybu postupně.

Program na středu, 15 minut



1. pozice

Protahování zad
Tři protažení po 15 vteřinách.



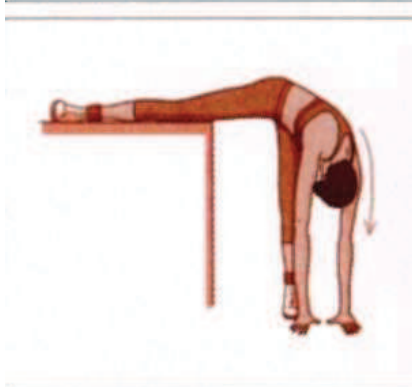
2. pozice

Úklony stranou
Čtyři opakování po 10 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Roztahování nohou
Třikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



4. pozice

Protahování zad a nohou
Čtyři protažení po 10 vteřinách střídavě na obě strany-

Nezapomeňte se po každém cviku úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Po dokončení cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný rozpis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na středu

J_# pozice protahování zad

popis

položte se na záda, zdvihněte nohy, paže spočívají na zemi v prodloužení těla. Po dobu 15 vteřin protahujte nohy směrem nahoru a paže dozadu, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

U každého začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale tentokrát budou nohy rozkročené a paže rozpažené. Opakujte třikrát.



Rada profesionála:

Přítlačte bedra na zem.

Otázka

**Máme trochu nadzdvíhovat
hýždě od země?**

Odpověď

Ne! Musí spočívat na zemi.

Chcete-li mít krásné vlasy, jezte potraviny obsahující hodně zinku

Nadměrné vypadávání vlasů může být způsobeno nedostatečným přísunem tohoto prvku. Najdeme ho především v houbách, ústřicích, ale také v obilovinách a celozrnném chlebu, luštěninách a netučném mase. Zinek je nezbytný pro těhotné ženy a uplatňuje se jako prevence kožních problémů.

Když si dáte ústřice, nepijte po jídle čaj nebo kávu, protože tein a kofein brání vstřebávání zinku.

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik známe druhů mastných kyselin?

- a) Jeden druh.
- b) Dva druhy.
- c) Čtyři druhy.

Odpověď: b) Dva druhy - nasycené a nenasycené.

Podrobný rozpis na středu



2. pozice Úklony stranou

Popis

Klekněte si, zvedněte natažené paže za zády a uklánějte trup do strany. Vydržte 10 vteřin, přitom vydechněte ústy. Zvedněte se do původní pozice, zároveň se nadechněte nosem.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Tělo má být ukloněné do strany, nikoli předkloněné.

Otázka

Můžeme trochu nadzvednout od země koleno protilehlé nohy?

Odpověď

Ne! Musí se opírat o zem.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát otočte dlaně ven (je to trochu těžší...).

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Vyhýbejte se chloraminovým parám!

Nedávno se zjistilo, že výpary chloraminu škodí dýchacím cestám. S těmito výpary se setkáme v krytých chlorovaných bazénech. Vznikají chemickou reakcí mezi chlorovými dezinfekčními přípravky, potem a močí plavců.

Tyto páry mohou podráždit průdušky, nosní dutiny, případně i vyprovokovat astma. Odborníci našli u desetiletých dětí poškození průdušek. S podobnými projevy jsme se dříve setkávali u dospělých kuřáků. Proto raději chodte do nekrytých bazénů nebo omezte počet návštěv bazénů krytých. Ovšem nemusíme panikařit, vždyť tu hrají roli ještě další faktory, jako je ventilace v bazénu nebo kvalita čistícího systému.

Otestujte si své znalosti o výživě

Které maso obsahuje nejméně tuku?

- a) Hovězí.
- b) Jehněčí.
- c) Koňské.

Odpověď: c) Koňské maso - obsahuje jen 2% tuku.

Podrobný rozpis na středu

3. pozice

Roztahování nohou

Popis

posadte se na zem, dejte nohy od sebe a zachyťte se před tělem nějaké opory (nábytek, stůl atd.), jednu nohu opřete o oporu, maximálně ohněte paže a přitahujte tělo včetně spodní části trupu k opoře. Vydržte 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťte nosem a vydechnuťte ústy.

Než začnete cvik opakovat, asi na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale podložte si hýždě telefonním seznamem, polštářem nebo složenou osuškou...

Opakujte třikrát.



Rada profesionála:

Snažte se mít pánev co možná kolmo k podlaze.

Otázka

Můžeme se místo o nábytek opřít rukama vzadu o zem?

Odpověď

Pokud budete dávat ruce na zem, nezapomeňte tlačit ramena dozadu, držet rovná záda a tlačit pánev co nejvíc dopředu.

Podle čeho se pozná „český syndrom“?

Většinou ho rozpoznáme podle toho, že nás při sestupování ze schodů nebo výstupu do schodů bolí česka a k tomu se přidává nestabilita v kloubu. Kloub také může být oteklý. Bolesti můžeme pociťovat i při chůzi po nerovném terénu. Také je obtížné si bez bolesti dřepnout. Nestabilita a pocit podlomených nohou jsou zapříčiněny změnami na čtyřhlavém svalu stehenním. Proto je důležité dávat pozor na správné pozice kloubů při sportování. Z tohoto důvodu musíme při strečinku dbát na to, aby kolena zůstávala vždy v ose nohou.

Otestujte si své znalosti o výživě

Doporučený denní příjem vitamínu B₁₂ činí

- a) 1 mg;
- b) 2 mg;
- c) 4 mg.

Odpověď: b) 2 mg. Najdeme ho v rybách, vejcích, mase a mléčných výrobcích.

Podrobný rozpis na středu



Rada profesionála:

Pánev umístěte co nejbliž opoře.

Otázka

Můžeme pokrčit stojnou nohu, pokud nemáme dobrou rovnováhu?

Odpověď

Ano! Můžete se také jednou rukou zachytit opory, pokud opravdu neudržíte rovnováhu. Zvolte si dobře výšku opory (ať už je to cokoliv - stůl, židle), abyste během protahování nezjistili, že je příliš vysoká.

Otestujte si své znalosti o výživě
Minerální soli se skládají ze

- a) 7 prvků;
- b) 8 prvků;
- c) 9 prvků.

Odpověď: a) Minerální soli se skládají ze 7 prvků: síry, vápníku, sodíku, chloru, hořčíku, fosforu a draslíku.

4. pozice

Protahování zad a nohou

Popis

Postavte se a položte si jednu nohu co možná celou plochou na oporu (stolek, opěrku gauče). Pak natáhněte ruce před stojnou nohou k zemi. Vydržte v protažení 10 vteřin a přitom vydechněte ústy. Velmi pomalu zvedněte trup, přitom se nadechněte nosem a mírně pokrčte stojnou nohu.

Než změníte pozici, asi na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát propleťte prsty rukou a dlaně otočte ven.

Co dělat proti křečím

Křeče se objevují ve chvíli, kdy je nejméně čekáme.

Abychom se jim dokázali ubránit, musíme znát příčinu.

Koktejl pro dobrou formu: meloun, banán a pomeranč!

Když se chcete v létě dobře nastartovat do náročného dne, dopřejte si hojnost vitaminů ve směsi, kterou mají v oblibě sportovci. Rozmixujte malý žlutý meloun se dvěma banány a dvěma pomeranči. Přidejte led (případně cukr, pokud se budete záhy věnovat fyzické aktivitě).

Tento koktejl obsahuje: bílkoviny, tuky (ve velmi malém množství)-cukry, vodu, vápník, draslík, hořčík, vlákniny a vitaminy C, B₆, A (resp. betakaroten).

Důležité je koktejl zkonsumovat hned!

- Křeče** mohou být způsobeny
- nadměrnou fyzickou aktivitou;
 - nedostatečným nebo špatně provedeným zahřátím;
 - nedostatečnou dobou zotavení, nedostatečným odpočinkem;
 - špatnou hydratací;
 - špatným prováděním pohybů;
 - , příliš nízkým příjmem draslíku, hořčíku nebo vápníku;
 - cévní nedostatečností (to se týká především nočních křečí).

Lékaři doporučují teplé koupele (pokud nemáte problémy s krevním oběhem), masáže, fyzioterapii. Předepisují deriváty chininu, myorelaxanty (na uvolnění svalů), hořčík, vápník, draslík, léky na povzbuzení krevního oběhu a vitamin B.

Když ke křeči dojde, je nejlepší postiženého položit a jemně mu postiženou končetinu natáhnout (je-li například křeč v chodidle nebo v lýtku, ohnout co nejvíc špičku). Je také dobré dát mu napít mírně osolené nebo oslazené vody pokojové teploty. Je také vhodné, aby zkonsumoval, pokud je to možné, potravinu bohatou na vitamin B, (thiamin) - ten najdeme v celozrnném chlebu, mléce či másle - nebo na vitamin B₆ (pyridoxin), který je v ovoci a zelenině.

Neustálé křeče mohou svědčit o nějakém problému neurologického, endokrinologického nebo vaskulárního rázu.

Vápník a vitalita!

Vápník je pro lidský organismus nezbytný, zvláště pro srdce a krevní oběh, předávání nervových vzruchů, kosti a zuby. Hraje také svou roli ve svalovém tonusu. Noční křeče často bývají známkou nedostatečného příjmu vápníku.

Kde vápník najdeme?

V mléčných výrobcích, citrusech, zelených druzích zeleniny a sušeném ovoci, některých rybích konzervách, vodě a v sóje. Předávkování vápníkem je vzácné, a pokud by k němu došlo, nemělo by žádné následky. Je tedy důležité dbát na stravu, zvláště když stárne, aby organismus nečerpal vápník z kostí.

Program na čtvrtek, 15 minut



1. pozice

Protažení horní části zad
3 opakování po 15 vteřinách.



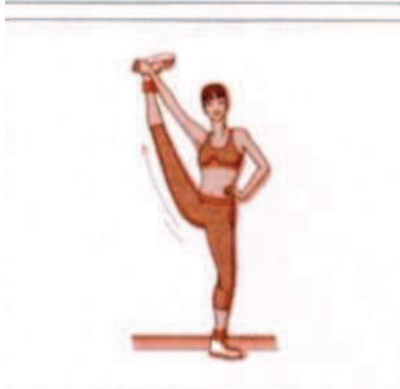
2. pozice

Protažení trupu v úklonu
Čtyřikrát po 8 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Předklon
4 opakování po 12 vteřinách střídavě na obě nohy.



4. pozice

Protažení steh
4 opakování po 12 vteřinách střídavě na obě strany.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom se nadechněte a vydechněte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na čtvrtek

1, pozice protážení horní části zad

popis

Cvičte vestoje nebo vsedě, rozpažte ruce a protahujte je co nejvíc po dobu 15 vteřin. Přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy. Než začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát s rukama v pěst. Opakuje třikrát.



Rada profesionála:

Ramena tlačte co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme cvičit tento cvik s pažemi zdviženými o něco výš?

Odpověď

Ano! Ale pak se nebudou procvičovat úplně stejné svaly.

Paracetamol a bolesti zad

Paracetamol je známý tím, že dokáže zmírnit bolesti zad. Nepůsobí však na zánět. Často se na bolesti zad předepisuje.

Paracetamol většinou nedráždí žaludek.

Neměla by se překračovat dávka 4 000 mg za den. Dodržujte přiměřený časový odstup mezi užíváním jednotlivých dávek.

Paracetamol většinou nesmějí užívat lidé, kteří mají problémy s ledvinami nebo játry.

Podrobný rozpis na čtvrtek



2. pozice

Protažení trupu v úklonu

Popis

Klekněte si, pravou paži vzpažte a propněte, zdvihněte do strany pravou nohu a opřete se o levou paži. Vydržte v pozici po dobu 8 vteřin, přitom vydechněte ústy. Nadechněte se nosem a zároveň se vraťte do vzpřímené pozice na kolena. Přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte a pak změňte strany.

Rada profesionála:

Záda musí zůstat rovná - dbejte, aby se nezvětšovalo přirozené prohnutí ve spodní části zad.

Otázka

Můžeme pokrčit v lokti paži, o niž se opíráme?

Odpověď

Ano! Dbejte však na to, aby to neovlivnilo držení zad.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale napnutou nohu zdvihněte nad zem.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Otestujte si své znalosti o výživě

Květák je znám už

- a) 1500 let;
- b) 2500 let;
- c) 3000 let.

Udpove: b) kvetak je znam uz 2500 let. Neni priilis kaloricky - 24 kalori na 100g.

Co je balistický strečink

Nevyučuje se a není zahrnut v metodách citovaných na začátku této knihy. Není tedy jakousi odnoží strečinku „ballistic and hold“. Spočívá v poměrně rychlých pohybech včetně poskoků, které mají zvýšit pružnost svalů.

Někteří trenéři gymnastiky ho používali, aby se u jejich svěřenců zlepšila dynamika pohybu ve velkém rozsahu. Tento strečink však nemůže provozovat každý, protože je to nejdynamičtější cvičení ze všech strečinkových metod.

Podrobný rozpis na čtvrtek

3. pozice předklon

Popis

Postavte se a jednou nohou vykročte dopředu, předkloňte se a nadzdvihněte špičku přední nohy. Přitáhněte co nejvíc trup k přední noze a vydržte v pozici 12 vteřin. Přitom se nadechujte nosem a vydechujte ústy co nejpomaleji. Než si vyměníte nohy, asi na 15 vteřin se úplně uvolněte.



Opakování

Cvičte čtyři přitažení střídavě k oběma nohám.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale tentokrát pokrčte zadní nohu. Opakujte čtyřikrát.

Rada profesionála:

Snažte se k noze přitahovat břicho a hrudník, nikoliv čelo!

Otázka

Můžeme dát chodidla dál od sebe, aby se nedotýkala?

Odpověď'

Pokud se vám základní technika zdá příliš obtížná, můžete dát zadní nohu poněkud dál, ale musí zůstat v ose s přední nohou.

Co dělat, když utrpíme výron v kotníku

Důležité je takové zranění správně ošetřit. Podle odborníků musí být splněny tři podmínky:

- Kotník by měl být znehybněn, ať už sádrou, nebo obvazem.
- Kotník je třeba chránit po dobu tří až osmi týdnů podle závažnosti výronu.
- Pak by měla následovat rehabilitace, aby se obnovil původní kloubní rozsah a stabilita.

Proprioceptivní trénink (opakujeme, že propriocepce je správné vnímání kostí, svalů, šlach a kloubů, jejich pozice, rovnováhy a umístění těla v prostoru) může začít hned, jakmile kotník přestane bolet.

Lékař většinou doporučí drenážní masáže chodidla a kotníku, znehybnění kloubu, ionizaci a další terapie dostupné na rehabilitaci a posilování lýtkových svalů a dalších svalových skupin, pokud je noha v sádře.

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik existuje druhů fazolí?

- a) 40 druhů;
- b) 80 druhů;
- c) 200 druhů.

Odpověď: a) Existuje 40 druhů fazolí. Obsahují vlákninu, betakaroten, draslík a vitamíny A, B a C.

Podrobný rozpis na čtvrtek



Rada profesionála:

Nohu zvedejte co nejvýš, ale také ji tlačte co nejvíc dozadu, ovšem nehýbejte přitom zády.

Otázka

Jak co nejlépe udržet rovnováhu?

Odpověď

Stoupněte si zády ke stěně a opřete se. To vám dost pomůže.

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik tuků na 100g najdeme v jablku?

- a) 0,4 g;
- b) 0,9g;
- c) 1,2g.

Odpověď: a) V jablku najdeme 0,4 g tuků. Obsahuje také 0,2 g proteinů, 15 g sacharidů a 2,2 g vlákniny.

4. pozice Protážení stehen

Popis

Postavte se zády ke zdi a zdvihněte jednu nohu do strany. Vydržte v maximální pozici po dobu 12 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnete nosem a vydechnete také nosem. Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 15 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát a střídejte nohy.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale tentokrát přidržujte rukou špičku zvedané nohy.

Opakujte čtyřikrát a střídejte nohy.

Těhotenství a cvičení

Pokud nemá těhotná žena nějaké zvláštní obtíže, odborníci radí:

Dělená strava: je moderní, ale co si o ní máme myslet?

Princip této diety spočívá v tom, že se různé potraviny konzumují odděleně bez ohledu na jejich množství. Dohromady se například nemají jíst:

- různé typy bílkovin,
- sacharidy a tuky,
- ovoce a sacharidy,
- bílkoviny a tuky.

Naopak, dohromady můžeme jíst:

- bílkoviny a zeleninu,
- zeleninu a sušené ovoce a tuky.

Hlavním principem této diety je potlačení účinků fermentace (kvašení). Tato dieta umožňuje zhubnout. Ovšem jakmile se vrátíme k normálnímu stravování, kila se rychle vrátí. Dieta se také nespokojuje, když žijeme jen trochu aktivně, a navíc příliš neuspokojí naši chuť. Nehrozí nám z ní sice závažné výživové nedostatky, ale nebude mít nikdy tak dobré účinky jako vyvážená strava.

po 2. měsíce těhotenství

- _ V žádném případě se nepotápějte!
- _ Nijak neškodí nenásilné sportovní aktivity.

2. až 3. měsíc těhotenství

- _ Trochu snižte intenzitu sportovní aktivity.

4. až 8. měsíc těhotenství

- _ Snažte se udržovat tělo a věnovat se přípravě na porod. Díky tomu vám svaly nebudou atrofovat (zvláště příčně pruhované svalstvo) a uchováte si pružnost kloubů a svalů, koordinaci pohybů a fyzickou zdatnost (především srdce). Dbejte na to, abyste si procvičovaly svaly symetricky.
- Můžete se bez problémů věnovat plavání.

8. až 9. měsíc těhotenství

- Doporučuje se odpočinek.
- Můžete však nadále cvičit vsedě: např. posilovat prsní a zádové svaly, protahovat záda.

Po porodu

- Je vhodné si zajít na rehabilitační cvičení.
- Se zahájením seriózní sportovní aktivity je vhodné počkat na příchod první menstruace.
- Odborníci radí počkat tři až čtyři měsíce, než začneme s intenzivním tréninkem.

Upozornění

Nezapomínejte, že trénovaná žena má lehčí porod: má dobrý břišní lis a více „udýchá“.

Program na pátek, 15 minut



1. pozice

Protažení celého těla
3 protažení po 15 vteřinách.



2. pozice

Rotace trupem
Čtyřikrát po 8 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Předklony
Čtyřikrát po 10 vteřinách střídavě na obě strany.



4. pozice

Protahování steh
Čtyřikrát po 8 vteřinách střídavě na obě nohy.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Když dokončíte cvičení, zvedejte se pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na patel

1. pozice Protážení celého těla

Popis

Posaďte se, paže jsou vztyčené v úhlu 45°, nohy roztažené na 45°: roztahujte paže a nohy po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy.

Než začnete s dalším opakováním, na 10-15 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale s rukama úplně vzpaženýma.

Opakujte třikrát.



Rada profesionála:

Udržujte během protahování celou páteř a paže v kontaktu se stěnou za sebou.

Otázka

Můžeme si pod sebe podložit malý polštářek?

Odpověď

Ano, jestli se vám tak bude lépe cvičit.

Sport a kalorie: kalorie spálené za 15 minut

Rádi byste kromě strečinku ještě provozovali nějaký sport, ale než se do toho pustíte, chtěli byste mít představu, kolik kalorií při něm za 15 minut spálíte.

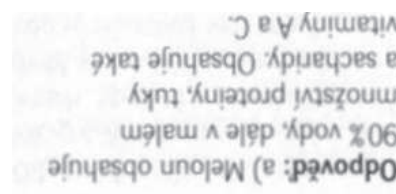
Máme pro vás několik příkladů:

- ~ Cvičení ve vodě, 155 kalorií. Je to příjemná disciplína, která neškodí kloubům.
- ~ Plavání, přibližně 200 kalorií. Lepší je provozovat ho pod dohledem trenéra, pokud nejste zkušení plavci (při špatně prováděných pohybech hrozí bolesti v zádech).
- ~ Cyklistika, 150 kalorií. Výborný sport.

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik vody obsahuje meloun?

- a) 90% vody.
- b) 95% vody.
- c) 98% vody.



Podrobný rozpis na pátek



2. pozice Rotace trupem

Popis

Posaďte se (nejlépe do tureckého sedu), pravá ruka spočívá na levém kolenně. Maximálně natáhněte levou paži a trup směrem doleva. Vydržte 8 vteřin, přitom pomalu vydechněte ústy. Nadechněte se nosem a zároveň se vraťte do čelní pozice. Přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte a až pak se pusťte do dalšího opakování.

Rada profesionála:

Dbejte na to, abyste během rotace neměli stažené svaly na nohou - naopak se snažte co nejvíc uvolnit.

Otázka

Můžeme paži, která je rovnoběžně se zemí, trochu pokrčit?

Odpověď

Ano! Ale dbejte na to, aby správná pozice těla zůstala zachována. Pozice s nataženou paží umožňuje lépe stabilizovat tělo.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou pozici, ale nohy budou propnuté a roztažené.

Opakujte čtyřikrát.

O masážích

Otestujte si své znalosti o výživě

Ve které době se objevil dietní systém Weight Watchers?

- a) V 60. letech.
- b) V 70. letech.
- c) V 80. letech.

Odpověď: a) Dietní systém Weight Watchers se objevil v 60. letech. Spočívá v nízkokalorické dietě a pravidelných sezeních, kde se účastníci seznamují navzájem s potížemi při hubnutí a s výsledky svého úsilí.

Kdo se pravidelně věnuje sportu, určitě musí vědět o blahodárných účincích masáží. Základní masážní techniky umožňují uvolnění, zpevnění nebo získání větší pružnosti v dané oblasti kůže, podkoží, nervů, svalů a šlach.

Každá masážní technika má své přesné určení.

Různé techniky masáže jsou

- lehká masáž a povrchové klouzavé tlaky (na zbavení bolesti);
- hlubší klouzavé tlaky (lymfatická drenáž);
- statické tlaky (zlepšení krevního oběhu);
- povrchové hnětení (masírování podkoží);
- hnětení hlubších vrstev (na uvolnění svalové hmoty);
- tření (mobilizace různých tkání vůči sobě navzájem);
- vibrace (různé poklepávání a protřásání)-

Podrobný rozpis na pátek

3, pozice předklony

Popis

postavte se, pata pravé nohy je těsně před prsty levé nohy, levá noha je co nejvíc pokrčená. Na 10 vteřin se co nejvíc předkloňte, přitom se pomalu nadechnuťe nosem a vydechujte ústy. Poté se po dobu 10 vteřin velmi pomalu zvedejte, dýchejte stejně jako při předklonu. Odvíjejte páteř obratel po obratli.

Asi na 12 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s dalším opakováním.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Použijte stejnou techniku, přitom však zkřižte nohy. Opakujte čtyřikrát, pokaždé změňte pozici nohou.



Rada profesionála:

Pokrčte zadní nohu bez odlepování paty od země.

Otázka

Pokud se ruce nedotýkají země, je lepší je nechat viset před tělem, nebo se chytit za kolena?

Odpověď

Lepší je chytit se za nohy a pokusit se postupně dosahovat ke kotníkům.

Dietetika a ateroskleróza

Ateroskleróza je výsledkem zesílení a ztvrdnutí stěny artérií, které je způsobeno usazováním plaků (tj. usazenin bohatých na cholesterol).

Rady odborníků: Většinou se doporučuje omezit konzumaci potravin bohatých na tuky (zvláště uzenin a tučných mas), vyhýbat se kouření, jíst tučné ryby (které obsahují prospěšné tuky), nepít alkohol a zvýšit konzumaci potravin bohatých na antioxidanty (jako jsou vitaminy C, E, křemík, hořčák). Měli bychom upřednostňovat celozrnný chléb, špenát, kapustu, celer, řeřichu, bílé fazole, ananas, petržel, kiwi, obiloviny.

Otestujte si své znalosti o výživě

V čem spočívá Atkinsova dieta?

- a) V potlačení sacharidů.
- b) V potlačení tuků.
- c) Ve zredukování konzumace tuků a sacharidů.

Odpověď: a) Atkinsova dieta spočívá v potlačení všech sacharidů (ak s nízkým, tak s vysokým glykemickým indexem).

Podrobný rozpis na pátek



Rada profesionála:

Přitáhněte koleno co nejvíc k hrudi a ohněte co nejvíc paže, ale nepředklánějte se.

Otázka

Můžeme cvičit tento cvik, aniž bychom se opírali o stěnu?

Odpověď

Ano! Ale nezapomínejte, že stojná noha má být mírně pokrčená. Je to mnohem obtížnější!

4. pozice

Protahování stehen

Popis

Postavte se zády ke stěně a přitáhněte jednu pokrčenou nohu co nejvíc k tělu a nahoru. Přitom pomalu vydechujte ústy, vydržte 8 vteřin. Nadechněte se nosem a přitom pomalu vraťte nohu na zem. Stojná noha je mírně pokrčená.

Přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte, než změňte pozici.

Opakování

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Použijte stejnou pozici, ale tentokrát zkuste stojnou nohu pokrčit co nejvíc.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Léky proti bolesti - vyberte si dobře!

Je těžké se rozhodnout mezi aspirinem, paracetamolem a ibuprofenem, protože všechny tři jsou proti bolesti a horečce účinné.

Den před sportovním výkonem jezte těstoviny!

Těstoviny jsou oblíbeným jídlem maratonců.

Vysypte těstoviny do vroucí vody. Pokud se jedná o čerstvé těstoviny, vařte je šest až osm minut. Pokud jde o těstoviny sušené, 10 minut. Praktická rada - nezapomeňte do vody přidat trochu oleje. Voda tak nevzkypí přes okraj hrnce a těstoviny se neslepí.

Na 100 g běžné těstoviny obsahují: 60g vody, 5,9 g bílkovin, 1,9g tuků, 30 g sacharidů a asi 140 kalorií.

Těstoviny jsou zajímavou potravinou pro svůj vysoký obsah komplexních sacharidů, které je vhodné požívat před sportovním výkonem.

Jen k nim nepřidávejte tučné, těžké, špatně stravitelné omáčky.

Otestujte si své znalosti o výživě

Jaká je ideální váha pro ženu o výšce 168 cm?

- a) 54 kg;
- b) 59 kg;
- c) 63 kg.

Odpověď: b) 59 kg podle tabulky dr. Lorenze, který stanovil optimální tělesnou hmotnost pro ženy ve věku 25 let.

jako všechny léky, měli bychom i tyto užívat s opatrností. Pokud bychom je měli konzumovat pravidelně, je lepší se poradit s lékařem.

paracetamol je antipyretické analgetikum, působí proti horečce a bolestem, aspirin je navíc protizánětlivý. Ibuprofen je při silném dávkování nesteroidní protizánětlivý lék, v menších dávkách působí jako analgetikum.

Aspirin má vedlejší účinky, mimo jiné pálení v trávicím ústrojí, poškození ledvin, snížení srážlivosti krve (proto omezuje vznik krevních sraženin a trombů) a může vyvolávat bolesti žaludku, nebo dokonce způsobit žaludeční vředy.

Je třeba vědět, že při jednorázovém překročení dávky 10 g paracetamolu u dospělého dochází k poškození ledvin a jater. Paracetamol se někdy doporučuje po zápase, hodně náročném tréninku a podobně na snížení bolesti ve svalech a svalové únavy.

Pozor, v prvních třech měsících těhotenství se aspirin, ibuprofen a další protizánětlivé léky nesmějí užívat, v posledních čtyřech měsících je také lépe se jim vyhnout.

Rada

Nepřekračujte předepsané dávkování.

Například u aspirinu odborníci radí:

- **Děti:**

- **6 až 10 let: 250 mg každé čtyři hodiny, maximální denní dávka 1 500 mg;**

- **10 až 13 let: 500 mg každých šest hodin, maximální denní dávka 2 000 mg;**

- **12 až 15 let: 500 mg každé čtyři hodiny, maximální denní dávka 3 000 mg.**

- **Dospělí:**

- 500 až 1 000 mg každých čtyři až šest hodin, maximální denní dávka 3 000 mg.**

- **Senioři:**

- maximální denní dávka 2 000 mg.**

Program na sobotu, 15 minut



1. pozice

Protahování ramen
3 protažení po 8 vteřinách.



2. pozice

Rotace trupu
Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Předklony s nataženou nohou
Čtyři protažení po 8 vteřinách střídavě na obě nohy.



4. pozice

Protahování steh
Třikrát po 15 vteřinách střídavě na obě nohy.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na sobotu

1. pozice protahování ramen

popis

Vestojte se předkloňte, prsty rukou spojte za krkem. Po dobu 8 vteřin tlačte co nejvíc lokty dozadu, přitom vydechujte ústy. Nadechněte se nosem a zároveň co nej-pomaleji vracejte trup do vzpřímené pozice.

Než začnete s dalším opakováním, přibližně na dvanáct vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Použijte stejnou pozici, ale tentokrát cvičte s co nejvíc pokrčenýma, rozkročenýma nohama.

Opakujte třikrát.

Prsty propletené za krkem

Rovná záda paralelně se zemí



Rada profesionála:

Hlavně se neprohýbejte v zádech - ta musí zůstat úplně rovná.

Otázka

Můžeme tuto techniku cvičit s nohama od sebe a více se opírat o prsty u nohou?

Odpověď'

Ano! Nicméně tato varianta je dost obtížná, ačkoliv z hlediska strečinku je vysoce účinná.

Potraviny, které pomáhají opalování

Nejlepší jsou sušené meruňky, které obsahují asi 18 mg betakarotenu! K dalším potravinám, které mohou vašemu organismu pomoci vyzbrojit se proti ultrafialovým paprskům, patří mrkev, špenát, brokolice, červený grapefruit, petržel, rajská jablka, dýně, brambory a červené papriky.

Karotenoidy (mimo jiné betakaroten, lutein, alfakaroten, lykopen, kryptoxanthin) jsou v krevní plazmě přítomny neustále. Působí proti volným radikálům jako antioxidanty a napomáhají produkci melaninu (přirozeného filtru ultrafialových paprsků).

Závěr: Čím víc je v těle karotenoidů, tím víc se snižují rizika spojená s dlouhodobým pobytem na přímém slunci. Takže si v létě nepameneňte přidat k snídani dvě nebo tři sušené meruňky!

Otestujte si své znalosti o výživě

Jaké vitaminy najdeme ve vejcích?

- a) A, B, D, E;
- b) A, B, B, D, E;
- c) A, B, C D.

.....
železo, jód, sodík, draslík).
a minerální soli (vápník, fosfor,
kromě toho také proteiny
Odpověď: b) A, B, B, D, E.

Podrobný rozpis na sobotu



2. pozice Rotace trupu

Popis

Klekněte si a vzpažte. Pak po dobu 15 vteřin co nejvíc natáčejte trup, přitom se pomalu nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy.

Než začnete s dalším opakováním, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale s pokrčenými pažemi. Opakujte čtyřikrát.

Rada profesionála:

Dbejte na to, aby pánev zůstala v čelní pozici.

Otázka

Máme dávat kolena co nejvíc od sebe?

Odpověď

Není to nutné, protože cílem je v tomto případě protažení v pase. Ovšem tím, že dáte nohy co nejvíc od sebe, můžete zvýšit obtížnost cviku.

Otestujte si své znalosti o výživě

Když dodržujeme dělenou stravu, neměli bychom konzumovat společně

- a) škroby a zeleninu;
- b) bílkoviny a zeleninu;
- c) různé druhy bílkovin.

uAO>||iq Áqnpj
auzru auoa|ods ieAownzuo>|
woqoÁq!|3UU3u 'nABjqs nou3|3p
3oi3Inzjpop zApy (3 j3Aodpo

Co je to čchi-kung?

I

Doslova se jedná o „práci s energií“. Cílem je mobilizace energie v těle a následné zvýšení vitality.

Je to v podstatě určitý druh cvičení, které je založeno na koncentraci a kontrolovaném dýchání.

Provádění technik je pomalé a výhodou je také dobré protahování kloubů.

Čchi-kung umožňuje zlepšit rovnováhu, naučí nás lépe se ovládat a soustředit.

Mohou se mu věnovat všichni kromě těch, kdo trpí artrózou kolen nebo nesnesou dlouhé stání.

K provádění tohoto cvičení nemohou trenéři získat žádné oficiální osvědčení, takže kvalitu kunu můžeme posoudit leda podle toho, jak na nás cvičení bude dlouhodobě působit.

3. pozice

předklony s nataženou nohou

popis

Klekněte si a natáhněte jednu nohu před sebe (ve směru kloubu). Ruce natáhněte v ose napnuté nohy a protahujte tak záda po dobu 8 vteřin. Přitom vydechněte ústy. Nadechněte se nosem a přitom se pomalu napřimujte.

Než změníte pozici, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát s chodidlem přední nohy položeným na zemi.

Opakujte čtyřikrát střídavě na obě nohy.



Rada profesionála:

Dostatečné nohy roztáhněte, i když se to zdá hodně obtížné.

Otázka

Můžeme nohy rozkročit i trochu do stran, abychom lépe udrželi rovnováhu?

Odpověď

Trochu ano! Nicméně v základní pozici by nohy měly být rovnoběžně.

Vyzkoušejte si: sezení shiatsu!

Shiatsu je technika spočívající v tlačení na body tsubo. Tyto body, které se nacházejí v místech, kde se protínají cévy, lymfatické dráhy a žlázy s vnitřní sekrecí, jsou umístěny na energetických drahách.

Shiatsu spočívá v tom, že vyvíjíme více či méně intenzivní tlak na dané body. Metoda je blízká akupunktúře a jejím cílem je harmonizace energetických okruhů. Při provádění této techniky může pacient ležet na břiše nebo zádech nebo na boku, může také sedět. Terapeut používá své prsty, lokty, kolena a také... své nohy.

Dobře si vybírejte, komu se svěříte do rukou, protože k vykonávání této techniky není nutné mít vystudovanou medicínu.

Otestujte si své znalosti o výživě

Selen je

- a) oligoelement;
- b) antioxidant;
- c) volný radikál.

Odpověď: a) a b) Selen je oligoelement a antioxidant.

Podrobný rozpis na sobotu



4. pozice Protahování stehen

Popis

Posaďte se zády ke stěně, roznožené nohy jsou zvedžené, chodidla si položte na podložky, pak nohy pro-
pněte. Roztahujte nohy co nejvíce a rukama je tlačte co
nejvíce dozadu. Vydržte v maximálním napětí po dobu
15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem
vydechnuťe ústy a ruce držte na kyčlích.

Než začnete cvičit další opakování, asi na 30 vteřin se
úplně uvolněte. Podložky posuňte kousek dál od sebe.

Rada profesionála:

Nejdřív zafixujte vertikální
linii a pak postupně zvedejte
nohy: nesnažte se je mít
okamžitě propracované.

Opakování

Cvičte třikrát.

Otázka

Je lepší zvedat nejdřív jednu
nohu a pak druhou?

Varianta

Cvičte stejné cvičení, ale neopírejte se zády o stěnu
a špičky nohou mějte propracované.

Opakujte třikrát.

Odpověď'

Ne! Abyste lépe udrželi rovno-
váhu, je vhodnější zvedat obě
nohy zároveň.

Kalorický výdej

- Jóga: 100 kal/hod.
- Stolní tenis: 200 kal/hod.
- Kolo: 360 až 900 kal/hod.
- Jízda na koni: 420 kal/hod.
- Box: 500 kal/hod.
- Tenis: 600 kal/hod.
- Skákání přes švihadlo: 700 kal/hod.
- Kolečkové brusle: 800 kal/hod.
- Squash: 900 kal/hod.
- Golf: 100 kal/hod.
- Tradiční gymnastika: 360 kal/hod.
- Moderní jazz: 400 kal/hod.
- Posilování: 450 kal/hod.
- Jogging: 550 kal/hod.
- Fotbal: 700 kal/hod.
- Basketbal: 850 kal/hod.

Otestujte si své znalosti o výživě

Které vlákniny rozpustné ve
vodě se používají v určitých
potravinářských výrobcích?

- a) Lignin, pektiny, gumy.
- b) Gummy, ovesné otruby, celulóza, hemicelulóza.
- c) Gummy, pektiny, ovesné otruby, algináty, psyllium.

Odpověď: c) Gummy, pektiny,
ovesné otruby, algináty, psyllium
se používají v potravinářských
výrobcích – jako zahusťovadla.

Tyto údaje jsou samozřejmě pouze orientační a vycházejí z odhadu po-
měrně intenzivního, ne však profesionálního tréninku.

Čtvrtý týden

Program na pondělí, 15 minut



1. pozice

Protažení celého těla
Čtyři protažení na obě strany po 8 vteřinách.



2. pozice

Úklony do stran
Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Rotace trupem
Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



4. pozice

Roztahování nohou
Čtyři protažení po 20 vteřinách střídavě na obě strany.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Až skončíte cvičení, zvedejte se pomalu a přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na pondělí

1. pozice protahení celého těla

Popis

Postavte se zády ke stěně na špičky, pak si pravou rukou přitáhněte pokrčenou pravou nohu k hrudi. Vzpažte levou ruku. Protahujte po dobu 8 vteřin a přitom vydechujte ústy. Vracejte pomalu nohu na zem a přitom se nadechněte nosem. Přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte, než vystřídáte nohy.

Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, jen změňte pozici paží a neopírejte se o stěnu.



Rada profesionála:

Celé tělo by mělo být v kontaktu se stěnou.

Otázka

Musí se koleno pokrčené nohy dotýkat hrudi?

Odpověď

Ano, protože je důležité dobře protáhnout zadní část stehna a také bederní část páteře.

Před fyzickým výkonem jezte pomalé cukry

Těstoviny, rýže, chleba... to je záruka, že vaše následné cvičení nebo trénink budou kvalitní (ať už se věnujeme běhu, tanci, plavání...). Sušené ovoce je také vítanou složkou stravování sportovců.

Pokud bude váš sportovní výkon velmi dlouhý a intenzivní (třeba se připravujete na maratón), můžete každou půlhodinu reaktivovat svou energii přijímáním rychlých cukrů.

Je také důležité umět si nadávkovat příjem energie vzhledem k výkonu, aby nevznikaly zbytečné tukové zásoby. A po výkonu je třeba nezapomínat na vhodné jídlo pro regeneraci. Mělo by být lehké, vyvážené a hlavně bychom ho měli konzumovat pomalu.

Otestujte si své znalosti o výživě

Pomeranč pochází

- a) ze Španělska;
- b) z Číny;
- c) z Maroka.

Odpověď: b) Pomeranč pochází z Číny a v Evropě se objevil až po prvních křížových výpravách do Palestiny. Toto ovoce nebylo příliš známo až do 15. století.

Podrobný rozpis na pondělí



2. pozice Úklony do stran

Popis

Postavte se a jednu nohu položte celou na podložku (stůl, nábytek...). Ukloňte se směrem k noze. Vydržte v maximálním napětí po dobu 15 vteřin, přitom se nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než změníte pozici, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Stojící noha a noha na opoře mají svírat pravý úhel.

Otázka

Může špička stojící nohy směřovat trochu ven?

Odpověď

Ano! Tato varianta není špatná, ale neprotahují se při ní zcela stejná svalová vlákna.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou pozici a snažte se stojící nohu dostat co nejdál od opory. Opakujte čtyřikrát.

Je těžké dosáhnout toho, abychom nebyli po jídle nafouknutí? Možná ne...

Asi se vám někdy stává, že máte po jídle nafouklé břicho. Nedělejte si starosti, takovými problémy trpí většina z nás. Obvykle je působí střevní plyny (spolykaný vzduch; také vznikají ze zkonsumovaného jídla). Takže máte-li podobné problémy, je vhodné, abyste se vyhýbali určitým druhům zeleniny, jako je kapusta, artyčoky, avokádo, švestky. Nepřehánějte to také s obilovinami, celozrnným nebo čerstvým, teplým chlebem... Šetřete cukrem, nepřejídejte se jogurtem a tvarohem, nepijte mnoho nápojů sycených kyslíčným uhlíkem.

Kromě toho

- příliš nepijte během jídla;
- nekuřte při jídle;
- nejezte moc rychle;
- nejezte najednou příliš velké množství potravy.

Otestujte si své znalosti o výživě

Vanilkový nanuk v čokoládě obsahuje asi

- 200 kalorií,
- 250 kalorií,
- 800 kalorií.

Odpověď: b) Obsahuje asi 250 kalorií.

Podrobný rozpis na pondělí

3. pozice Rotace trupem

Popis

Postavte se a vzpažte. Jednu nohu si položte vedle sebe na podložku a otočte tělo do strany. Vydržte v maximálním napětí po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.



Opakování

Cvičte čtyřikrát na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale s rozpaženými rukama (ramena tlačte co nejvíce dozadu).

Opakujte čtyřikrát.

Rada profesionála:

Nezapomínejte během celého cvičení vytahovat tělo vzhůru.

Otázka

Můžeme si dát nohu na podložce o něco výš a protahovat tak kromě pasu ještě nohy?

Odpověď

Pokud jste dostatečně trénovaní, můžeme vám to jen doporučit.

Co je to aditivum?

Jedná se o chemickou látku přidávanou do potravin. Například ve Francii se používá více než 300 aditiv (ve Spojených státech více než 3000). Patří mezi ně barviva, konzervační látky, antioxidanty, zahuštvadla, aromatizační organoleptická činidla (na ovlivnění smyslových orgánů) a látky na zlepšení chuti jídla.

Aditiva se označují na etiketách písmenem E, po kterém následují tři čísla.

Některá aditiva se na etiketách neuvádějí.

Dozorem nad potravinami je pověřeno několik institucí (např. Česká obchodní inspekce, Státní zemědělská a potravinářská inspekce).

Otestujte si své znalosti o výživě

Polynenasycené tuky se skládají z atomů uhlíku spojených

- a) jednou dvojnou vazbou;
- b) dvěma nebo více dvojnými vazbami;
- c) třemi dvojnými vazbami.

Odpověď: b) Polynenasycené tuky se skládají z atomů uhlíku, které jsou spojeny dvěma nebo více dvojnými vazbami.

Podrobný rozpis na pondělí



4. pozice

Roztahování nohou

Popis

Postavte se, vzpažte a jednu nohu umístěte na podložku. Odtahujte stojící nohu od podložky. Vydržte v maximálním protažení po dobu 20 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy. Než změňte pozici, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Ve výchozí pozici je stojící noha přímo u podložky a postupně se vzdaluje. Pata pokrčené nohy směřuje k vnitřní části druhé nohy.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale špičku stojící nohy více otevřete.

Otázka

Musí být trup a paže vždy kolmo k zemi během celého cvičení?

Odpověď

Ano! Je to nezbytné.

Vývoj ženského sportu

Možná překvapivá informace: V roce 1955 napsal Emest Loisel, že by se z ženské tělovýchovy měly vyloučit útočné a obranné prvky - feministky tehdy ještě nebyly tak známy. Přesto už v roce 1874 se průkoptice Madeleine Pelletierová snažila změnit představy o ženském sportu a dosáhla určitého zmenšení nerovnosti pohlaví v oblasti tělovýchovy. Ve většině knih zabývajících se vývojem ženského sportu se dočteme, jak pozitivní roli tu hrála rakouská císařovna Sissi. Tato výjimečná žena se věnovala tělesnému cvičení, skákala s koněm přes překážky a to bylo v její době naprosto revoluční.

Jedna zábavná příhoda z roku 1928: Doktor Marcel Gommel tehdy napsal knihu *Gymnastika o domácnosti*, kde chtěl ženám ukázat, jak se mohou při vykonávání domácích prací pěkně procvičit. Bez komentáře...

Otestujte si své znalosti o výživě

Která obilovina se ve světě konzumuje nejvíc?

- a) Kukuřice.
- b) Pšenice.
- c) Rýže.

Odpověď: c) Rýže. Tvorí polovinu kalorického příjmu obyvatel planety.

Rada na pondělí

Pijte vodu, která vám svým složením vyhovuje!

Obsah vápníku a hořčíku v některých minerálních vodách

VODA	VÁPNIK	HOŘČÍK
Mattoni	108 mg/l	44,7 mg/l
Magnesia	40 mg/l	257,7 mg/l
Poděbradka	172 mg/l	68,9 mg/l
Korunní	78 mg/l	30,5 mg/l
Ondrášovka	184 mg/l	19,6 mg/l

Program na úterý, 15 minut



1. pozice

Protažení zad
Čtyři protažení po 20 vteřinách.



2. pozice

Protažení pasu
Čtyři protažení po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Protahování zápěstí
Třikrát po 15 vteřinách.



4. pozice

Roztahování pokrčených nohou
Čtyřikrát po 12 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Na konci cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na úterý

\. pozice protahení zad

popis

položte se na záda, nohy položte na opěrku (např. na Židli), ruce zapažte a co nejvíc vytahujte v prodloužení těla po dobu 20 vteřin. Přitom se co nejpomaleji nadechujte nosem a vydechujte ústy. Před dalším opakováním se přibližně na 10 vteřin úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale ruce a nohy budou tentokrát roztažené.



Rada profesionála:

Vaše podkolenní jamky by měly být v kontaktu s okrajem podložky.

Otázka

Mají být ruce odlepené od země?

Odpověď

Spíše ne! Celý povrch horních končetin by měl být v kontaktu se zemí.

Jak udržet ve formě svůj intelekt

- Snažte se analyzovat zhlédnutý televizní pořad a vzpomenout si na jeho jednotlivé části.
- Co nejvíc čtete a o přečteném přemýšlejte.
- Často diskutujte ve skupině.
- Navštěvujte nějaké kolektivní aktivity, abyste měli co nejvíc možností komunikace.
- Ve volných chvílích luštěte křížovky.
- Chodte co nejvíc do kin a divadel.
- Věnujte se sportovním aktivitám, které vyžadují koordinaci pohybů (ta se s věkem snadno ztrácí).
- Dobře spěte, aby se vám dobře myslelo.
- Cestujte co nejčastěji ve skupině, s větším počtem lidí.
- Věnujte se studiu cizího jazyka - to je zase jiná forma duševní gymnastiky.

Otestujte si své znalosti o výživě
Chřest se konzumuje už

- a) 500 let;
- b) 1000 let;
- c) 2000 let.

.....
Ludvík XIV.
v Evropě ho proslavil především
ho už starí Egypťané, ale
konzumuje už 2000 let. Pěstovali
Odpověď: c) Chřest se

Podrobný rozpis na úterý



Paže maximálně propnuté
Ohnuté špičky
Pokrčené nohy těsně u sebe
Paty co nejbliž k hýždím

2. pozice Protažení pasu

Popis

Položte se na záda, paže natáhněte dozadu v prodloužení těla, kolena pokrčených nohou přitáhněte k hrudi. Pak překlápějte nohy do strany. Vydržte v maximální rotaci po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy. Než změníte pozici, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Ramena se nesmí odlepit od země.

Otázka

Mají se kolena dotýkat země?

Odpověď'

Je-li to možné, ano! Ale neodlepujte kolena od sebe.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale s napnutýma nohama.

Otestujte si své znalosti o výživě

Který vitamín je nezbytně nutný pro údržbu buněčných stěn?

- a) Vitamin D.
- b) Vitamin A.
- c) Vitamin E.

Odpověď: c) Vitamin E.
Najdeme ho v ořechách, vejcích, a v zelených částech zeleniny a v pšeničných klíčcích.

Pijte **h o i** ale **s m írou!**

Kromě alkoholu a vody víno obsahuje:

- oligoelementy: zinek, železo, mangan, hořčík a vápník (1000 miligramů na litr);
- organické kyseliny;
- minerály, množství draslíku.

Víno má poměrně bohaté složení, protože obsahuje asi 200 složek, z toho 22 oligoelementů, 12 vitaminů, 6 cukrů, 17 antokyanů a navíc vodu a alkohol.

3. pozice

Protahování zápěstí

Popis

Vsedě nebo vestoje sepněte ruce, prsty míří dolů. Pak se snažte vytáhnout zápěstí co nejvíc nahoru, aniž by se dlaně od sebe odlepily. Vydržte v maximálním protažení po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnete nosem a vydechnete ústy.

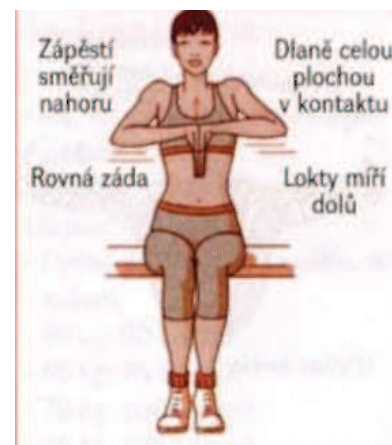
Než začnete s dalším opakováním, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale prsty mějte tentokrát co nejvíc roztažené (neodlepujte však od sebe dlaně).



Rada profesionála:

Vnější část malíčků by se měla dotýkat hrudní kosti.

Otázka

Máme raději udržet dlaně u sebe za cenu toho, že ruce nebudou úplně kolmo k zemi, nebo dlaně trochu odlepit a neudržet úplně pravý úhel?

Odpověď

Je lepší dlaně od sebe neodlepovat.

Léčení křížových bolestí

Dobrá zpráva: 90 až 95 % akutních bolestí v křížové oblasti zad zmizí za několik týdnů samo. Naopak 5 až 10% zbývajících přetrvává déle než dva měsíce.

Lékaři většinou předepisují nesteroidní léky proti zánětu a léky proti bolestem. Někteří ještě přidávají myorelaxancia.

Je také možné epidurálně podávat deriváty kortizonu, ale to není častý postup a používá se spíš jako „poslední záchrana“.

Pokud léky nepřinesou kýžený výsledek, může být indikován chirurgický zákrok (pouze v případě bolestí, způsobených výhřezem ploténky). V některých případech může být řešením chemionukleolýza (do jádra ploténky je vpraven určitý enzym).

Otestujte si své znalosti o výživě

Mango pochází

- a) z Asie;
- b) z Indie;
- c) z Jižní Afriky.

Odpověď: a) Mango pochází z Asie. Je známo už 6000 let. Obsahuje mimo jiné vitamín C, vitamín A a draslík.

Podrobný rozpis na úterý



4. pozice

Roztahování pokrčených nohou

Popis

Posaďte se a záda přitiskněte ke stěně. Zvedněte pokrčené nohy, chytněte je za chodidla a roztahujte. Vydržte v maximálním napětí po dobu 12 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Před dalším opakováním se přibližně na 15 vteřin úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Dbejte na to, aby v kontaktu se stěnou nebyla jen část zad, nýbrž záda celá.

Otázka

Je cvik snazší na provedení, pokud táhneme nohy také dozadu?

Odpověď

Teoreticky ano! Pak je technika účinnější. Ale je důležité nohy roztahovat a tlačit dozadu symetricky.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale špičky budou tentokrát pro-
pnuté.

Informace o cholesterolu

Obsah cholesterolu v některých potravinách:

Netučná masa 0,35 g/kg	Brambory 0,02 g/kg
Treska 0,20 g/kg	Řepa 0,005 g/kg
Ústřice 2 g/kg	Pórek 0,009 g/kg
Mušle 0,23 g/kg	Mrkev 0,012 g/kg
Mozeček 19 g/kg	Špenát 0,04 g/kg

Hlídejte si stravu, pokud máte vysokou hladinu cholesterolu. Příliš vysoká hladina cholesterolu s sebou nese riziko aterosklerózy. Ateroskleróza, degenerativní onemocnění cév, při kterém dochází ke kornatění tepen a objevují se atheromy (tukové usazeniny na stěnách cév), vzniká při zvýšené hladině lipidů v krvi. Může se projevit v jakémkoliv věku, a to kardiovaskulárními potížemi.

Otestujte si své znalosti o výživě

Sacharin má větší sladivost než sacharóza (třetinový nebo řepný cukr). Kolikrát?

- a) šedesátkrát;
- b) dvěstěkrát;
- c) čtyřistakrát.

Odpověď: c) čtyřistakrát.
Setkáme se s ním v některých nealkoholických nápojích a umělých sladidlech.

Chodit ano!

Ale není to jen tak!

Ano, chůze je dobrá pro udržení těla v kondici. Než začneme chodit na výlety, je ovšem třeba znát své tělo. Někdo má například jednu nohu kratší a nevyvážené postavení pánve. Pokud máte sebemenší pochybnosti, poraďte se s odborníkem. Také bychom neměli začínat s delšími pochody příliš brzy po zranění kotníku.

Pokud chcete začít chodit:

- neberte si žádnou zátěž (ani batoh na záda);
- vezměte si pohodlné boty, které dobře drží kotník;
- dýchejte pomalu, ať se pořádně roztáhne hrudní koš, zvláště na začátku pochodu;
- začněte pomalu, pomáhejte si pohybem paží;
- nezapomeňte se před odchodem napít;
- namasírujte si nohy olejem nebo tělovým mlékem a vezměte si dvojce ponožky (jedny tenké, druhé silnější, abyste předešli vzniku puchýřů).

Pokud trpíte bolestmi v kříži, nevydávejte se na příliš dlouhé pochody.

Spalujte kalorie!

I když ujdeme stejnou vzdálenost, nespálíme všichni stejné množství kalorií.

Například při vzdálenosti

1,5 km:

- Pokud vážíte 55 kg, spálíte 85 kalorií;

- 60 kg: 90 kalorií;

- 65 kg: 95 kalorií;

- 70 kg: 100 kalorií;

- 75 kg: 105 kalorií;

- 80 kg: 110 kalorií;

- 85 kg: 115 kalorií;

- 90 kg: 120 kalorií;

- 95 kg: 125 kalorií.

Program na středu, 15 minut



1. pozice

Protažení celého těla
Čtyři protažení po 8 vteřinách.



2. pozice

Protahování v pase
Třikrát po 10 vteřinách.



3. pozice

Protažení steh
Čtyři protažení po 8 vteřinách střídavě na obě nohy.



4. pozice

Roztahování nohou
Čtyřikrát na obě nohy po 20 vteřinách.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Po skončení cvičení se zvedejte pomalu.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na středu

1. pozice protahení celého těla

Popis

Posaďte se (na židli, na stoličku), vzpažte a nohy natáhněte před sebe. Protahujte paže a nohy po dobu 8 vteřin, přitom vydechujte ústy. Pomalu se nadechnete nosem a vraťte končetiny do původní pozice.

Než začnete s dalším opakováním, na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát.

Varianta

Použijte stejnou techniku, přitom ale roztáhněte ruce i nohy.



Rada profesionála:

**Pokud vám to pomůže,
opřete se zády o opěradlo.**

Otázka

**Máme si sednout na kraj židle,
nebo naopak na celou plochu?**

Odpověď

**Na tom příliš nezáleží. Důležité
je, abyste měli rovná záda
a nohy rovnoběžně se zemí,
maximálně propnuté.**

Musíme posilovat, abychom měli pevné a štíhlé tělo?

Dnes už neplatí stará představa, že k posilování patří deformované a neestetické svaly! Vězte, že když se posiluje na základě správné metodiky, je možné dosáhnout opravdu vynikajících výsledků a změnit své tělo.

Jak na to? Nejdříve se dvacet minut zahřejte (na rotopedu, stepperu, pásu) a pak se věnujte cvičení podle rozpisu, který vám sestaví odborný trenér - ten by vás také měl během cvičení sledovat. Odborně vedené cvičení by mělo odpovídat vašemu očekávání a věnovat se především těm částem těla, které chcete zformovat. Na závěr tréninku je rozhodně třeba zařadit protahování. Ideální rozložení tréninků: dvakrát týdně hodina posilování, dvakrát týdně hodina strečinku (střídavě).

Pravidelné posilování spolu s vyváženou stravou dokáže rychle změnit naše tělo, které je pak pevnější a štíhlejší, i když se váha třeba nezmění (svaly jsou těžší než tuk).

Pokud jste nikdy neposilovali, musíte se zaměřit především na posilování zádočných svalů.

Otestujte si své znalosti o výživě

Co jsou to flavonoidy?

- a) Zesilovače chuti.
- b) Barviva v zelenině, ovoci a květinách.
- c) Zahušťovadla.

Odpověď: b) Flavonoidy jsou barviva v zelenině, ovoci a květinách.

Podrobný rozpis na středu



Rada profesionála:

Neodlepujte hýždě od židle.

Otázka

Jak dosáhnout toho, abychom měli skutečně rovná záda?

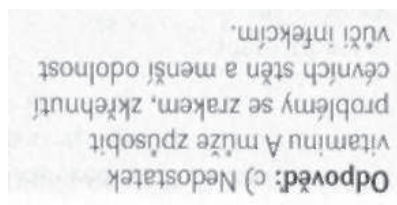
Odpověď

Je třeba si záda srovnat od bederní oblasti až po zbytek páteře. Pokud s tím máte potíže, zkuste nenechávat hlavu v prodloužení páteře, ale zvednout ji, pomůže vám to!

Otestujte si své znalosti o výživě

Nedostatek vitamínu A může mimo jiné způsobit

- a) kožní problémy;
- b) depresivní stavy;
- c) problémy se zrakem.



2. pozice

Protahování v pase

Popis

Posaďte se na židli nebo stoličku, nohy jsou roztažené trup předkloněný dopředu, ruce jsou na zemi (snažte se dlaně položit co nejdál před sebe). Vydržte v maximálním napětí 10 vteřin, přitom co nejpomaleji vydechnete ústy. Pomalu se zvedněte a přitom se zhluboka nadechnete nosem.

Přibližně na 15 vteřin se úplně uvolněte, než začnete s dalším opakováním.

Opakování

Cvičte třikrát.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale s napjatýma nohama.

Jezte brambory!

Brambory objevili Španělé v Jižní Americe a v Evropě se rozšířily až v 17. století. Vě Francii je neproslavil, jak se často říká, Auguste Parmentier (1737-1813), ale inženýr Fraissier, který jim také v roce 1716 vymyslel jméno (pozn. redakce: francouzsky „pommes de terre” - doslova přeloženo „zemní jablka”). Existuje mnoho druhů brambor. Můžeme se dokonce setkat s černými, fialovými nebo modrými bramborama. Brambory jsou bohaté na škrob, draslík, hořčík, vlákninu, vitamin C a vitamin B. Představují základní potravinu, protože dodávají tělu potřebné minerály a především energii. To je zařazuje do jídelníčku sportovců. Brambory stimulují vylučování moči a mají blahodárný vliv na povrchové spáleniny. Ovšem jejich konzumace se nedoporučuje osobám s artritidou.

Nutriční hodnoty: 100 g brambor obsahuje 1,5 g vláknin, 2,1 g proteinů, 0,1 g tuků, 1,8 g sacharidů.

Podrobný rozpis na středu

3. pozice

Protážení stehen

Popis

Klekněte si, pravou rukou se opřete o zem vedle těla. Zvedněte levou nohu a přidržujte ji za chodidlo levou rukou. Vydržte v maximálním napětí po dobu 8 vteřin, přitom vydechněte ústy. Spouštějte nohu pomalu dolů, přitom se nadechněte nosem.

Asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale nohu tentokrát zvedejte před sebou, a ne do strany.



Dlaň se opírá o zem

Rada profesionála:

Pro dobrou stabilitu umístěte opěrnou ruku do stejné osy, jako je koleno a zvednutá noha.

Otázka

Můžeme se opírat o zem také prsty nohy, abychom zvýšili stabilitu?

Odpověď

Ano! Ale dbejte na to, aby lýtko nevybočovalo z osy nohy.

Jak lépe porozumět svým kloubům

Existují tři typy kloubů: nepohyblivé, polopohyblivé a pohyblivé.

- Klouby nepohyblivé (říká se jim také synartroidní) jsou třeba ty, které spojují kosti lebky (tyto klouby samozřejmě artrózou netrpí).
- Klouby polopohyblivé (zvané též amfiartroidní) mají za úkol spojit kosti s omezeným rozsahem (také nebývají postiženy artrózou).
- Klouby pohyblivé (nebo diartroidní) jsou schopné většího rozsahu a podléhají artróze.

Otestujte si své znalosti o výživě

Ve 100 ml čistého ananasového džusu je

- a) 42 kalorií;
- b) 70 kalorií;
- c) 130 kalorií.

.....
Odpověď: a) 42 kalorií.

Podrobný rozpis na středu



4. pozice

Roztahování nohou

Popis

Postavte se, rozkročte nohy a jednu nohu pokrčte. Pak se opřete předloktími o zem (nebo alespoň rukama, pokud nejste dost ohební). Posuňte předloktí (nebo ruce) co nejdříve dopředu a vydržte 20 vteřin. Přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy. Zvedněte se a přibližně na 15 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Najděte si nejdřív tu správnou pozici, abyste mohli nohy co nejdříve rozkročit.

Otázka

Máme ještě víc roztahovat nohy, když posouváme předloktí dopředu?

Odpověď

Ano! Můžete se také opřít jednou rukou o nějakou oporu - vyberte si ovšem dobře výšku, abyste při protahování nezjistili, že je příliš vysoká.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale tentokrát se špičkami od sebe.

Jak lépe porozumět bolesti a dokázat ji snášet

Mnoho lidí při sportování zažilo mikrotrauma nebo natržení svalu.

Něco o homeopatii

Homeopatie existuje už 200 let a během jejího vývoje vzniklo několik různých směrů.

První trvá na tom, aby homeopat léčil jen jedním lékem. Jeho stoupencům se říká „unicisté“.

Druhý směr léčí pacienta více medikamenty (maximálně pěti). Zastáncům tohoto směru se říká „pluralisté“.

Poslední skupina homeopatů se domnívá, že organismus dokáže rozpoznat, který lék ke zvládnutí infekce potřebuje. Proto předepisují jednu nebo více léčivých směsí. Těmto homeopatům se říká „komplexisté“.

Nemějte však obavy, pro pacienta není tolik důležitá metoda, ale spíše kompetence toho, kdo mu léky předepisuje.

Otestujte si své znalosti o výživě

Bílý cukr musí obsahovat určité minimální množství sacharózy - kolik?

- a) 92,4 %
- b) 96,2 %
- c) 99,7 %

Odpověď: c) Cukr musí obsahovat minimálně 99,7% čisté sacharózy.

Co se při zranění vlastně děje?

Když je stimulován nerv, putuje informace míchou k mozku. Když mozek dostane zprávu o poškození, vyšle své vlastní signály. Tomuto systému se říká *gate control* a dochází při něm buď k blokování, nebo k předávání informací, které vysílá jeden nerv ke druhému. Pocit bolesti vnímáme, když vyslané signály dorazí do mozku. Pokud *gate control* funguje účinně, pocit bolesti není tak intenzivní.

Různé faktory, například stres, dokážou tento proces zčásti inaktivovat, čímž se vjem, který byl na začátku minimální, posílí. Ale bylo pozorováno, že sportovec po tréninku, pokud je dost uvolněný, může vnímat zranění méně intenzivně. Takže tyto vnější faktory jsou funkční oběma směry.

Je tedy důležité pátrat po tom, co utlumuje bolest. Může to být například:

- soustředění se na něco jiného než zranění;
- fyzická stimulace, jako jsou masáže, akupunktura, teplo nebo chlad;
- fyzická aktivita (pokud to bolestivé místo umožňuje), například když nás bolí krk, můžeme cvičit na rotopedu;
- případně určité léky...

Závěr: Naše naladění a vnější okolnosti hrají významnou roli v našem vnímání bolesti!

Strečink a klouby

Každý pohyb vychází z kloubu. Přesnost pohybu a jeho rozsah závisí na ohebnosti daného kloubu. Strečink tu hraje velmi pozitivní roli, protože protahuje vazy.

Když máme uvolněné klouby, můžeme provádět pohyby ve větším rozsahu; to slouží jako prevence určitých typů úrazů (například při pádu na lyžích). Strečink zvětšuje prostor v kloubní jamce a snižuje tření.

Program na čtvrtek, 15 minut



1. pozice

Protažení celého těla

Čtyři protažení po 12 vteřinách střídavě na obě strany



2. pozice

Úklony v pase

Čtyřikrát po 20 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Rotace v pase

Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



4. pozice

Protahování stehen

Čtyři protažení po 20 vteřinách střídavě na obě nohy.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Po skončení cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých cvičení najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na čtvrtek

1. pozice

Protážení celého těla

Popis

Postavte se na špičky, předpažte levou ruku a pravou co nejdál zapažte. Vydržte v maximálním napětí 12 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechujte nosem a vydechujte ústy.

Než změníte pozici, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale s nohama co nejvíc od sebe, chodidla rovnoběžně.



Rada profesionála:

Stejně jako v jiných pozicích, které vyžadují udržení rovnováhy, můžete si i při tomto cviku pomoci tím, že budete očima sledovat jeden pevný bod.

Otázka

Můžeme v této pozici trochu natočit trup?

Odpověď

Nel V této pozici máme protahovat ramena, a ne pas.

Placebo efekt a homeopatie

Placebo efekt nastává, když léčivě působí substance, která ve skutečnosti neobsahuje žádnou léčivou složku.

Někteří lidé se domnívají, že placebo efekt existuje i v homeopatii a souvisí s psychikou. Ale proto nemůžeme tvrdit, že je homeopatie neúčinná. Její účinnost se totiž navzdory hodně slabým koncentracím předepsovaných medikamentů nedá zpochybňovat.

Ovšem když vám homeopat předepisuje léky, je třeba si nechat vysvětlit důvod, proč právě ten který preparát.

Například ve Francii se pravidelně nebo aspoň občas léčí homeopatiky 30% obyvatel a tyto přípravky využívá 10 000 lékařů.

Otestujte si své znalosti o výživě

Která z následujících potravin obsahuje nejvíc vody?

- a) Mrkev.
- b) Rajče.
- c) Listový salát.

.....
Odpověď: c) Je to listový salát s 95% vody. Rajče a mrkev jí obsahují 91%.

Podrobný rozpis na čtvrtěk



2. pozice Úklony v pase

Popis

Postavte se, zkřížte nohy, vzpažte a ohněte paže. Proveďte úklon do strany. Vydržte v maximálním napětí po dobu 20 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnete nosem a vydechnete ústy. Než změníte pozici, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát propleťte prsty za šíjí (ale nedotýkejte se jí) a lokty tlačte co nejvíc dozadu.

Rada profesionála:

Rozhodně nenaklánějte hlavu dopředu, hlavu a záda musíte držet rovně.

Otázka

Můžeme se držet za předloktí místo za lokty?

Odpověď

Pokud skutečně fyzicky nejste schopni zacvičit základní pozici, můžete se držet za předloktí - účinnost techniky se tím příliš nesníží.

Otestujte si své znalosti o výživě

Co je to sterilace?

- a) dehydratace potravin;
- b) ionizace potravin;
- c) spojení různých typů konzervace.

Odpověď: c) Složitý konzervační postup, který spočívá v tepelné úpravě potravin a jejich balení do hermeticky uzavřeného obalu.

Nepřehánějte to s vitaminy

V Evropě se s předávkováním vitaminy nesetkáváme tak často! Ovšem ve Spojených státech je to jiné - podle nedávné studie tam 10% mužů konzumuje příliš mnoho vitaminů B, C, D a E, ženy zase užívají příliš mnoho železa. Podle jiné studie se ukázalo, že starší lidé, kteří mají pravidelný a normální příjem vitamínu C, se dožijí delšího věku než ti, kterým tento vitamin schází.

Je také důležité mít dostatečný příjem vitaminů A a B₆, aby dobře fungoval imunitní systém.

Avšak nadměrný příjem

- vitamínu A škodí játrům a bílým krvinkám;
- vitamínu C může vyvolat trávicí potíže a problémy s ledvinami;
- vitamínu D zvyšuje koncentraci vápníku v krvi;
- vitamínu B₆ může zapříčinit polyneuritidu (postižení nervů intoxikací nebo infekcí) končetin.

Závěr: Konzumujte vyváženou stravu a neužívejte dlouhodobě umělé vitaminy.

Podrobný rozpis na čtvrtek

3. pozice Rotace v pase

Popis

Postavte se, co nejméně rozkročte nohy a předkloňte se. Levou rukou se snažte dotýkat země ve středu mezi nohama a pravou zvedněte co nejméně dozadu. Tlačte pravou paži co nejméně dozadu a vydržte v maximálním napětí 15 vteřin. Přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy.

Než změníte pozici, asi na 15 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale špičky nohou vytočte ven (nohy pak mohou být více rozkročené).



Rada profesionála:

Během cvičení nezapomeňte dobře protáhnout šíji, abyste si udrželi rovná záda.

Otázka

Je nutné se prsty dotknout podlahy?

Odpověď

Ne! Pokud máte hodně ztuhlý klouby, zkuste dát paty trochu víc od sebe, ale kolena se nesmí propadnout dovnitř.

Co je to testosteron?

Je to hormon produkovaný varlaty, který má vliv na vývoj pohlavních orgánů a druhotných pohlavních znaků. Je produkován ve velmi malém množství (muž středního věku ho vyrábí asi 6 až 7 mg za den).

Testosteron má vliv na libido a nepřímo na erekci. Nedostatek testosteronu libido snižuje, kromě toho také snižuje tvorbu spermií, svalové hmoty a agresivity. Nadbytek testosteronu může vyvolat poruchy chování a nadměrný rozvoj svalové hmoty. Testosteron působí na úrovni mozku, také ovlivňuje růst ochlupení, krevní buňky, množství tělesného tuku a kvalitu kostní hmoty.

Otestujte si své znalosti o výživě
Kolik existuje typů cukru?

- a) 6;
- b) 8;
- c) 10.

Odpověď: c) 10: cukr krupice, cukr krystal, surový třtinový cukr, tzv. zadní cukr, cukr moučkový, želirovací, kandýsový, kostkový cukr a cukr slisovaný do jiných tvarů, cukr tekutý ve formě sirupu.

Podrobný rozpis na čtvrtek



Rada profesionála:

Dávejte pozor, abyste nepohnuli nohou, která je v prodloužení těla, když si druhou nohu přitahujete k obličeji.

Otázka

Můžeme trochu pokrčit nohu, která je v prodloužení těla?

Odpověď

Můžete si vypomoci tak, že si při cvičení lehnete podél stěny a opřete se o ni. To vám pomůže se uvolnit.

4. pozice

Protahování steh

Popis

Položte se na břicho, nohy jsou natažené v prodloužení těla. Přitahujte levou rukou levou nohu směrem k obličeji. Vydržte v maximálním napětí po dobu 20 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než změníte pozici, přibližně na 15 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik, ale špičku přitahované nohy nechte propnutou.

Co je to revmatismus

Pojem *rheumatismus* znamená „únik tělesných šťáv“. Tato nepřesná definice postihuje více než tři sta různých druhů revmatismu.

Spánek a chrápání

Několik odhadů: Podle průzkumů ve věku 35 let chrápe asi 20% mužů a 5% žen. Ve věku 65 let je to ještě horší: 60% mužů a 40% žen.

Vysvětlení: Chrápání vzniká rozechvěním tkání v dýchacích cestách. Vibrovat a produkovat tyto nepříjemné zvuky mohou různé části ústní dutiny a krku - měkké části patra, čípek, jazyk, sliznice hltanu. Chrápání mohou ještě zhoršovat další faktory: alkohol, některé léky, obezita, hypothyreóza (nedostatečná funkce štítné žlázy), některé alergie a rýma. Chrápání mohou také způsobovat některé tělesné anomálie, jako je například zúžený krk, příliš objemný jazyk, zvětšený čípek, asymetrická nosní přepážka. Kouření může způsobovat otok sliznic.

Otestujte si své znalosti o výživě

Mandarinka je bohatá na

- a) vitaminy C, A, draslík;
- b) vitaminy C, A, hořčík;
- c) vitamin C, vápník, hořčík.

Odpověď: a) Je bohatá na vitamín C, vitamín A a draslík. Minerálních soli však obsahuje méně než pomeranč.

Specialisté tak označují nemoci vázané na klouby, pacienti však mají sklony označovat tak všechny problémy spojené s klouby, svaly a šlachami...

Pod pojem „revmatismus“ se dá zařadit artritida, artróza, dna, degenerativní metabolické a zánětlivé revmatismy.

Existují různé typy revmatismu, které mohou být způsobeny například lézemi na chrupavkách nebo kostech, zánětem kloubního pouzdra, změnami v synoviální tekutině a chorobnými změnami na vazech, šlachách, svalech nebo kořenech nervů.

Tyto problémy samozřejmě doprovází bolest, která se ještě zvětšuje špatně zvolenou sportovní činností, stresem a únavou.

Už při prvních symptomech je třeba zajít za odborníkem.

Artróza

Může se projevovat ve dvou podobách: primární a sekundární. První se týká lidí nad 45 let a její příčinou může být výrazná nadváha (obézní většinou postihuje častěji než štíhlé) nebo dědičné zatížení.

Artróza sekundární se objevuje před čtyřicátkou a může být způsobena úrazem, špatně vedeným tréninkem nebo metabolickou dysfunkcí.

Někdy je artróza důsledkem špatného postavení kostí.

Doporučuje se strečink lidem, kteří nikdy nesportovali?

Ano! S tímto cvičením je možné se postupně, pozvolna dostat do formy. Doporučuje se také lidem, kteří nesportovali dlouhou dobu.

Program na pátek, 15 minut



1. pozice

Protažení zad a stehen

Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.



2. pozice

Protažení pasu a ramen

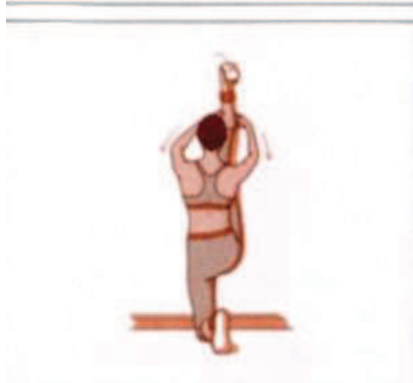
Čtyři protažení po 15 vteřinách střídavě na obě stran;



3. pozice

Protažení vnější strany stehen

Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě nohy.



4. pozice

Roztahování nohou

Čtyři protažení po 20 vteřinách střídavě na obě nohy.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit, přitom dýchejte co nejpomaleji.

Když skončíte cvičení, zvedejte se pomalu, přitom vydechněte ústy.

Podrobný popis jednotlivých technik najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na pátek

1. pozice

Protážení zad a stehen

Popis

Posadte se a co nejvíc roztáhněte nohy, pravou nohu pokrčte, druhá je natažená. Odtlačujte pravou nohu pomocí pravé ruky a levou paži držte vzpaženou. Vydržte v maximálním napětí po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejný cvik a přitom propínejte špičku natažené nohy.



Rada profesionála:

Záda musí zůstat co možná rovná a hýždě se musí celou plochou opírat o podlahu.

Otázka

Je vhodné se při tomto cviku opřít o stěnu?

Odpověď'

Pokud jste opravdu ztuhlí, pak ano! Pokud jste normálně ohební, ne! Jestliže se zády opřete, nemůžete tolik propnout paži a tlačít rameno dozadu.

Něco o ultrafialových paprscích

Známe tři druhy: UVA, UVB a UVC.

- UVA jsou absorbovány kůží a pronikají až do dermis. Jejich působením dochází k okamžitému povrchovému opálení. Napomáhají množení volných radikálů, kvůli nim se objevují pigmentové skvrny a některé druhy kožních nádorů. Přesto jsou méně nebezpečné než UVB. Jelikož UVA pronikají až do hloubky kůže, urychlují její stárnutí tím, že narušují syntézu elastických vláken a kolagenu.
- UVB představují jen 2% UV paprsků pronikajících do kůže, ale způsobují spálení, v lepším případě také opalují. Mohou vyvolávat rakovinu kůže, zvláště když působí společně s UVA, se kterými sdílejí i ostatní nežádoucí účinky.
- UVC nás nezajímají, protože jsou pohlcovány ozónovou vrstvou.

Závěr: Odborníci doporučují vystavovat se UV paprskům maximálně 10 minut denně, a to ne v době nejsilnějšího slunečního svitu. To stačí, abychom si uchovali zdraví a mladistvou pleť.

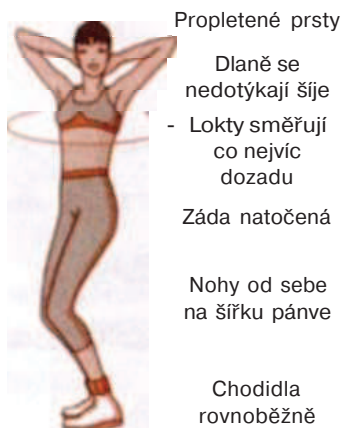
Otestujte si své znalosti o výživě

Jaké blahodárné účinky má citron?

- a) Působí proti pakostnici.
- b) Chrání cévy.
- c) Je antiseptický.

... potlačuje horečku...
navrací tělu potřebné minerály.
revmatismu, dne, je diuretický,
ale působí také proti únavě.
Odpověď: c) Je antiseptický.

Podrobný rozpis na pátek



2. pozice

Protážení pasu a ramen

Popis

Vestojte nebo vsedě, s pokrčenýma nohama spojte prsty rukou za krkem a otočte se trupem do strany. Vydržte v maximálním napětí po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy.

Než budete cvičit na druhou stranu, přibližně na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Pánev musí za každou cenu zůstat v čelní pozici.

Otázka

Můžeme otočit hlavu ve směru rotace, místo abychom ji drželi v ose těla?

Odpověď

Pokud budete vnímat protažení lépe, když natočíte i krk, udělejte to.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát zkřížte ruce před tělem a chyťte se dlaněmi za lopatky.

Sportovci, jezte čokoládu!

čokoláda je bohatá především na hořčík, fosfor, sodík, vápník a draslík.

Jedna čokoládová tyčinka obsahuje 68 mg draslíku (nezbytný pro práci svalů) a 0,5 mg železa. Je však vhodné to s konzumací čokolády nepřehánět, protože má průměrně 500 kalorií na 100 gramů.

Jezte raději tmavou čokoládu než mléčnou - taje mnohem kaloričtěji. Bílá čokoláda je kalorická ještě víc, protože obsahuje více kakaového másla. Tmavá čokoláda je směsí kakaového másla, cukru a kakaové hmoty. Obsah kaka v tmavé čokoládě může být od 30 do 95 %. Vždy si vybírejte čokolády s vyšším obsahem kaka! Mléčná čokoláda obsahuje asi 30% kaka, 50% cukru a 20% mléka. Bílá čokoláda je směsí kakaového másla, mléka, cukru a vanilky.

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik známe velikostí vajec?

- a) Tři.
- b) Čtyři.
- c) Pět.

Odpověď: b) Čtyři: malé (méně než 53 g), střední (od 53 do 63 g), velká (63 až 73 g), extra velká (od 73 g více).

3. pozice

Protážení vnější strany stehen

Popis

Posadte se na zem, levou nohu položte pokrčenou na zem, chodidlo přitáhněte co nejvíc k tělu. Pravou nohu přetáhněte přes levé stehno a levou rukou ji přitahujte za koleno co nejvíc k tělu. Pravou ruku položte dlaní na zem, abyste udrželi rovná záda. Vydržte v maximálním napětí 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy.

Než změňte pozici, asi na 10 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Cvičte stejnou techniku, ale ruku, kterou jste se opírali o zem, vzpažte.



Rada profesionála:

Přitahujte chodidlo protahované nohy co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme při tomto cviku také trochu natočit trup?

Odpověď'

Je lepší to nedělat. Mohlo by to vést k nežádoucímu napínání v oblasti bederní páteře.

Jsou vrásky a... vrásky!

Rozlišujeme tři typy vrásek:

- aktinické, které jsou výsledkem vystavování tváře slunci a objevují se po celém obličejí; jsou poměrně tenké, takže nejsou tolik patrné;
- mimické vrásky, jež dodávají obličejí charakteristický výraz; patří mezi ně například „vějířky“ v koutcích očí, vrásky u kořene nosu, vrásky od nosu k ústům nebo vrásky na čele;
- vrásky z ochabnutí, tj. povadlá místa, sklady a váčky na tvářích, pod očima, na víčkách, kolem rtů, které vizuálně stahují obličej dolů. Ty jsou nejméně estetické. Naštěstí máme k dispozici chirurgii a kosmetiku, jež dosahují čím dál lepších výsledků!

Otestujte si své znalosti o výživě

Tučné ryby obsahují lipidy.

V jakém množství?

- a) 10 %;
- b) 15 %;
- c) 20 %

Odpověď: a) Tučné ryby (losos, tuňák, sled, makrela atd.) obsahují 10% lipidů.

Podrobný rozpis na pátek



4. pozice

Roztahování nohou

Popis

Klekněte si čelem ke stěně, zvedněte jednu nohu a opřete se o stěnu patou. Vydržte v maximálním napětí po dobu 20 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechujte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, přibližně na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Nesnažte se ohýbat hlavu ke stehnu: záda a krk musí za každou cenu zůstat rovná, pokud chcete tento cvik cvičit správně.

Otázka

Můžeme cvičit tento cvik bez dopomoci rukou?

Odpověď

Ano! Jen je potřeba, abychom byli trochu trénovaní, protože každý to nezvládne!

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát zkuste protažené nohy umístit místo do čelní pozice víc doleva a pak doprava.

Několik léčivých rostlin

Každý bylinkář nám potvrdí, že některé rostliny mohou mít silné účinky proti bolesti.

Co je to epikondylitida

Jedná se o zánět šlachy na vnější straně lokte. Epikondylitidě u tenistů se říká tenisový loket.

Tento syndrom nastává následkem opakovaného, špatně prováděného pohybu, nebo při používání náčiní, které není vhodně zvoleno vzhledem k postavě cvičícího. Epikondylitida může být také způsobena přetrénováním.

Projevuje se bolestí na pohmat v místě příslušných svalů nebo bolestí při jejich kontrakci. Léčí se nejčastěji protizánětlivými mastmi nebo obstříky, někdy se také používají speciální cviky na protažení nebo posílení svalů. Je důležité nezačít trénovat, dokud pocítujeme bolest, a především zjistit, z čeho problém vznikl, abychom se vyhnuli jeho opakování.

Otestujte si své znalosti o výživě

Který druh zeleniny se u nás konzumuje nejvíc?

- a) Brambory.
- b) Salát (všechny druhy).
- c) Rajčata.

Odpověď: a) Brambory – v ČR 75 kg na obyvatele za rok. Nejsou příliš kalorické.

Rada na pátek

Například tužebník jilmový se začal v medicíně používat od 18. století, a to ve formě nálevu nebo odvaru. Od roku 1986 je známo, že dokáže zmírnit kloubní potíže, odvodňovat a napomáhat vylučování. Tužebník jilmový obsahuje kyselinu salicylovou (známe z aspirinu).

Přeslička pomáhá činnosti ledvin a zlepšuje stav kostí.

Kopřiva má pročišťující a diuretické účinky. Odborníci ji doporučují také na dnu a revmatismus. Také se říká, že se může uplatnit jako prevence určitých typů degenerativních kostních změn.

Řasy mají také určité protistresové účinky a napomáhají vylučování. Prý dokážou aktivovat metabolismus, pomoci při hubnutí, doplnit do organismu minerály a zmírnit revmatické bolesti.

Měli bychom se zmínit také o bříze, která se doporučuje na artrózu, artritidu, otoky, protože působí diuretický, odvodňuje. Bývá doporučována také na vysoký cholesterol a hypertenzi.

Lípa se doporučuje mimo jiné na dnu, revmatismus, hypertenzi, poruchy jater, artritidu atd.

Lopuchový kořen má pročišťující a diuretické účinky a doporučuje se na některé typy kloubních potíží a bolestí. Jeho listy také působí proti bolesti.

Blahodárné účinky ovoce

- **Jablko** zlepšuje peristaltiku, snižuje hladinu cholesterolu, má diuretické účinky, pomáhá proti průjmu.
- **Meloun** je diuretický, stimuluje funkci ledvin. Doporučuje se osobám trpícím zánětem tenkého střeva.
- **Banán** obsahuje hodně hořčíku a škrobu, vlákniny a sacharidů, takže se jedná o velmi zajímavou potravinu.
- **Jahody** obsahují vitamin C a minerální soli, dobře se tráví a jsou ionizující.

Program na sobotu, 15 minut



1. pozice

Protahování zad a nohou

Čtyři protažení po 12 vteřinách střídavě na obě strany



2. pozice

Rotace trupu

Čtyřikrát po 12 vteřinách střídavě na obě strany.



3. pozice

Protahování nohou

Čtyři protažení po 10 vteřinách střídavě na obě nohy.



4. pozice

Protahování zad a nohou

Čtyřikrát po 15 vteřinách střídavě na obě strany.

Nezapomeňte se po každém opakování úplně uvolnit. Přitom dýchejte co nejpomaleji.

Po skončení cvičení se zvedejte pomalu, přitom vydechujte ústy.

Podrobný popis jednotlivých cvičení najdete na následujících stranách.

Podrobný rozpis na sobotu

1. pozice

Protahování zad a nohou

Popis

Posadte se na zem, natáhněte pravou nohu před sebe (v ose kloubu) a levou nohu ohněte dozadu. Předkloňte se co nejvíc k natažené noze a vydržte 12 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuete nosem a vydechnuete ústy.

Než změníte pozici, asi na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě nohy.

Varianta

Cvičte stejnou pozici, ale spojte prsty a dlaně otočte ven.



Rada profesionála:

Koleno ohnuté nohy by mělo směřovat co nejvíc dozadu.

Otázka

Můžeme se předklánět mezi nohy místo k natažené noze?

Odpověď

Ne! To je mnohem snazší provedení. Může vyhovovat těm, kteří nikdy necvičili protahování, nebo jsou hodně ztuhlí.

Několik údajů o problémech se zády

První číslo je alarmující:

70 % dospělých si někdy stěžovalo nebo stěžuje na problémy se zády. Například ve Francii se od roku 1982 do roku 1992 počet lidí trpících bolestmi zad ztrojnásobil. Problémy se zády stojí za 9% návštěv lékaře, 8% rentgenů, 30% návštěv u kineziterapeuta a jsou spojeny s 13% invalidity. Ve Spojených státech se od roku 1960 do roku 1980 zvýšil počet invalidních z těchto důvodů sedmadvacetkrát. Tato čísla mluví sama za sebe a měla by nás přimět, abychom přijali preventivní opatření a začali žít zdravým životním stylem (hlídali si váhu a držení těla).

Otestujte si své znalosti o výživě

Kolik existuje druhů listového salátu?

- a) 18;
- b) 43;
- c) 100.

.....
uklidňující účinky.
listového salátu. Připisují se mu
Odpověď: c) Existuje 100 druhů

Podrobný rozpis na sobotu



2. pozice Rotace trupu

Popis

Posaďte se na zem, pravou nohu pokrčte před tělem, levou zvedněte do strany a přidržujte ji levou rukou ve vertikální pozici. Pravou ruku přitlačte dlaní na zem, abyste mohli dobře protáhnout záda. Natočte tělo doleva. Vydržte v maximálním protažení 12 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnuťe nosem a vydechnuťe ústy. Než změňte pozici, přibližně na 15 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale druhou nohu natáhněte před sebe.

Rada profesionála:

Protahujte dobře nohu do strany a dozadu.

Otázka

Je lepší držet propnutou nohu za kotník, nebo za chodidlo?

Odpověď

Je to na vás, záleží na vašem kloubním rozsahu.

Otestujte si své znalosti o výživě

Petržel obsahuje hodně

- a) vitamínu C;
- b) vitamínu D;
- c) vitamínu E.

Odpověď: a) Petržel obsahuje hodně vitamínu C, ale obsahuje i vitamín A, vápník, železo, kyseliny listovou, fosfor, draslík.

Buší vám srdce?

Úzkostný stav a někdy také stres mohou být příčinou „bušení srdce“.

Pokud tato situace přetrvává, je lepší poradit se s lékařem.

Příčinou „bušení“ může být také nadměrná konzumace čaje a kávy. Tento problém vás také může potkat po příliš bohatém obědě. Bušení může naopak vzniknout i při hypoglykemii. Doporučuje se vyhýbat se rychlým, jednoduchým cukrům, koláčům, zákuskům, alkoholu a jíst stravu bohatou na vlákninu, zeleninu, ovoce, obiloviny a pomalé, složitější sacharidy (rýže, brambory atd.).

Podrobný rozpis na sobotu

3. pozice

Protahování nohou

Popis

Položte se na záda, ramena spočívají na podložce (polštář, gymnastický koberec, složený na čtvrtiny, deka atd.), pokrčte nohy a zvedněte pánev. Pak zdvihněte pravou nohu do vertikální polohy a přitahujte ji pomocí rukou co nejbližší k obličeji. Udržte maximální napětí v zadní straně nohy 10 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Než začnete cvičit na druhou stranu, přibližně na 20 vteřin se úplně uvolněte.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany.

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát natahujte nohu trochu do strany, a ne přímo před sebe.



Rada profesionála:

Hlavně se neprohýbejte!

Záda si musí uchovat přirozené zakřivení.

Otázka

Můžeme trochu snížit pánev, když nemáme úplně v pořádku bederní oblast?

Odpověď

Ano! Ovšem tato varianta trochu snižuje účinnost cvičení.

Jezte jahody!

Kromě toho, že jsou chutné, jsou jahody výborným zdrojem vitamínu C a minerálních solí. Obsahují také draslík, hořčík a kyselinu listovou. Jsou vhodnou potravinou pro ty, kteří se pravidelně věnují fyzické aktivitě, protože jahody jsou velmi dobře stravitelné a mají povzbuzující účinky. Mají diuretické, antianemické, stahující a protirevmatické účinky, pročišťují, dodávají minerály, regulují činnost střev. Na celém světě existuje 600 odrůd jahod.

Otestujte si své znalosti o výživě

V kterých potravinách najdeme zinek?

- a) V rybách.
- b) V mrkvi.
- c) Ve vejcích.

Odpověď: c) Zinek najdeme ve druzích zelené zeleniny, mléčných výrobcích, plodech moře, cereáliích a některých

Podrobný rozpis na sobotu



4. pozice

Protahování zad a nohou

Popis

Postavte se a jednou nohou nakročte dopředu. Nohy mají být od sebe asi na 20 cm. Předkloňte se a snažte se položit předloktí na zem. Vydržte v maximálním napětí po dobu 15 vteřin, přitom se co nejpomaleji nadechnete nosem a vydechujete ústy. Pak se velmi pomalu zvedejte - páteř se snažte napřimovat obratel po obratli.

Než změníte pozici, přibližně na 30 vteřin se úplně uvolněte.

Rada profesionála:

Neodlepujte patu zadní nohy od země, pokud to jinak nejde, dejte nohy blíž k sobě.

Otázka

Která část zad se tu nejvíc protahuje?

Odpověď'

Pokud cvičíme správně, protahují se celá záda, i když většinou cítíme protažení v horní části zad, ale to spíš souvisí s rameny kvůli pozici paží.

Opakování

Cvičte čtyřikrát střídavě na obě strany (měňte pozice nohou).

Varianta

Použijte stejnou techniku, ale tentokrát se snažte natahovat paže co nejvíc před sebe.

Gastritida a stravování

Gastritida je zánět v oblasti žaludku. Může se projevit nárazově nebo chronicky.

Příznaky gastritidy jsou pálení nebo pocity horka v žaludku.

Akutní gastritida může mít víc příčin - nesnášenlivost určité potravin, negativní reakci na nějaký lék, nadměrnou konzumaci alkoholu, virovou nebo bakteriální (*heliobacter pylori*) infekci.

V případech chronické gastritidy má bolest většinou proměnlivou intenzitu podle toho, zda konzumujeme sladké potraviny, nebo alkohol. Pocity pálení se objevují většinou na začátku nebo na konci jídla a alkalickými medikamenty se dají zmírnit jen zčásti.

U akutní gastritidy se může kromě bolesti břicha objevit také zvracení (někdy s příměsí krve).

Otestujte si své znalosti o výživě

Banány pocházejí

- a) z Afriky;
- b) z Asie;
- c) z Jižní Ameriky.

Odpověď: b) Banány pocházejí z Asie. V Evropě začaly být skutečně známy až na začátku 20. století.

Závěr

Máte za sebou měsíc tréninku!

Co můžete dělat dál:

- opakovat cvičení po celý rok;
- cvičit další měsíc cviky uvedené jako varianty a pak se zase vrátit k základním pozicím;
- střídat varianty se základními cviky.

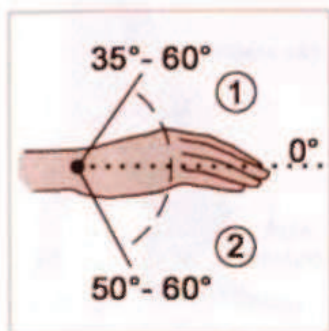
Je to jenom na vás!

Ale už teď, po jednom měsíci, byste se měli cítit uvolněnější, vaše záda už nejsou tak napjatá a lépe vydržíte v dlouhých nehybných pozicích (třeba u počítače).

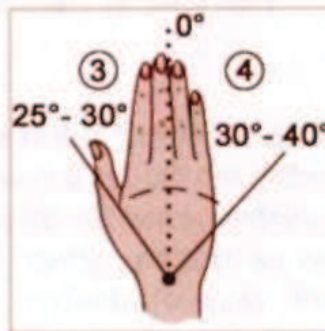
Hodně štěstí!

Znáte svůj maximálně možný kloubní rozsah?

Zápěstí



- 1. Extenze: 35°-60°
- 2. Palmární flexe: 50°-60°

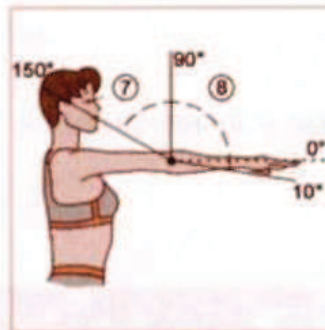


- 3. Radiální dukce: 25°-30°
- 4. Ulnární dukce: 30°-40°

Loket



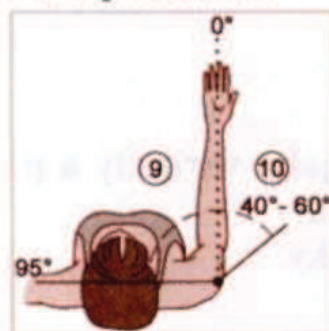
- 5. Pronace: 80°-90°
- 6. Supinace: 80°-90°



- 7. Flexe: 150°
- 8. Extenze: 5°-10°

Rameno

Paže podél těla:



- 9. Vnitřní rotace: 95°
- 10. Vnější rotace: 40°-60°

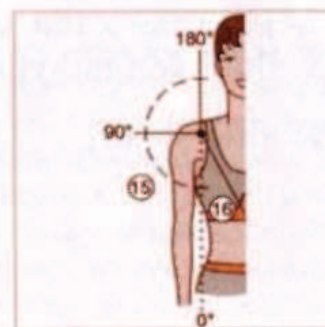
Paže v abdukci na 90°:



- 11. Vnější rotace: 70°
- 12. Vnitřní rotace: 70°



- 13. Elevace: 150°-170°
- 14. Retroverze: 40°



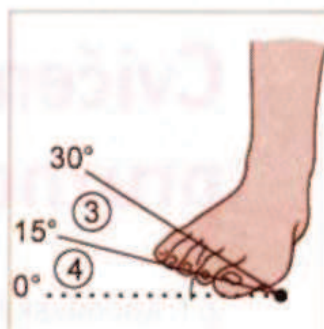
- 15. Abdukce: 80°
- 16. Addukce: 20°-40°

Znáte svůj maximálně možný kloubní rozsah?

Kotník

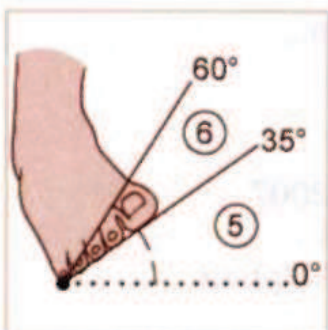


- 1. Extenze: 20°-30°
- 2. Plantární flexe: 40°-50°

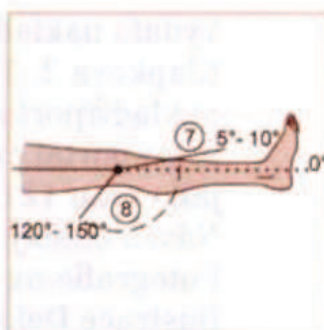


- 3. Pronace: 15° (kost patní je nehybná)
- 4. Everze: 30°

Koleno



- 5. Supinace: 35° (kost patní je nehybná)
- 6. Inverze: 60°



- 7. Flexe: 120°-150°
- 8. Extenze: 5°-10°

Kyčel



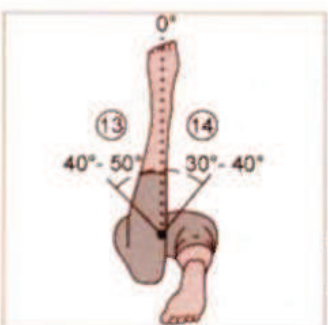
- 9. Flexe: 130°-140°
- 10. Extenze: 10°

Kyčel v úhlu 90°:

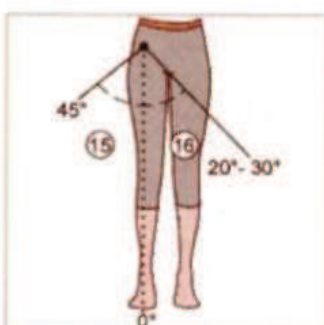


- 11. Vnější rotace: 30°-45°
- 12. Vnitřní rotace: 40°-50°

Kyčel v neutrální pozici:



- 13. Vnější rotace: 40°-50°
- 14. Vnitřní rotace: 30°-40°



- 15. Abdukce: 30°-45°
- 16. Addukce: 20°-30°