

5 Každodenních aktivit, které přetěžují vaše tělo ve vyšším věku

(A jak je dělat správně)

Filip Kuňák



Možná to netušíte, ale právě teď, během běžného dne, děláte aktivity, které mohou postupně přetěžovat vaše klouby, páteř a svaly, a přispívat k bolestem, nestabilitě a omezené pohyblivosti ve vyšším věku.

Problém není v tom, ŽE tyto aktivity děláte - jsou přirozenou součástí života. Problém je v tom, JAK je děláte.

Váš mozek postupně zapomněl, jak správně koordinovat dech, střed těla a končetiny při běžných činnostech. Místo přirozené svalové souhry, kterou jste měli jako dítě, používá náhradní strategie, které vaše tělo přetěžují a způsobují bolest.

Dobrou zprávou je, že stačí jednoduché úpravy, abyste tyto každodenní aktivity proměnili z "nepřátel" vašeho těla v jeho "trenéry".

V tomto průvodci odhalíme 5 nejběžnějších aktivit, které mohou poškozovat vaše tělo ve vyšším věku, a ukážeme vám, jak je dělat způsobem, který naopak pomáhá obnovit jeho přirozenou funkci a zmírnit bolesti.



AKTIVITA 1: VSTÁVÁNÍ ZE ŽIDLE NEBO GAUČE

AKTIVITA 1: VSTÁVÁNÍ ZE ŽIDLE NEBO GAUČE

CO VĚTŠINA SENIORŮ DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při vstávání ze židle nebo z postele většina seniorů:

- Používá především sílu rukou k odtlačení se od opěradla nebo matrace
- Předklání se příliš dopředu, což přetěžuje bederní páteř
- Zadržuje dech během námahy
- Zapomíná aktivovat hluboké stabilizační svaly
- Přenáší nadměrnou zátěž na kolena a kyčle

Tento způsob vstávání přetěžuje klouby a páteř, způsobuje bolesti a postupně snižuje vaši schopnost vstát samostatně.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Správná příprava před vstáváním

- Posuňte se na okraj židle/postele/gauče
- Umístěte chodidla mírně za kolena, pevně na zemi
- Rozkročte nohy na šířku pánve pro stabilnější základnu
- Mírně předkloňte trup v kyčlích, ne v pase

2. Aktivace středu těla

- Před vstáváním se nadechněte do bočních stran břicha
- S počátkem výdechu jemně aktivujte hluboké břišní svaly (pocit "zpevnění" středu těla)
- Představte si, že vytváříte stabilní válec od pánve po hrudník

3. Správný pohyb

- Přeneste váhu dopředu nad chodidla
- Zatlačte chodidly do země a aktivujte svaly na dolních končetinách
- Jemně se opřete dlaněmi o opěrky nebo o stehna
- Ramena volně stahujte směrem k pánvi a temenem se vytáhněte do výšky
- Vstávejte s výdechem, nikdy ne se zadržným dechem
- Pohyb začínejte od nohou, zapojte silné stehenní a hýžďové svaly
- V případě potřeby si lehce pomozte opřenými dlaněmi o opěrky nebo stehna

4. Dokončení pohybu

- Plynule se narovnejte do stoje
- Teprve po úplném vzpřímení udělejte první krok
- Chvilí počkejte, abyste získali plnou stabilitu

PRAKTICKÝ TIP:

Vyzkoušejte "dechový trik" - těsně před vstáváním se zhluboka nadechněte do bočních stran břicha. Při zahájení pohybu začněte pomalu vydechovat. Tento jednoduchý postup aktivuje hluboký stabilizační systém a poskytne vašemu tělu přirozenou oporu.

PROČ TO FUNGUJE:

Váš mozek se učí koordinovat dech, břišní svaly, bránici a zádové svaly jako jeden systém - přesně tak, jak to dělal, když jste byli malé děti. Tato přirozená souhra vytváří optimální podporu pro páteř i klouby a rovnoměrně distribuuje zátěž na celé tělo.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

Metoda 4 klíčů zahrnuje speciální cviky pro posílení této přirozené souhry. V naší FyzioVýzvě pro seniory vás naučíme, jak přenést tyto principy do každodenního života, abyste nejen zmírnili bolesti, ale také posílili své tělo při běžných činnostech.



AKTIVITA 2: SEZENÍ U TELEVIZE NEBO PŘI PRÁCI

AKTIVITA 2: SEZENÍ U TELEVIZE NEBO PŘI PRÁCI

CO VĚTŠINA SENIORŮ DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při dlouhodobém sezení u televize, při čtení, práci nebo odpočinku mnoho seniorů:

- Sedí s hlavou vysunutou dopředu, což přetěžuje krční páteř
- "Hroutí se" do křesla či pohovky, což způsobuje nadměrné zakulacení zad
- Mají ramena vytažená k uším a hrudník propadlý dovnitř
- Sedí příliš dlouho v jedné pozici bez změny
- Dýchají pouze do horní části hrudníku, což omezuje okysličení svalů

Tyto pozice vytváří chronický tlak na páteř a klouby, omezují prokrvení a postupně narušují správné svalové souhry v celém těle.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Základní nastavení pánve a páteře

- Sedněte si na sedací hrboly (dvě kosti, na kterých skutečně sedíte)
- Lehce se zhoupněte dopředu a dozadu, abyste našli neutrální pozici pánve
- Představte si, že vás někdo jemně vytahuje za temeno hlavy vzhůru
- Udržujte mírné přirozené prohnutí v bederní páteři

2. Pozice nohou a rukou

- Chodidla celou plochou na zemi
- Kolena přibližně v úhlu 90° nebo mírně níže než kyčle
- Pokud sedíte v křesle, využijte opěrky rukou pro odlehčení páteře
- Pokud nemůžete dosáhnout nohama na zem, použijte malou stoličku pod nohy

3. Správné dýchání při sezení

- Pravidelně si uvědomujte svůj dech
- Dýchejte do bočních stran břicha a do dolních žebér
- Každých 20 minut si dopřejte 3-5 hlubokých bráničních nádechů

4. Dynamické sezení

- Měňte pozici každých 15-20 minut
- Během reklamní přestávky v televizi se projděte po místnosti
- Střídejte různé typy sezení (vzpřímené, s oporou zad, s polštářem pod bedry)

PRAKTICKÝ TIP:

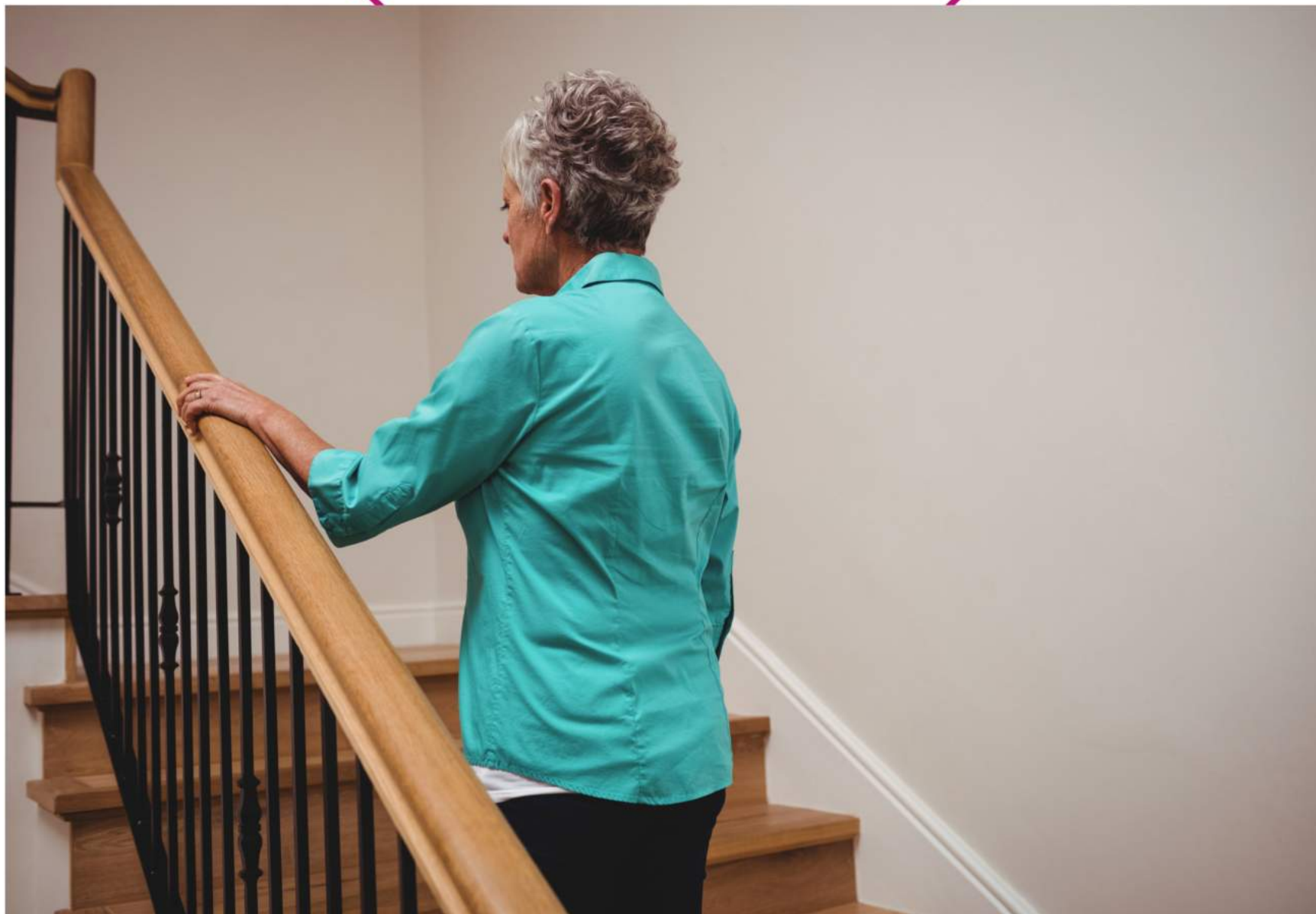
Položte si malý srolovaný ručník nebo speciální polštářek pod bederní páteř. Tato jednoduchá pomůcka vám pomůže udržet přirozené prohnutí v bedrech a výrazně sníží zatížení páteře při dlouhodobém sezení.

PROČ TO FUNGUJE:

Správná pozice při sezení udržuje páteř v jejím přirozeném zakřivení a minimalizuje tlak na meziobratlové ploténky. Pravidelné změny polohy a vědomé dýchání podporují prokrvení svalů a kloubů, čímž předcházejí ztuhlosti a bolesti. Když sedíte správně, svalové souhry mezi bránicí, břišními svaly a zádovými svaly mohou fungovat přirozeně.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V naší FyzioVýzvě pro seniory se naučíte speciální cviky, které můžete nenápadně provádět i během sledování televize - například jemné pohyby pánve v sedu nebo dechová cvičení, která znovu aktivují přirozené svalové souhry a zlepšují funkci celého pohybového aparátu.



AKTIVITA 3: CHŮZE PO SCHODECH

AKTIVITA 3: CHŮZE PO SCHODECH

CO VĚTŠINA SENIORŮ DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při chůzi po schodech mnoho seniorů:

- Příliš spoléhá na zábradlí a přenáší váhu na ruce místo na nohy
- Našlapuje pouze na přední část chodidla při výstupu
- Má těžiště příliš vzadu při sestupu, což zvyšuje riziko pádu
- Zadržuje dech při námaze
- Dívá se dolů na schody místo před sebe, což narušuje rovnováhu

Tyto návyky přetěžují kolena a kyčle, zvyšují riziko pádu a postupně snižují sebedůvěru při pohybu po schodech.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Příprava před schody

- Zastavte se na okamžik před schody a stabilizujte postoj
- Narovnejte se a aktivujte střed těla krátkým nádechem do břicha
- Zaměřte pohled asi 3-4 schody dopředu, ne přímo pod nohy
- Zábradlí používejte pro jistotu, ne jako hlavní oporu

2. Výstup po schodech

- Položte celé chodidlo na schod (ne jen špičku)
- Zatlačte patou do schodu a aktivujte hýžďové svaly
- S výdechem se zvedněte nahoru
- Střídejte pravidelně nohy (ne přísun)

3. Sestup ze schodů

- Mírně pokrčte kolena pro lepší tlumení
- Našlapujte nejprve na přední část chodidla a pak položte celé chodidlo
- Udržujte těžiště nad chodidly, ne příliš vzadu
- Sestupujte kontrolovaně, ne příliš rychle

4. Koordinace dechu

- Při výstupu vydechujte při zátěži (když se zvedáte nahoru)
- Při sestupu dýchejte plynule a klidně
- Nikdy nezadržujte dech

PRAKTICKÝ TIP:

Naučte se "třífázový sestup":

1. Nejprve položte přední část chodidla na schod pod vámi
2. Přeneste váhu dopředu nad chodidlo
3. Teprve pak položte celé chodidlo a přeneste plnou váhu
4. Tento postup výrazně snižuje zatížení kolen a zlepšuje stabilitu.

PROČ TO FUNGUJE:

Správná technika chůze po schodech rovnoměrně distribuuje zátěž mezi všechny klouby dolních končetin a aktivuje správné svalové skupiny. Koordinace dechu s pohybem zajišťuje aktivaci hlubokého stabilizačního systému, který poskytuje oporu páteři a pánvi. Pohled směřující dopředu (ne dolů) pomáhá udržet správné postavení krční páteře a zlepšuje celkovou rovnováhu.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V naší FyzioVýzvě pro seniory vás naučíme speciální cviky pro posílení svalů potřebných pro bezpečnou chůzi po schodech. Zaměříme se na posílení stehenních a hýžděových svalů, zlepšení stability kotníků a trénink rovnováhy. Postupně získáte jistotu a schody pro vás přestanou být překážkou.



AKTIVITA 4: ZVEDÁNÍ A NOŠENÍ PŘEDMĚTŮ

AKTIVITA 4: ZVEDÁNÍ A NOŠENÍ PŘEDMĚTŮ

CO VĚTŠINA SENIORŮ DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při zvedání nákupních tašek, krabic nebo jiných předmětů většina seniorů:

- Předklání se v pase s rovnými koleny
- Zadržuje dech a vytváří tlak v břišní dutině
- Zvedá předměty příliš daleko od těla
- Vytáčí trup při zvedání nebo nošení
- Přetěžuje jednu stranu těla nesením těžkých věcí pouze v jedné ruce

Tento způsob zvedání vytváří extrémní tlak na páteř, zejména na meziobratlové ploténky, a může způsobit akutní bolesti zad nebo zhoršit chronické potíže.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Příprava před zvednutím

- Přistupte co nejbližší k předmětu, který chcete zvednout
- Rozkročte se na šířku pánve pro stabilní základnu
- Pokrčte kolena a kyčle směrem do mírného podřepu
- Udržujte přirozené zakřivení páteře

2. Aktivace středu těla

- Před zvednutím se nadechněte do bočních stran břicha
- S počátkem výdechu jemně aktivujte hluboké břišní svaly
- Představte si, že vytváříte stabilní válec od pánve po hrudník

3. Správný pohyb při zvedání

- Zvedejte předmět s výdechem, nikdy ne se zadržným dechem
- Pohyb začínějte od nohou, ne od zad
- Držte předmět blízko u těla
- Zvedejte se plynule, ne trhavým pohybem

4. Nošení předmětů

- Rozdělte náklad rovnoměrně do obou rukou, když je to možné
- Používejte batoh místo tašky přes rameno pro těžší věci
- Při nošení jedné tašky střídejte pravidelně ruce
- Při delším nošení dělejte krátké přestávky

PRAKTICKÝ TIP:

Používejte "golfový zdvih" pro lehčí předměty ze země: Stůjte na jedné noze, druhou nohu natáhněte dozadu pro vyvážení, a předkloňte se v kyčlích (ne v pase). Tato technika šetří páteř a zároveň posiluje rovnováhu a hýžděové svaly.

PROČ TO FUNGUJE:

Správná technika zvedání zapojuje silné svaly nohou a hýždí místo přetěžování páteře. Koordinace dechu se zvedáním aktivuje hluboký stabilizační systém, který poskytuje přirozenou oporu páteři. Držení předmětů blízko u těla minimalizuje páku, která by jinak několikanásobně zvyšovala zatížení zad.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V naší FyzioVýzvě pro seniory vás naučíme, jak posílit stehenní a hýžděové svaly, které jsou klíčové pro bezpečné zvedání. Zaměříme se také na trénink hlubokého stabilizačního systému a správnou koordinaci dechu s pohybem, což vám umožní zvedat a nosit předměty bez bolesti a rizika zranění.



AKTIVITA 5: VSTÁVÁNÍ Z POSTELE NEBO ZE ZEMĚ

AKTIVITA 5: VSTÁVÁNÍ Z POSTELE NEBO ZE ZEMĚ

CO VĚTŠINA SENIORŮ DĚLÁ ŠPATNĚ:

Při otáčení v posteli a ranním vstávání mnoho seniorů:

- Otáčí se jako "prkno" celým tělem najednou
- Používá především sílu paží k přetočení
- Zadržuje dech během námahy
- Zvedá hlavu a ramena přímo vzhůru místo otočení na bok
- Vstává prudkým pohybem bez dostatečné stabilizace

Tyto návyky přetěžují krční páteř, způsobují bolesti zad a ramen a mohou vést k ranní ztuhlosti, která přetrvává celý den.

JAK TO DĚLAT SPRÁVNĚ:

1. Správné otáčení v posteli

- Pokrčte kolena v lehu na zádech
- Otočte hlavu ve směru, kam se chcete otočit
- Položte paže před sebou ve směru otáčení
- Aktivujte střed těla mírným nádechem do břicha
- Otočte se jako "spirála" - nejprve hlava, pak ramena, pak pánev

2. Přejít do sedu na okraji postele

- Z polohy na boku pokrčte obě kolena
- Spusťte nohy přes okraj postele a současně se odtlačte rukou od matrace
- Využijte pohyb nohou jako protizávaží pro zvednutí trupu
- Pohyb provádějte s výdechem, ne se zadržným dechem

3. Ranní "reset" před vstáváním

- V sedu na okraji postele se nejprve zhluboka nadechněte
- Proved'te jemné kroužení ramen
- Lehce protáhněte krk do všech směrů
- Teprve pak se připravte na vstávání podle postupu v Aktivitě 1

4. První kroky po probuzení

- Po vzpřímení do stoje chvíli počkejte a stabilizujte postoj
- První kroky dělejte kratší a kontrolované
- Postupně prodlužujte krok a zrychlujte chůzi

PRAKTICKÝ TIP:

Umístěte malý polštářek mezi kolena při otáčení v posteli. Tento jednoduchý trik pomáhá udržet páteř v neutrální pozici a výrazně usnadňuje otáčení. Zároveň snižuje zatížení kyčlí a bederní páteře.

PROČ TO FUNGUJE:

Segmentované otáčení jako "spirála" respektuje přirozenou biomechaniku páteře a minimalizuje střížné síly na meziobratlové ploténky. Využití pohybu nohou jako protizávaží při vstávání snižuje zatížení horní části těla. Ranní "reset" před vstáváním pomáhá prokrvit ztuhlé svaly a připravit tělo na pohyb.

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ:

V naší FyzioVýzvě pro seniory vás naučíme aktivovat ideální svalové souhry na Vašem těle, které Vám pomohou se jednodušeji a šetrněji se zvednout z postele.



ZÁVĚR: VAŠE CESTA K POHYBU BEZ BOLESTI A K SOBĚSTAČNOSTI ZAČÍNÁ NYNÍ

Tyto úpravy běžných denních aktivit jsou prvním krokem k obnovení správné funkce vašeho pohybového aparátu. Nejde o to přidat další cvičení do vašeho nabitého rozvrhu - jde o změnu způsobu, jakým děláte to, co už stejně děláte každý den.

Pamatujte, že žádná část vašeho těla nefunguje izolovaně. Když obnovíte přirozenou souhru mezi bránicí, břišními svaly, zádonými svaly a končetinami, váš mozek si postupně vzpomene na pohybové vzorce, které zná z dětství.

Pokud jste připraveni udělat další krok a chcete objevit kompletní Metodu 4 klíčů, která tisícům seniorů pomohla zbavit se bolestí, zlepšit stabilitu a vrátit radost z pohybu, navštivte naši FyzioVýzvu pro seniory. Zde najdete přesné návody, video lekce a podporu na vaší cestě k pohybu bez bolesti.

Nezapomeňte - není normální žít s bolestmi zad, kyčlí nebo kloubů. Není normální ztrácet stabilitu a soběstačnost. Vaše tělo je schopné znovu fungovat tak, jak má, bez ohledu na váš věk. Stačí mu jen připomenout, jak na to.

Ve FyzioVýzvě pro seniory najdete vše potřebné, aby se vám to konečně podařilo.

Zadejte si odkaz níže a získejte přístup k FyzioVýzvě pro seniory se speciální slevou 70%, která je dostupná pouze v rámci předprodeje:

<https://mamacore.cz/prozkoumat/>

Přejeme vám hodně úspěchů na vaší cestě k pohybu bez bolesti a omezení!

Filip a Tomáš Kuňákoví FyzioVýzva pro seniory | Core Restart

mamacore.cz/prozkoumat

Filip Kuňák

**5 Každodenních aktivit, které přetěžují vaše tělo ve
vyšším věku
(A jak je dělat správně)**

©2025 Filip Kuňák

Ilustrační fotografie: Canva Pro

Žádná část této elektronické knihy (e-book) nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení autora.