

Zdravá a funkční chůze pro seniory



Tomáš Kuňák

DŮLEŽITÉ: Ještě předtím, než začnete číst

Vše, co se v této e-knize dozvíte, vychází z naší unikátní metody cvičení pro seniory. K této unikátní metodě můžete získat neomezený přístup díky tomu, že jste se přihlásili na online přednášku a zároveň si stáhli e-knihu.

Tuto e-knihu tedy berte jako možnost vyzkoušet naši unikátní metodu cvičení pro seniory a jak ve stále vyšším věku pečovat o pohybový aparát. Zatímco on-line terapeutický program je ucelený plán, jak vyřešit bolesti zad, páteře či kloubů... Jak zpevnit pánevní dno a udržet ho funkční... Jak se ve svém těle cítit opět skvěle bez ohledu na věk.

Na této webové stránce najdete více informací:

<https://mamacore.cz/prozkoumejte-to/>

Teď už se pusťte do čtení a proměny své chůze i těla.

Pár slov na úvod, která Vás nadchnou

Za posledních více než 15 let jsme měli možnost pomoci tisícům seniorů s jejich pohybovým aparátem.

Za tu dobu jsme identifikovali nejdůležitější aspekty, které rozhodují o tom, zda bude senior ve stále vyšším věku aktivní, soběstačný, v kondici a bez bolestí či dalších potíží.

A chůze je tím nejdůležitějším aspektem, kterým by každý senior měl začít. Chůze totiž může být nesmírně blahodárná pro klouby, svaly a kosti.

Na druhou stranu ale při každém kroku můžete přetěžovat kolena, kyčle či páteř a velmi svému tělu škodit. A záleží jen na Vás, jak to bude ve Vašem případě.

1. A co rozhoduje o tom, zda chůze bude prospěšná či přetěžující?
2. Jakým chybám se při chůzi vyvarovat?
3. Jak svou chůzi okamžitě zlepšit?
4. Jak se celkově o své tělo starat ve stále vyšším věku?

Na všechny tyto otázky dostanete odpovědi, pokud dočtete až do konce a následně vše aplikujete do své chůze a života.

Tak jdeme na to!

Také se v tom poznáváte?

Vzpomínáte na dobu, kdy jste šli na procházku a ani vás nenapadlo přemýšlet o tom, jak chodíte? Prostě jste šli. Kilometry ubývaly, tělo fungovalo a Vy jste si užívali pohyb, přírodu nebo jen klid při chůzi. Žádná omezení, bolesti či obavy ze ztráty pohyblivosti.

Dnes je to ale jinak. Ujdete stále méně kilometrů, kondice se zhoršuje a každý krok vyžaduje pozornost. Po chůzi cítíte bolesti kloubů, svalů nebo páteře. Možná se už neobejdete bez hůlek či berlí a obáváte se, v jakém stavu bude vaše chůze a tělo za dalších pár let.

Okolí Vám říká, že je to věkem a lékaři krčí rameny. Vy máte pocit, že s tím prostě nic nenaděláte, i když se tolik snažíte.

Ve skutečnosti za Vaši současnou špatnou chůzi, bolesti či další potíže nemůže ani stále vyšší věk, stále více opotřebované klouby či operace kyčlí, kolen či páteře.

Skutečná příčina špatné chůze, bolestí a dalších potíží

Pravdou je, že Váš mozek v průběhu života přestal používat správné svalové souhry, které zajišťují, aby chůze byla přirozená, šetrná a bezbolestná jako dřív.

To jednoduše znamená, že při každém kroku se svaly na Vašem těle zapojují úplně jinak, než by měly. Některé svaly pracují mnohem více a některé naopak mnohem méně nebo vůbec. Od chodidel až po hlavu.

To je důvod, proč Vás při chůzi omezují kolena, kyčle či páteř. Proč už se neobejdete bez hůlek či berlí. Proč po delší chůzi cítíte bolest, brnění končetin či zatuhnutí kloubů a svalů.

Tělo se Vám tímto pouze snaží říct, že trpí a potřebuje Vaši pomoc!

A proč Váš mozek zapomněl při chůzi používat správné svalové souhry?

Sedavé zaměstnání, těžká manuální práce, jednostranná zátěž, pasivní životní styl, úrazy a operace, u žen těhotenství a porody, přibývající věk... Všechny tyto vlivy Váš mozek donutily, aby vždy používal svaly trochu jinak, než by mělo být.

To jinými slovy znamená, že v průběhu času se stereotyp Vaší chůze změnil natolik, že dnes při chůzi přetěžujete doslova celé tělo.

Úžasná zpráva je, že vše se dá natrénovat a přeučit

Z Vaší chůze může opět být šetrná a přirozená pohybová aktivita, při které se cítíte dobře a při které skvěle podporujete a udržujete v kondici celé tělo.

Pokud totiž svému mozku připomenete, aby opět při chůzi používal správné svalové souhry, Váš stereotyp chůze se začne přirozeně měnit. Svaly na chodidlech, svaly okolo kolen a kyčlí, svaly v oblasti břicha, pánve a páteře...

Všechny tyto svalové skupiny budou při chůzi fungovat mnohem lépe, a to se přirozeně projeví ve všech oblastech života.

A jak svému mozku něco takového připomenout?

Naprosto jednoduše. Stačí svému tělu při chůzi připravit takové podmínky, aby mozek přirozeně začal využívat svaly mnohem lépe. To jinými slovy znamená, že pokud se při chůzi vyvarujete konkrétním chybám či zlovykům a zároveň do chůze přidáte konkrétní techniky a pozitivní návyky, Váš mozek nebude mít jinou možnost, než využívat svaly správně.

A pokud se toto vše stane přirozenou a automatickou součástí Vaší chůze při každém kroku, stane se z chůze šetrná a kvalitní pohybová aktivita pro celé tělo.

A právě teď se zaměříme na nejčastější chyby a zlovyky při chůzi, které nejspíše i Vám škodí při každém kroku.

3 nejčastější chyby a zlovyky při chůzi, které společně odstraníme

Nejprve si všechny chyby popíšeme, abyste pochopili, proč jsou právě tyto chyby tak zásadní.

A následně v další části e-knihy Vás naučíme, jak tyto chyby nahradit pozitivními návyky.

CHYBA #1: Vytočené špičky do stran a neaktivní chodidla

Jako první se zastavme u chodidel, kde drtivá většina lidí dělá při chůzi dvě nenápadné chyby a zlozvyky, které ale mají zásadní vliv na to, jak bude chůze vypadat a jaké svaly při chůzi zapojíte.

Zaprvé: Vytočené špičky do stran

Na obrázcích níže můžete vidět typický případ vytočených špiček, kvůli kterým nemůžete správně zapojit svaly na chodidlech, okolo kolen a v oblasti kyčlí.

Vždy tak budete klouby na dolních končetinách zatěžovat špatně a své bolesti či další potíže neustále zhoršovat. Právě proto je potřeba se tohoto zlozvyku při chůzi zbavit.



CHYBA #1: Vytočené špičky do stran



CHYBA #1: Vytočené špičky do stran

Zadruhé: Neaktivní chodidla při každém kroku

Na obrázku níže můžete vidět, jak u zadní nohy při odvíjení paty od země zůstávají prsty neaktivní a společně s prsty zůstává neaktivní i celé chodidlo.

To je obrovská chyba, protože právě prsty by se měly podílet na každém kroku a díky tomu stimulovat nožní klenbu, zapojit do chůze lýtkové svaly a podpořit aktivitu i ostatních svalů na dolních končetinách.



CHYBA #1: Neaktivní chodidla

CHYBA #2: Nahrbená páteř a špatná pozice pánve

Další obrovskou chybou a zlovykem při chůzi je špatná pozice pánve a páteře. Na obrázcích můžete vidět, jak to často vypadá při chůzi jak s berlemi či hůlkami, tak bez nich.

Nahrbená bederní páteř, podsazená pánev a zakulacený hrudník. Případně naopak výrazně vystrčené břicho směrem dopředu, velmi prohnutá bederní páteř. Toto vše opět vede ke špatnému zapojení svalů okolo kyčlí, v oblasti pánve a podél páteře.



**CHYBA #2: Nahrbená páteř a špatná pozice
pánve**



**CHYBA #2: Nahrbená páteř a špatná pozice
pánve**



**CHYBA #2: Nahrbená páteř a špatná pozice
pánve**

CHYBA #3: Špatné dýchání a neaktivní bránice

Poslední nejčastější chybou při chůzi je špatné dýchání, kdy při dechu bránice funguje minimálně nebo vůbec. V takovém případě přetěžujete záda, páteř, kyčle nebo ramena a chůze nemůže být šetrná, přirozená a prospěšná pro Vaše tělo.

Na obrázku můžete vidět, v jaké pozici je hrudník, ramena a hlava, pokud při dýchání nepoužíváte bránici. Hrudní páteř je často zakulacená, ramena jsou zvednutá k uším a vtočená před hrudník a hlava je v předsunu.



CHYBA #3: Špatné dýchání a neaktivní bránice

3 nové pozitivní návyky při chůzi, které Vás naučíme

Právě teď přichází čas nahradit tři nejčastější chyby a zlovyky při chůzi novými, pozitivními návyky, které Vaši chůzi promění na mnohem funkčnější a přirozenější aktivitu.

Se vším začněte postupně a pomalu. Testujte nové návyky a vnímejte, co se s Vaší chůzí i tělem začíná dít. Ze začátku se vše může zdát těžkopádné a nepřirozené, ale to se časem bude měnit s pravidelným tréninkem.

Pamatujte, že právě teď na Vašem těle správné svalové souhry nefungují ideálně a je potřeba to tréninkem napravit.

1. POZITIVNÍ NÁVYK #1: Aktivní chodidla při chůzi

Tímto prvním novým pozitivním návykem zajistíte, abyste při chůzi zapojili svaly na chodidlech a okolo kolen či kyčlí správně. To je totiž nezbytně nutné, pokud se opět chcete při chůzi cítit skvěle a opět vnímat každý svůj krok.

A pokud chcete mít aktivní chodidla při chůzi, potřebujete se zaměřit na tyto TŘI KROKY:

KROK 1: Srovnat chodidla při chůzi, aby vůči sobě byla rovnoběžně

Na obrázku níže můžete vidět správně srovnaná chodidla, která jsou vůči sobě rovnoběžně a špičky směřují vpřed. Při každém kroku byste měli vnímat, že toto nastavení chodidel se nijak nemění.

Pokud patříte mezi ty, kdo při chůzi špičky vytáčí do stran, je potřeba se začít vědomě soustředit na jejich srovnání. Při snaze srovnat špičky můžete mít ze začátku pocit, že špičky vtáčíte až přehnaně k sobě. To je ale v pořádku a vždy své špičky pravidelně kontrolujte pohledem, že směřují vpřed a chodidla jsou rovnoběžně.



**POZITIVNÍ NÁVYK #1: Aktivní chodidla při
chůzi**

KROK 2: Rozložená váha na jednotlivé body opory chodidel

Dost možná právě teď při chůzi nepoužíváte celou plochu chodidel rovnoměrně. Možná chodíte více po vnějších hranách chodidel, možná naopak více po vnitřních hranách. Ať tak či tak, je potřeba toto napravit a začít využívat plochu chodidel rovnoměrně.

Na obrázku můžete vidět chodidlo s vyznačenými čtyřmi body opory chodidla. První bod opory je u palce, druhý bod je u malíku a zbylé dva body jsou na patě (tzv. Vnitřní a vnější pata).

Vaším cílem by při chůzi i stoji mělo být rovnoměrně rozložit váhu na chodidlech tak, abyste vnímali, že chodidla využíváte rovnoměrně. Ze začátku bude potřeba se vědomě soustředit, ale postupem času se vše stane automatické a přirozené.



**POZITIVNÍ NÁVYK #1: Aktivní chodidla při
chůzi**

KROK 3: Zpevněné prsty při každém kroku

Posledním krokem pro dosažení aktivních a funkčních chodidel je naučit se při chůzi pracovat se svými prsty.

V části e-knihy věnované chybám jsme si ukazovali, jak drtivá většina lidí při každém kroku nechává své prsty neaktivní bez podílení se na kroku jako takovém. A přesně na toto navážeme a naučíme se nenápadnou změnu, která promění Vaši chůzi.

Na obrázcích můžete vidět rozdíl mezi tím, kdy jsou prsty při chůzi neaktivní a kdy se naopak prsty podílejí na každém kroku.

Prsty u zadní nohy by se vždy měly zpevnit při každém kroku, když se pata začne odvíjet od podložky. Jakmile se pata začne odvíjet od podložky a váha se začne přenášet na špičku, tak v tu chvíli je potřeba prsty zpevnit do podložky a tím pomyslně své chodidlo prodloužit. Vždy se jedná o zlomek sekundy a jakmile se při kroku zadní noha zvedne do vzduchu, prsty opět uvolňujete.

Tímto způsobem se to odehrává při každém kroku, když u zadní nohy začnete odvíjet patu a váhu přenášet na špičku. Vše by mělo být plynulé a přirozené. Zpevnění prstů do podložky nesmí být křečovitě či přehnané. Zkrátka jen takové, abyste cítili, že si prsty pomáháte při každém kroku.



**POZITIVNÍ NÁVYK #1: Aktivní chodidla při
chůzi**



**POZITIVNÍ NÁVYK #1: Aktivní chodidla při
chůzi**

2. POZITIVNÍ NÁVYK #2: Napřímená pánev a vytažená páteř

Druhým novým pozitivním návykem při chůzi je začít se soustředit na napřímenou pánev a vytaženou páteř. Díky tomu docílíte, aby svaly v oblasti kyčlí, pánve a páteře fungovaly mnohem lépe doslova při každém kroku.

Na obrázcích můžete vidět, jak vypadá napřímená pánev a vytažená páteř, ať už při chůzi používáte berle, hůlky či nikoliv. Pánev je v tzv. Neutrální pozici, což znamená, že není ani podsazená ani vysazená. Díky tomu je bederní páteř jen lehce prohnutá s mírným obloučkem. Zároveň temeno hlavy je aktivně taženo vzhůru s pocitem, jako by páteř byla co nejdelší.

Snažte se při chůzi co nejčastěji vnímat, v jaké pozici máte svou pánev a zda se snažíte o jemné vytažení páteře přes temeno vzhůru. Čím častěji se na toto budete soustředit, tím dříve se tento pozitivní návyk stane přirozenou součástí života.



**POZITIVNÍ NÁVYK #2: Napřímená pánev a
vytažená páteř**



**POZITIVNÍ NÁVYK #2: Napřímená pánev a
vytažená páteř**



**POZITIVNÍ NÁVYK #2: Napřímená pánev a
vytažená páteř**

3. POZITIVNÍ NÁVYK #3: Správné dýchání pomocí bránice

Posledním pozitivním návykem při chůzi je naučit se správně dýchat pomocí bránice. Pokud totiž při dýchání začnete využívat bránici co nejvíce kvalitně, pak dokážete zapojit i ostatní důležité svaly, které potřebujete nejen při chůzi, ale i kdykoliv jindy. Ať už to jsou svaly pánevního dna, hluboké břišní svaly či hluboké zádové svaly, bez aktivní bránice tyto svaly nikdy nezapojíte a Vaše tělo bude vždy trpět.

Pojďme si právě teď vysvětlit, jak takové dýchání pomocí bránice trénovat: Na obrázku vidíte pozici, do které je potřeba se nastavit. Sednete si na židli, paty umístíte pod kolena a špičky směřují vpřed. Pánev nastavte do neutrální pozice, abyste v bederní páteři vytvořili lehké prohnutí. Temenem se vytáhněte do výšky a hlavu mějte v prodloužení páteře. Palce si zatlačte do bočních stran břicha, do měkké svaloviny mezi spodní žebra a pánev. Ramena se snažte stáhnout od uší směrem k pánvi, abyste měli pocit dlouhého krku.

Jakmile budete v této pozici nastaveni, Vaším cílem bude začít své nádechy směřovat do míst, kde máte zatlačené palce. Soustředte se na to, že s každým nádechem se boční strany břicha zpevní a rozšíří a při každém výdechu se vše opět povolí. Právě díky zatlačeným palcům můžete skvěle cítit, co se v bočních stranách břicha děje s nádechem a výdechem.

Dejte si ale pozor, aby se při nádechu nezvedal Váš hrudní koš směrem nahoru a dopředu. Také si dejte pozor, aby se přehnaně nezvedalo Vaše přední břicho okolo pupíku. Drobný pohyb nastat musí, ale nesmí to být přehnaný pohyb na úkor bočních stran břicha. Také při nádechu můžete cítit, že se rozšiřují bedra a i to je v pořádku.

Jakmile dýchání pomocí bránice natrénujete vsedě na židli, můžete ho začít zkoušet a využívat i při samotné chůzi. Pravidla jsou naprosto totožná jako vsedě na židli. Vždy stačí správně nastavit pánev, páteř a ramena a soustředit se na nádechy do bočních stran břicha. Ať už stojíte na zastávce, jdete na nákup či procházku.



**POZITIVNÍ NÁVYK #3: Správné dýchání pomocí
bránice**

Váš osobní plán, jak o svůj pohybový aparát začít dlouhodobě pečovat

Tím osobním plánem je naše FyzioVýzva pro seniory, kde se zaměřujeme na to, aby každý senior naprosto přesně věděl, co cvičit a dělat, aby svůj pohybový aparát udržel v co nejlepší zdravotní kondici. Z pohybu i života můžete mít opět radost, jen potřebujete vědět, jak na to!

Pokud budete mít jakékoliv dotazy, neváhejte volat na telefonní číslo +420737678860.

Veškeré informace o FyzioVýzvě pro seniory naleznete na této webové stránce:

<https://mamacore.cz/prozkoumejte-to/>

Tomáš Kuňák
Zdravá a funkční chůze pro seniory

©2026 Tomáš Kuňák

Ilustrační fotografie na obalu: Canva Pro

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