



# Postav se na nohy

TŘI RADY PRO SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

ANDĚLA KUBÁTOVÁ



Krásný den,

Děkuji ti za zájem o můj e-book „Postav se na nohy“. Jsem ráda, že tě téma zdravého pohybu zajímá a že ho chceš spolu se mnou sdílet. Je skvělé, že ti tvé tělo není lhostejné – věř mi, odmění tě.

To, že „držíš v ruce“ tento krátký e-book, znamená, že se chceš na své cestě za zdravým pohybem posunout o kousek dál. Toto je první krok, kde ti prozradím to nejzákladnější, co ti pomůže v tak běžných chvílích – když stojíš a když sedíš. Zkus si schválně spočítat, kolikrát za den si stoupneš, nebo sedneš. Mnohokrát, že? A teď si představ, že to tolikrát uděláš špatně. Je to jako když voda kape na beton – také po nějakém čase udělá důlek. A stejně tak se i tělo po čase špatného zacházení začne ozývat. A stačí mu málo.

Ještě jednou děkuji za stažení a jen dodám, že kdyby ses chtěl o zdravý pohyb, můj milý čtenáři, zajímat ještě víc, můžeš tak uničit v mé facebookové skupině, kam dávám pravidelně další rady o tom, jak se správně hýbat, jak správně dýchat, jak zdravě žít a kde nechybí ani různá cvičení. Tak neváhej a přidej se k nám: Skupina [ZDRAVÍ V POHYBU](#), je tu přímo pro Tebe.

*Anděla Kubátová*





## Rada první: Zázrak jménem chodidla

Chodidla jsou nejdůležitější oporou pro naše tělo, a přesto jsou často opomíjená. Nesou celou jeho váhu, a navíc tělo pečlivě vyvažují. Ale musí vyvažovat správně. Základní poučka zní: "Měj pevný kontakt se zemí." Jak ho docílit?

Pamatuj, že na chodidlech jsou tři nejdůležitější body, na které musí váha dopadat rovnoměrně - palec, malíček a pata. Mluvíme o tzv. trojúhelníkovém systému opory. Tím, že body správně rozložíš, pomůžeš aktivovat správné postavení těla, funkci pánevního dna, ale přispěješ tím třeba i ke správnému dýchání.

Když se budeš o chodidla aktivně opírat, rozjedeš řetězovou reakci. Kostí, kloubů i svalů se pak automaticky aktivují.

Další, na co se rozhodně nesmíš zapomínat, že chodidla jsou jako naše kořeny, které nás propojují se zemí. Jsou tím, co nás drží uzemněné, sebejisté, pevné a jsou tím, co nám dodává stabilitu. Na to je třeba myslet a není od věci se na to čas od času zaměřit.

Proto se nezapomeň jednou za čas skutečně jen postavit na zem, zavři oči, zavnímej všechny tři body opory, které jsem zmiňovala výše a jen si představ, jak tvé kořeny zarůstají hlouběji a ty jsme pevnější a sebejistější. Tyhle kořeny ti dodávají sílu, odhodlání a víru v sebe sama.





Pokud chodidla nevnímáš, vychází z toho nejen fyzické problémy, jako křečové žíly, vbočené palce, problémy s kotníky, koleny, bederní páteří – ale také pocit nestability a nejistoty.

### **CVIČENÍ K UVĚDOMĚNÍ (V SEDĚ):**

Když sedíš, neměj chodidla jen lehce položená na zemi. Opravdu se o ně opírej a odtlačuj se od země. Snaž se je aktivovat.

### **CVIČENÍ K UVĚDOMĚNÍ (VE STOJE)**

Postav se pevně na zem a snaž se jen zaměřit na všechny body opory. Snaž se hrát si s postavením tvého těla tak dlouho, dokud nerozložíš váhu na všechny tři body. Dej si čas. Nespěchej.

Následně zatlač břicho proti páteři, zpevni se a zkus svou váhu přenést na špičky. Zaměř se tentokrát jen na dva body - pod palcem a pod malíčkem. V klidu se vrať zpět.

Teď se opět zpevni a přenes váhu jen na patu. Uvědom si tentokrát jen tento bod. Pak se v klidu vrať do úvodní polohy.

Výměnu a přenášení váhy proved' cca 5x.





## Rada druhá: Narovnat, prosím

Abychom tělo co nejméně namáhali a ulevili mu, jak jen to půjde, je třeba se naučit správně stát. Přitom ke správnému narovnání není třeba velké množství síly.

### Na co je třeba myslet při správném stání?

- Postav se pevně na zem na všech třech bodech opory na chodidlech a představ si, jako že zapouštíš chodidla do země.
- Chodila by měla být postavena přesně na šířku boků
- Všechny velké klouby (koleny, kyčle a kotníky) by měly být trochu pokrčené, aby se co nejvíce ulevilo tělu, jinak by se tělo plnou vahou opřelo o kosti
- Pánev by neměla být naklopená ani dozadu, ani dopředu – záda se pak automaticky prohne a trpí tím hlavně bederní páteř
- Hrudník by měl sedět přesně nad pánví
- Ramena při stoji roztáhni co nejvíce od sebe, nesmíš je ale držet křečovitě nahoru. Naopak. Uvolni je.
- Hlavu se snaž tlačit temenem jakoby co nejvíce do stropu s pocitem, jako že na temeni máš provázek, který tě táhne vzhůru – díky tomu se i brada trochu přiblíží k hrudi, což je správně.

Zkus se alespoň jednou za čas takto srovnat – třeba když budeš postávat v práci, nebo když se vydáš do kuchyně uvařit si čaj. Tělu tak velice ulevíš a ucítíš, že tě bude méně bolet.





## Rada třetí: Posad' se u nás

Stejně tak jako správný postoj, nesmíme zapomínat na správné sezení.

- sedni si stejnou vahou na obě sedací kosti
- chodidla opřete pevně o zem, ani tady nezapomínejte na tři body opory
- chodidla by měla být buď pod kolena nebo lehce před nimi
- přední horní část pánve lehce naklop vpřed, aby se zabránilo špatnému postavení páteře (na spodní části musí být páteř rovná, ne zakulacená)
- nohy je třeba rozkročit na šířku pánve
- kolena směřují nad chodidla
- temeno hlavy lehce posuň dopředu a představ si opět, jako by tě za něj někdo vytahoval nahoru
- uvolněte slabiny a stehna směrem dolů
- uvolni ruce a ramena

Pokud budeš tyto zásady dodržovat, nebude tvé tělo tolik namáhané a zamezíš tím akutním bolestem, které by mohli ze špatného postavení těla vzniknout.





Děkuji za přečtení! Budu se těšit na tvou další návštěvu.

- Třeba na mém blogu: [Listy pohybu.cz](#)
- Nebo na mé druhém blogu: [Listy snů.cz](#)
- Nebo v mé skupině [Zdraví v pohybu](#)
- Na mém instagramu [@le\\_fille\\_ash](#)
- Nebo kdekoliv jinde...

Přeji krásný den a nezapomeň, *let's move the world!*

*Anděla Kubátová*

