

Chůze jako z partesu

PaedDr. Olga Chválová, CSc.

Kdo z nás nepotřebuje zdravé nohy a nepřeje si, aby mu dobře sloužily až do pozdního věku? Přesto právě ony nás tak často trápí a někdy i zrazují. Snad každého z nás už někdy bolela kolena nebo kyčle, někoho zase trápí stále více se deformující prsty na nohou.

Vysvětlení, proč je tomu tak, je velice prosté. Používáte kyčelní typ chůze, v němž vás povzbuzuje každý, kdo si chůzi představuje jako vykopávání dolních končetin vpřed s úderem paty o zem. Na tom, že jde o nesprávný způsob chůze, nemění nic ani to, že jej používá naprostá většina lidí, protože kyčelně chodí každý již od útlého dětství. V průběhu života se chůze sama od sebe upraví jen u někoho. Ostatní se správné chůzi musí zkrátka naučit.

To důležité při chůzi se ve skutečnosti děje vzadu za tělem, kde dolní končetiny napomáhají odrazu podobně jako při běhu. Chůze se proto nemění v běh. Změnu pocítí hlavně kyčle. Budete stát na noze pevněji a lepší se vám rovnováha i držení těla. Odstranit největší chyby v chůzi trvá zhruba jeden rok.

Správná neboli kotníková chůze se vyznačuje pružností a lehkostí. Hlavní roli při ní hrají svaly na plosce nohou. Jsou tykadly, kterými si osaháváme zem, a baterií, která kontaktem s podložkou dobíjí naše tělo energií, již vděčíme za vzpřímenou postavu. Přestože jde o mimořádně drobné svaly, nesou váhu celého těla, a když nejsou při chůzi správně zatěžovány,

ochabnou. Chodíme-li ale správně, jsou s to udržet nožní klenbu v pořádku celý život. Jsou jako dirigent, který při chůzi udává tón svalům celého těla. A to včetně těch, které zajišťují

střídavě protisměrný pohyb paží – ten se přenáší z dolních končetin na horní pomocí páteře. Nejen z jedné strany těla na druhou, ale i nahoru vždy, když při došlapu pevně zakotvíme na jedné noze, aby se druhá noha mohla správně odrazit od země. Tím se urychlí přenesení výkročné končetiny vpřed a i z toho se šetří kyčelní klouby. Tomu, kdo umí chodit správně, stačí obyčejná, ale správně probíhající chůze k tomu, aby ho netrápily klouby a držel se po celý život krásně zpříma.

Cvičení pro správnou chůzi je přirozeným vyústěním cvičení oscilačně-antigravitační metodou (O-A metodou), jejíž těžiště se odehrává ve stoji a je založeno na rytmickém přenášení váhy. Právě to přispívá k aktivaci svalstva chodidel a připravuje na to, aby začala pracovat správně, i když už mají leccos za sebou a nejsou na počátku v ideálním stavu. Cvičení O-A metodou rozvíjí pohyb dolních končetin při chůzi jinak, než jak pracují, když se podíráme holí



”

Správná neboli kotníková chůze se vyznačuje pružností a lehkostí.

“

Pěšokobus je nejstarším dopravním prostředkem. Nutno podotknout, že až do vynálezu kola také jediným.



Nastartuj den s úsměvem



Navštivte nové stránky
www.nescafe.cz

It all starts with a
NESCAFÉ



Výběr správné obuvi není záhodno podceňovat, ale univerzální typ pro každého neexistuje.

nebo jimi podporujeme při nordic walking práci paží. Učí je zdvihat tělo vzhůru.

S tím, jak se správná chůze nacvičuje, měli možnost setkat se návštěvníci Dne zdraví již v loňském roce. Od té doby se toto cvičení opět posunulo o kus dál. Zařazujeme ho do všech lekcí cvičení O-A metodou®. S tím, jak se naši klienti přibližují cíli, vznikají stále nové cviky a celá metoda se tak neustále zdokonaluje. Řadu „chůzových“ prvků nacvičujeme dnes i vleže, kde se učíme zapojovat svaly kyčelního a kolenního kloubu tak, jak je potřeba, aby pracovaly při chůzi. Nenecháváme stranou ani správné držení hlavy, pohyblivost ramenních kloubů nebo situaci, kdy při chůzi místo pánve rotuje bederní páteř.

Naše dosavadní zkušenosti jsme shrnuli na novém DVD Chůze jako z partesu. V 11 hudebně tematických blocích na tomto DVD se naučíte rozpohybovat chodidla a ostatní klouby dolních končetin, hlavu s krční páteří ramenními klouby, spravíte si držení těla. Každý

z těchto bloků se zaměřuje na některý z prvků, z nichž se skládá chůze jako celek. Chůzové prvky na tomto DVD nacvičujeme nejen vestoje, ale též vsedě na židli a vleže. Již to činí toto cvičení přístupným všem bez rozdílu věku nebo zdravotního stavu.

Povzbudit své nohy cvičením pro správnou chůzi budete moci i na letošním Dni zdraví ve střední tělocvičně. Trápí vás spíše bolesti zad? Ani vy nepřijdete zkrátka. Pohyb vsedě proti bolestem zad si budete moci vyzkoušet v 1. patře od 12.30 do 13.00 hodin. Jako obvykle se bude cvičit celý den i v přízemí u stánku Rotundy – Centra pro pohybový systém. Nebuďte překvapeni, že bude vyzdoben plakátem Kocouří cviky.

To je název, který cvičení O-A metodou® dostalo hned při svém vzniku v roce 2004, aby připomínalo, že toto cvičení učí nás, bytosti vzpřímené, pohybovat se stejně půvabně, pružně a lehce, jak to obdivujeme u našich čtyřnohých přátel.