

A man with a beard and short hair is smiling while holding a horizontal pull-up bar with both hands. He is shirtless and wearing black shorts. His legs are bent at the knees, and his feet are raised towards his chest. White hand-drawn diagrams are overlaid on the image: a vertical line down the center of his torso, radiating lines around his head, and two circles around his feet, each with radiating lines. The background is a dense forest with tall, thin trees and green foliage on the ground.

TOMÁŠ DUKÁN
A VĚRA STRNADOVÁ

ZDRAVÁ' CHODIDLA ZDRAVÁ' ZA'DA

JAK FUNGOVAT DO 100 LET

nastole

Zdravá chodidla, zdravá záda

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Tomáš Ďurán, Věra Strnadová
Zdravá chodidla, zdravá záda – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**ZDRAVA'
CHODIDLA
ZDRAVA'
ZA'DA**

TOMÁŠ ĎURÁN
A VĚRA STRNADOVÁ

ZDRAVÁ' CHODIDLA ZDRAVÁ' ZA'DA

JAK FUNGOVAT DO 100 LET



nastole

Obsah

Tomášův příběh	11
První kroky k nápravě	19
Představa k pohybu	26
Pravdy o nohách	28
1. pravda o nohách: Jsme čtvernožci	28
2. pravda o nohách: Napřímení začíná v prstech	39
3. pravda o nohách: Prsty – pilíře stability	40
4. pravda o nohách: Boty jsou nepřítel	43
5. pravda o nohách: Správný pohyb jen naboso nebo v barefoot	49
6. pravda o nohách: Dobrá vložka, líná nožka	58
7. pravda o nohách: Zakázané pokyny	78
8. pravda o nohách: Postoj má být šikmý	90
9. pravda o nohách: Záda mají být rovná	99
10. pravda o nohách: Kolena mají být napnutá	103
11. pravda o nohách: Rovné kotníky nejpozději od šesti let	105
12. pravda o nohách: Chodidlo má 5 os kleneb	107
13. pravda o nohách: Balanční pomůcky jsou k ničemu	110
14. pravda o nohách: Příčná klenba bývá proslápnutá dolů	112
15. pravda o nohách: Míčky a ježky přenechte zvířatům	114
16. pravda o nohách: Vbočené palce nejsou dědičné	119
17. pravda o nohách: Hallux valgus – funkční, ne strukturální problém	122

18. pravda o nohách: Není to kouzlo, ale trik	124
19. pravda o nohách: Dlaně jsou důležitější než chodidla	126
20. pravda o nohách: Prsty se při chůzi neohýbají	128
21. pravda o nohách: Cvičení začněte po porodu	132
Cvičení	135
Mobilizace chodidel	136
Cviky na podložce	146
Cviky bez pomůcek	173
Cviky do kanceláře a pro děti	197
Nácvik správné chůze	185
Co dál?	189

Tomášův příběh

Často od okolí slyším, ať přiznám, že nejsem vystudovaný fyzioterapeut a k těmto znalostem jsem došel sám. Jako vrcholový sportovec jsem na vlastní kůži zažil, že mi fyzioterapeuti ani lékaři nedokázali pomoci. O své tělo jsem se musel postarat sám a úplně jinak, než mi radili odborníci. Díky tomu to dnes učím ostatní.

Moje dětství a sport

V dětství jsem byl menší a hubenější než mí kamarádi. V bitkách s klukama jsem vždycky prohrával. Proto jsem chtěl dělat bojové sporty, jenže máma mě přihlásila na biatlon, který u nás v Letohradě dělal každý. Vydržel jsem u něj od 6 do 15 let. Trénoval jsem tam se syny olympioniků a byl to boj. Jako nejmladší a méně talentovaný jsem se zpočátku dost trápil.

Uvědomil jsem si, že co nemám ve svalech a genech, musím dohnat technikou pohybu. Trenéři kladli důraz na techniku běhování a já z toho pochopil, že tudy vede cesta, jak být výkonnější.



Bohužel, ve 12 letech jsem si kvůli špatným botám, celkovému přetížení a rychlému růstu způsobil vážné problémy s koleny – úpon stehenního svalu pod kolenem vápenatěl a kostnatěl, což mě při pohybu velmi bolelo. Bolesti jsem měl ve dne v noci a nesměl jsem běhat. Místo toho jsem se začal více věnovat střelbě, běžkování a posilování s vlastní váhou.

Díky biatlonu jsem získal cenné zkušenosti s protahováním, technikou běhu a lyžováním. Ve 14 letech jsem exceloval ve střelbě, zlepšoval se na běžkách a začal sbírat úspěchy na republikových mistrovstvích a dětských olympiádách. V 15 letech jsem získal 2. a 3. místo na mistrovství republiky v letním biatlonu

v dorostu, kde jsem porazil dva budoucí olympioniky. Život je ale plný překvapení. Dva týdny po tomto úspěchu jsem si při pádu zranil vazy v koleně a s biatlonem skončil. V té době jsem studoval prvním rokem střední odborné učiliště, obor slaboproud.

Už od dětství jsem chtěl mít velké svaly. Po svém zranění jsem začal často navštěvovat školní posilovnu a rozhodl se pro nový cíl – vyhrát mistrovství republiky v kulturistice. Stal jsem se členem Českého svazu naturálního sportu a začal se věnovat výživě a komplexnímu posilování.

Od operace k těžké váze

Mezitím jsem kvůli stále se zhoršujícímu vápenatění pod kolenem chodil po doktorech, vystřídal jsem pět ortopedů. Jedi-

ným řešením, které všichni navrhovali, byl klid, masti a ortéza. V 17 letech jsem nakonec podstoupil nevyhnutelnou operaci, při které kost obrousili. Od té doby mám kolena v pořádku.

Po regeneraci jsem se vrátil do posilovny a začal cvičit s velkou váhou, používal jsem bederní pásy, bandáže a podložky pod paty u dřepů. Jenže při tréninku s těžkými váhami jsem si přetížil záda. Tehdy jsem poprvé objevil význam středu těla a hlubokých svalů. To mě chytlo a začal jsem studovat anatomii a zdravý pohyb. Na své první soutěži v naturální kulturistice jsem skončil druhý v České republice a čtvrtý na mezinárodním mistrovství. Toto mi dávalo smysl.

Nové začátky

Po vyučení elektrikářem jsem si dodělal maturitu v podnikatelském oboru, a protože mám podnikavého ducha, začal jsem hned trénovat prvního platícího klienta. Po maturitě jsem pak absolvoval trenérský kurz zaměřený na správné cvičení a zdravý pohyb, což mě bavilo a naplňovalo zároveň.

V Praze jsem začal pracovat jako fitness trenér specializovaný na zdraví a prevenci. Mezitím jsem pokračoval v kulturistice a do 24 let se mi povedlo dosáhnout výjimečných úspěchů – stal jsem se mistrem České republiky, vicemistrem Evropy a získal 4. místo na mistrovství světa.

Díky svým zkušenostem jsem začal školit na kurzech pro fitness trenéry, zejména o core (hlubokém stabilizačním systému). Na kurzy se hlásili dokonce i fyzioterapeuti, což mě utvrzovalo v tom, že jdu správným směrem. Už tenkrát jsem přednášel o rozdílech mezi správnou aktivací středu těla a běžnými chybami, jako je hrubé zatínání břicha, podsazování pánve nebo přetěžování pánevního dna.



Můj zlomový objev

Při práci jsem se neustále vzdělával. Absolvoval jsem desítky kurzů a soukromých lekcí s odborníky. Zlomový moment přišel kolem mých 24 let, kdy jsem pochopil klíčovou roli chodidel a díky tomu jsem si uvědomil obrovskou mezeru v přístupu k nápravě problémů, se kterými klienti přicházeli.

Na kurzu o funkčních chodidlech mi došlo, jak správně fungující chodidla zásadně ovlivňují celé držení těla a pohyb. Došlo mi, že je naprosto kontraproduktivní cvičit zdravá záda s klientem v nevhodné obuvi, kde chodidlo není správně aktivované.

Svou cestu k pochopení významu bosé nohy jsem začal s klienty, když jsem rozšířil své kurzy o řešení problematiky ploché nohy. Všechny techniky jsem nejprve důkladně testoval na sobě. Zásadní vliv na mě měla spolupráce s PhDr. Jiřím Čumpelíkem, Ph.D., který mě seznámil s konceptem ideomotoriky – představy k pohybu aktivující vrozené svalové souhry.

Díky tomu jsem si uvědomil paradox ve svém vlastním tréninku. Při zvedání těžkých vah jsem vždy používal pevné boty, protože jsem instinktivně cítil potřebu stabilní opory. Díky poznatkům od Jiřího Čumpelíka jsem pochopil, že nelze dosáhnout správného pohybu těla, když jsou nohy utlačené v botách s měkkou podrážkou. Představte si situaci, kdy držíte na zádech stodevadesátikilovou činku. Musíte ji udržet přesně vodorovně a kontrolovaně se s ní pohybovat nahoru a dolů. Chodidlo má tři opěrné body a pět prstů, které společně vytvářejí stabilitu pro celé tělo. Na rozdíl od stroje, který se pohybuje v pevných kolejnicích, lidské tělo musí neustále vyvažovat volnou váhu.

Všiml jsem si, že když se v měkké obuvi snažím odtlačit od svých opěrných bodů, dochází k neustálému balancování, propadání měkké podrážky, asymetrickým pohybům a nestabilitě. Tělo pak musí tyto nedostatky kompenzovat zapojováním velkých povrchových svalů, které se typicky přetěžují – a vznikají dysbalance. Konkrétně když je palec stísněný v úzké botě a kotník propadá do měkké podrážky, dochází k vychýlení kolen o několik centimetrů. To vede k úplně jinému zapojení svalů v kyčlích a trupu.

První výsledky v novém

Když jsem se u klientů zaměřil na nohy, výsledky byly okamžité – narovnání kotníků a prstů vedlo ke vzpřímení páteře a odstranění bolesti. To, co jsem dříve řešil deseti lekcemi, jsem najednou zvládl za dvě. Přišlo mi to úžasné a začal jsem tyto pokroky fotit a některé i natáčet, aby bylo zřejmé, jak převratné změny se mohou po krátké době díť.

Mezitím jsem byl stále v kontaktu s Jiřím Čumpelíkem a ptal jsem se jej: „Pane doktore, řekněte mi, jak na sebe konkrétní svaly postupně navazují v tom řetězci, o kterém všichni mluví jako o vnětrních a vnějších svalech?“ Odpověděl mi: „Přijď si na to sám.“

Půl roku jsem to na sobě zkoumal a došel jsem k poznání, které mi dávalo smysl. Pro mě je důležitá jednoduchost a jasnost bez nutnosti dalších studií, což zajímá také klienta – být prostě zdrav.

S nohama do světa

Ve svém okolí jsem si všímal, kolik lidí má problémy s postavením kotníků, prstů a zad. Uvědomil jsem si, že na trhu úplně chybí prevence a možnost kompenzace chodidel. Téměř všichni mají vpadlé kotníky a vbočené palce se objevují už u dětí, ale řeší se jen vložkami nebo neúčinnými cviky. To se mi nelíbilo a chtěl jsem to změnit.

Problém vbočených palců, na který jsem se začal zaměřovat a veřejně o něm mluvit, přinesl mnoho aha momentů a velké uvědomění široké veřejnosti. Bylo zřejmé, že lidé o tomto problému nevědí, dokud je to nebolí. Ale že je toto téma zajímavé a chtějí ho řešit. Nefunkční nohy narušují postoj a pohyb jako takový, což se nikde do hloubky neřeší. Řeší se v podstatě jen hrubé následky – bolavá záda, krk apod.

Přišel jsem s pojmem funkční podologie, abych zdůraznil, že existuje specializovaný přístup k prevenci a cvičení nohou, který není ani pedikúrou, ani ortopedií.

Střet s akademickým světem

Kritika od fyzioterapeutů na sociálních sítích mě nakopla k přihlášce na vysokou školu. Po krátké době jsem však zjistil, že výuka se soustřeďuje především na anatomickou teorii a zastaralé cviky. Systém se nezaměřuje na skutečné příčiny problémů a nabízí jen krátkodobá řešení bolesti.

Při studiu na vysoké škole mě hodně přitahovala možnost účastnit se pitev. Chtěl jsem vidět tělo zevnitř a získat co nejvíce vědomostí. Překvapilo mě, jak málo těchto možností bylo oproti nutnosti studia teorie z knih. Na jediné pitvě, které jsem se zúčastnil, jsem měl možnost prozkoumat dlouhý ohýbač palce, který leží pod lýtkovým svaem a šlachou vedoucí za vnitřním kotníkem až pod bříško palce, tzv. flexor halucis longus. Tento sval je klíčový pro stabilitu páteře, ale u většiny lidí nefunguje správně. Toto poznání jen potvrdilo moje přesvědčení o důležitosti práce s chodidly.

Moje náročná práce se s denním studiem na vysoké škole nedala zvládat. Stát se oficiálně fyzioterapeutem jsem si rozmyslel a zaměřil se na praktickou práci s klienty.

Ted'...

... se věnuji učení správného, přirozeného pohybu, který je automaticky kompenzační i preventivní. Mým cílem je pomáhat lidem znovuobjevit radost z pohybu bez bolesti a přetěžování.

Přehled ocenění a kurzů

> *Kulturistika (junioři)*

- * 1. místo na MČR
- * 2. místo na ME
- * 4. místo na MS
- * 2× vítěz celostátního žebříčku juniorů do 21 let

> *Kulturistika (muži nad 180 cm)*

- * 2. místo na ME (Mens Physique, 2013)
- * 1. místo na MČR
- * 7. místo na MS
- * 3. místo v celostátním žebříčku

> *Americký fotbal*

- * účast v 4., 3. a 1. české lize za tým BlackPanthers

> *Biatlon (dorost)*

- * vicemistr ČR v letním biatlonu
- * 3. místo na MČR v zimním biatlonu

> *Lektor kurzů pro Fitness Institut*

- * Core 1 (aktivace, dech, sed, stoj)
- * Core 2 (chodidlo, dlaň)
- * Core 3 (myšlenkou k pohybu)
- * Rollery a terapie měkkých tkání
- * Lektor praktických částí na trenérském kurzu



> *Kurzy Světa zdraví*

- * Gynoidní obezita
- * Biochemie
- * Dětská výživa
- * Klouby a kůže
- * Power plate – core

> *Kurzy IQ pohyb Academy*

- * Diagnostika 1, 2
- * Vývojová kineziologie
- * Rotace páteře
- * Pánevní dno
- * Hrudní kyfóza
- * Těhotná a po porodu
- * Mobilizace a stabilizace
- * Chodidlo, běh
- * Mýty ve fitness
- * TRX

> *Kurzy Fitness Institut*

Mobilita 1, 2
Dolní a horní končetina
Diagnostika
Kompenzační cvičení
Stabilita a síla 1, 2
Vývojová kineziologie
Pánevní dno
Terapie měkkých tkání
Foam roller

První kroky k nápravě

Jana vyzkoušela už řadu ortopedů a fyzioterapeutů. Je zoufalá. Její frustrace je pochopitelná – bolesti ji pořád trápí a naděje na zlepšení, i přes provedenou operaci vbočeného palce, se zdá být v nedohlednu.

Sedíme na kurzu *Zdravá záda a vbočené palce*. Vyprávím o příčinách vbočených palců a kotníků, o jejich zásadním vlivu na držení těla a o tom, proč operace nejsou ideálním řešením. Při operačním zákroku se totiž přeruší důležitá nervová spojení a dlouhá rekonvalescence nohu navíc oslabí. Palec následně ztrácí opěrnou funkci, což negativně ovlivňuje kyčel, bederní páteř a protější koleno – o problémy je postaráno.

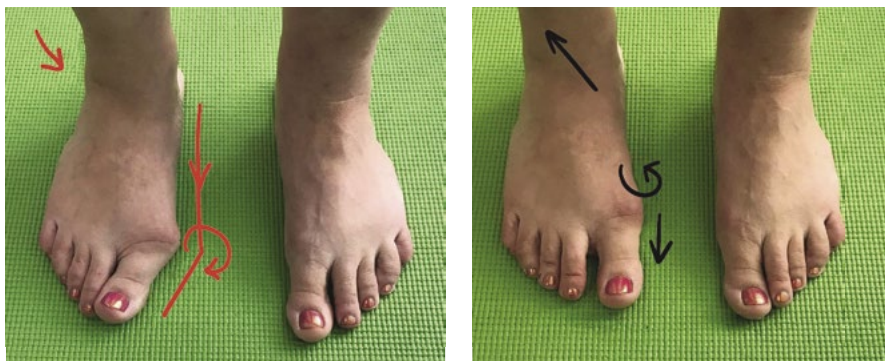
*„To je přesně ono – to jsem celá já,“
ozve se najednou.*

No jasně! Podobnou reakci slýchám od klientů a účastníků kurzů často, tyto potíže se stále opakují.

Ztráta funkce palce je, jako když vytáhnete základní kámen ze stavby – *stabilita se hroutí a vzpřímené držení těla je minulostí.*

Po nedostatečné nebo chybějící rekonvalescenci, která po operaci vbočeného palce následuje, je noha oslabená a více padá dovnitř ve snaze opřít se o nefunkční palec, který neplní funkci opory. Šrouby po operaci sice zabrání návratu vbočení, ale následně se objevují problémy s kyčlí a bederní páteří na operované straně a s kolenem na straně druhé.

U této pacientky podoskop (podrobněji v kapitole 6. pravda o nohách, str. 58) ukazuje zajímavý kontrast – operovaný palec jako rovný, zatímco palec na druhé noze je ohnutý téměř do pravého úhlu.



Na operaci druhého palce tato žena teprve čeká.

Podoskop, který světelnou intenzitou zobrazuje míru opory jednotlivých částí chodidla, jasně ukazuje, že klientka přenáší většinu váhy na paty. Neoperovaná noha nese větší zátěž v patní oblasti a operovaný palec se země téměř nedotýká – ani při vědomé snaze ho aktivovat a na zem jej položit.

Je naprosto běžné, že když se člověk snaží opřít o palcový kloub a bříska palce, často to kompenzuje tlakem kotníku dovnitř. Tím se snižuje podélná klenba a kotník se dostává do nevhodné pozice, což následně zatěžuje kyčel a bederní páteř.

Tento případ perfektně ilustruje řetězec problémů v těle – váha spočívající na levé noze nadměrně zatěžuje levé koleno, zatímco dopad na patu více přetěžuje koleno neoperované levé nohy. Operovaná pravá noha, nyní oslabená, hledá stabilitu tím, že její kotník padá dovnitř ve snaze najít oporu přes oslabený

palec. Celá váha se tak přesouvá na operovanou nohu a pánev následuje kotník v jeho rotaci. U praváků, kteří jsou zvyklí na dominanci pravé strany, může tato nerovnováha vést ke kompenzačním změnám v oblasti žeber, což následně způsobuje nepřírozené držení krku a hlavy.

Vyhlídky v takové situaci jsou nepříznivé.

Jak to napravit?

Naštěstí není situace beznadějná. Vraťme se k příběhu ženy z našeho kurzu – po jemné mobilizaci a třech jednoduchých cvičích na podložce se její noha doslova probudila k životu. Získala nejen větší citlivost, ale také se uvolnila při správném navedení do úchopové funkce. Při následném vzpřímení celého těla (kterému se budeme věnovat později) se prsty její operované nohy opřely o zem přirozeně, bez typického vpadnutí kotníku dovnitř.

Pro Janu to byl moment prozření – poprvé po dlouhé době cítila svůj palec jako funkční část těla, pevně spočívající na zemi. Její tělo znovu našlo stabilitu a jistotu. Bylo to, jako by předtím fungovala v jakémsi odpojeném režimu, v němž její nohy – a vlastně celé tělo – žily svým vlastním životem. Nyní poprvé cítila skutečné propojení se svými prsty, palcem a získala zpět svou tělesnou jistotu a stabilitu.

Kdyby se podobná cvičení a mobilizace prováděly preventivně, ještě předtím, než palce výrazně vbočily, operace by nebyla vůbec potřeba.



Podobné potíže mohou nastat už u malých dětí.

Jak k tomu dochází?

Překvapivě běžné věci jako úzké ponožky, punčocháče a dupačky mohou bránit prstům v jejich přirozené poloze, funkci a vnímavosti skrze dotek. Například už jen to, že malé děti nemají možnost cucat si prsty, může způsobit, že velmi brzy ztrácejí svou přirozenou schopnost uvědomovat si svůj palec.

Skutečný příběh z praxe to ilustruje dokonale

Jeden tatínek přišel se svým půlročním miminkem ke kolegyni pedikérce kvůli zarostlému nehtu na nožičce dítěte. Prst byl zarudlý a na dotek velmi citlivý, což rodiče značně znepokojovalo – zejména proto, že dítě ještě ani nenosilo botičky a příčina problému jim byla záhadou.

Pedikérka požádala o ukázkou ponožky, kterou dítě běžně nosí. Ponožka byla téměř o polovinu menší než aktuální velikost nožičky dítěte. Tatínek se snažil situaci obhájit argumentem ze své vlastní výchovy – od nohou jde přece chlad, hrozí nachlazení, a proto je nezbytné nosit ponožky, nejlépe nepřetržitě.

Po odborném ošetření nehtíku se tatínkovi ulevilo, že je problém vyřešen, a odcházel s užitečnou informací, jak důležitá je správná velikost a tvar špičky ponožek a do budoucna i prvních capáčků a bot. Navíc se dozvěděl překvapivou informaci o termoregulaci u dětí: když mají studené nohy, paradoxně to znamená, že jim je horko, protože nohy jsou jejich hlavním termoregulačním nástrojem. Jeho synek, který ještě ani nechodí a nestojí, tak vlastně přirozeně reguluje svou tělesnou teplotu právě přes chodidla.

Proto je zdravé dopřát miminkům co nejvíce volnosti – nechat je častěji nahá, nepřehřívat je a nespěchat s obuví. Pro

jejich správný vývoj je klíčové, aby mohla zkoumat různé povrchy v době, kdy se začínají pohybovat a pokoušejí se o lezení. Pro lepší představu – zkuste si sami lézt po plovoucí podlaze v punčochách a pochopíte, o čem mluvím.

A nezapomínejme na sílu příkladu – děti se učí napodobováním. Co vidí u rodičů, to chtějí dělat také. Proto...

*Chod'te naboso.
Nehrbte se. Nedupejte.
A budete dlouho zdraví
stejně jako vaše děti.*

Jirkův příběh aneb jak napravit vpadlé kotníky bez operace

Jedenáctiletý Jirka přišel s maminkou. Setkal jsem se s nimi den po návštěvě ortopedie, kde jim sdělili znepokojivou diagnózu: chlapec měl dovnitř vpadlé kotníky a pravá česka byla výrazně stočená také směrem dovnitř, téměř k protější špičce. Podle rentgenových snímků jim lékaři oznámili, že holenní a lýtková kost rostly do spirály. Navrhovaným řešením byla operace, při které by obě kosti v polovině přesekli a nasadili je správně tak, aby koleno směřovalo rovně dopředu ve směru druhého a třetího prstu nohy.

Maminka mi to vyprávěla se slzami v očích a Jirka byl viditelně ve stresu, když slyšel, co ho čeká. Ortopedi je ujišťovali, že jde o běžnou operaci a po několika týdnech s nohou v sádře bude chlapec opět normálně běhat.

Uklidnil jsem maminku a navrhl, abychom situaci nejprve důkladně vyšetřili na podoskopu. Jak jsem předpokládal, vyšetření ukázalo plošší chodidlo, vpadlý pravý kotník, který negativně

ovlivňoval koleno směřující dovnitř. Problém se projevoval až v kyčli, bylo patrné i vyklopení pánve spojené s prohnutou bederní páteří a povoleným břišním svalstvem.

Ani po letech práce s rotacemi holenní a lýtkové kosti jsem nemohl uvěřit navrženému řešení. Když jsem jemně manipuloval s vnitřním kotníkem směrem nahoru, pozoroval jsem, jak se zvedá podélná klenba, koleno se narovná a směřuje do středu. Celá končetina se téměř narovnála, pouze s nedostatečnou oporou palce a palcového kloubu, které bude potřeba docvičit, aby se kotník a koleno udržely ve správném směru druhého a třetího prstu, což následně pomůže i narovnání celé páteře.

Bylo to překvapivě jednoduché řešení s okamžitým efektem. Je pro mě nepochopitelné, že lékaři by tento stav řešili operací. Zdá se, že došlo k vážnému diagnostickému pochybení, kvůli kterému mělo být dítě zbytečně operováno.

I kdyby rentgen skutečně ukázal určitou spirálovitou deformaci, ve funkčním postavení, kterého jsme dosáhli, nebylo z mého pohledu patrné nic, co by vyžadovalo tak drastický zákrok. Maminka byla v šoku a zmatená z toho, jak rychle došlo ke zlepšení. Oba pak dostali podrobné instrukce pro domácí cvičení.

Někteří lidé jsou v takových situacích natolik překvapeni jednoduchostí řešení, že mu nedůvěřují a raději se přikloní ke složitějšímu postupu navrženému lékaři. V takových případech je těžké pomoci. Jirkovo chodidlo bylo značně ztuhlé a ploché, ale už během první hodiny cvičení se jeho palcový kloub dokázal ohnout z podélné klenby o polovinu níže, aby poskytl správnou oporu a držel kotník rovně. To byl pro mě jasný důkaz, že se jedná o funkční nedostatek – svalovou dysbalanci.

V takových případech vždy upřednostňuji cvičení a změnu pohybových stereotypů před operací, která není vyloženě nezbytná. Každý chirurgický zákrok narušuje přirozenost těla a přináší následky a omezení, která jsou nevratná. Rekonvalescence po operaci navíc vyžaduje mnohem více cvičení a rehabilitace, než když člověk cvičí preventivně.

Za posledních šest let jsme já a mí kolegové vyšetřili potíže přibližně šesti tisíc klientů a nemáme informaci o tom, že by někdo po naší návštěvě podstoupil operaci. I kdyby k tomu došlo, takový klient se pravděpodobně rychleji vrátí do formy, protože si vybaví naše doporučení a přistoupí ke své rekonvalescenci jinak než při spoléhání se pouze na standardní pooperační rehabilitaci.



Představa k pohybu

Věděli jste, že lidské tělo je vybaveno vrozenými svalovými souhrami, které se aktivují skrze představu k pohybu? Toto slovní spojení je klíčové – jde o zásadní rozdíl mezi dvěma přístupy k pohybu – a rozlišuje mezi tím, když pohyb „řídíme hlavou“ a když necháme tělo, aby se pohybovalo přirozeně.

Představa o pohybu je, když pohyb řídíte hlavou a říkáte si:

- * „Teď zvednu ruku takhle elegantně...“
- * „Žáda musím držet jako pravítko...“
- * „Tohle chytím a takto přitáhnou...“

Znamé, že ano? Příliš přemýšlet nad každým pohybem je nepřirozené. Je to jako snažit se tančit podle návodu – tělo se stává strnulým a ztrácí svou přirozenou plynulost.

Když si pouze představujeme, jak zvednout ruku, jak držet rovná žáda nebo kam něco přitáhnout, vytváříme si představu o pohybu. Takový přístup je však mylný a odtržený od přirozené podstaty našeho pohybu.

Tento rozdíl můžeme vidět například u malých dětí. Ve fyzioterapii se často snažíme napodobit pozice batolat, například

proto, abychom zapojili správně střed těla. Jenže děti nikdy vědomě necvičí – neřídí své dýchání, nezaměřují se na konkrétní svaly, nedělají cviky pro dosažení určitého cíle. Děti jsou „jen“ neustále v pohybu. Jejich pohyb vychází z přirozené zvědavosti a touhy prozkoumávat svět kolem sebe, především to, co je nad nimi a v dálce.

Pohyb vytržený z přirozenosti je největší omyl lidstva.

Podívejte se na tříměsíční miminko. Když leží na zádech a spatří nad sebou hračku, podívá se za ní a přes ruce a nohy se přetočí rovnou k ní... jako čtvernožec.

Nedělá žádný cvik „mrtvého brouka“, vědomě neaktivuje břišní svaly. Prostě: „Vidím hračku vlevo nahoře, natáhnu levou ruku za ukazováčkem, pravou rukou se zapřu o zem, levou nohu



připravím na oporu, pravá následuje ruku a hračku.“ Opře se o levá žebra a překulí se s elegancí hodnou akrobata. Je to stejný princip jako při chůzi a běhu – čtvernohý pohyb křížem.

Klíčem k pohybu tedy není mechanické napodobování pozic, ale porozumění

tomu, že naše tělo je ve své podstatě čtvernožec. Nejlépe funguje, když mu dáme jasný cíl a necháme ho, ať si samo najde cestu, jak ho dosáhnout. Takže příště, až budete chtít něco udělat, nemyslete na to JAK, ale KAM. Váš vnitřní čtvernožec už ví, co dělat!

Pravdy o nohách

1. pravda o nohách: Jsme čtvernožci

Možná vás to překvapí, ale všichni jsme v jádru čtvernožci. A není to jen pouhá metafora – je to fakt podložený fascinující vědou o vrozeném pohybu.

Příroda nás totiž vybavila důmyslným systémem vrozených svalových souher – jakýmisi pohybovými „programy“ v našem mozku, které spouštějí celé řetězce svalů. A tady je první důkaz našeho čtvernožeckého původu: novorozenec se dokáže instinktivně vyplazit po mamince k prsu. Vědci tento fenomén dokonce studovali s pomocí miniskateboardu – když před miminkem promítali pohybující se puntíky, automaticky začalo dělat křížové pohyby rukama a nohama. Úplně stejný vzorec, který později používáme při chůzi!

Sledovat správný pohybový vývoj dítěte je jako dívat se na malý zázrak evoluce v přímém přenosu: nejdřív se přetáčí, pak „pase koníčky“, kolem půl roku se vydává na dobrodružné výpravy po čtyřech, až se nakonec postaví na nohy a začne cupit. A ten čtvernohý vzorec? Ten nám zůstává i při vzpřímené chůzi – jedna ruka a opačná noha jdou dopředu, zatímco druhá strana poskytuje stabilní oporu. Dokonce už ve vzduchu se nohy připravují na svou opěrnou roli.

Jednoduše řečeno: $2 + 2 = 4$, tedy jsme čtvernožci.

Jenže moderní doba našim malým čtvernožcům příliš nepřeje. Už v kojeneckém věku je balíme do vrstev oblečení a jejich chodidla vězníme v ponožkách, dupačkách a punčochách. Tím je připravujeme o důležitý průzkum vlastních nožek, včetně přirozeného cucání si prstů, což narušuje jejich přirozený vývoj a schopnost vnímat vlastní tělo a sebe sama.



Z praxe funkčního podologa

Stále častěji k nám přicházejí tříleté děti s tak přecitlivělými nohama, že v nich vyvolává paniku i chůze po trávníku. Všude vyžadují boty nebo bačkory, i doma. Jejich prstíky jsou jako zamrzlé – nedokážou je roztáhnout ani zpevnit, což je frustruje k slzám. Působí to, jako by své nohy viděly poprvé v životě – což není daleko od pravdy, když je vidí nezahalené jen při koupání.

Není náhoda, že batolata často odhazují ponožky a boty z kočárku – instinktivně vědí, že potřebují své nožky zkoumat a používat. Navíc jim často bývá prostě horko – jak už bylo řečeno

chodidla jsou jejich hlavním termoregulačním systémem, protože nemají plně vyvinuté potní žlázy. Tento princip ostatně funguje i u dospělých – vzpomeňte si, jak automaticky vysunete nohy spod peřiny, když je vám teplo.

Tip pro rodiče a prarodiče: Nejste si jistí, zda je dítěti zima? Sáhněte mu na zátylek – pokud je tam dítě teplé, i když má studené nožky, je mu teplo. Proto s ponožkami, punčocháči a botami u malých dětí šetřete – méně je v tomto případě opravdu více.

Správně to jde jedině křížem

Pozorovat pohybový vývoj miminka je jako sledovat mistrovskou lekci přirozené mechaniky těla. Když leží na zádech, jeho hra s hračkami není náhodná – kopání nožičkami, natahová-

ní ručiček, všechny ty pokusy o přetočení jsou vlastně pokusnou laboratoří pohybu. A i když to zpočátku může vypadat chaoticky, příroda má jasný plán – vše směřuje ke křížovému pohybu, protože to je ten nejefektivnější způsob, jak se přetočit.

Proto je tak důležité vytvořit miminkům správné „tréninkové podmínky“. Na měkké matraci to je jako snažit se běhat v písku – záda se nemohou správně narovnat a při

pokusy o přetočení přes žebra se dítě jen zaboří. Stejně tak kluzké podlahy a nevhodné oblečení jsou brzdami na vývojové cestě. Představte si tu frustraci, když chcete něco dokázat, ale podmínky vám to nedovolí – přesně tak se cítí miminko, které se kvůli kluzkému povrchu nemůže plazit nebo „pást koníčky“. Jeho pláč a vztek nejsou rozmar, ale oprávněná reakce na překážku.

Od prvních dnů po narození můžeme pozorovat fascinující jev – děti mají jasný záměr. Jejich pohled a celé tělo směřuje vpřed a vzhůru k nám. A co je na tom nejkrásnější? Nedělají to podle žádného manuálu. Nemyslí na „aktivaci core“, „správné



Křížový pohyb

dýchání“ nebo „překlopenou pánev“ – všechny ty moderní cvičební mantry jdou stranou. Je tam čistá touha dostat se kupředu a tělo přirozeně následuje tento záměr, vytahuje se za představou, pohledem, jazykem a hrudníkem. Páteř se vzpřimuje jako přirozený důsledek odtlačení od končetin.

A tady je „zakopaný pes“ s našimi moderními cvičebními pozicemi – známe je jako sfingy, kobry nebo pozice na všech čtyřech. Často je ale provádíme jako prázdné formy bez skutečného záměru pohybu vpřed. Výsledek? Místo plynulého propojení celého těla až do konečků prstů proběhne jen zlomení v bedrech a křečovitě držení břišních svalů. Jinými slovy – cvičíte jen břicho, a to tím, že vytváříte tlak v plotýnkách.

Vezměme si příklad při cvičení sfingy. Když ji děláte bez záměru, je to jen prázdná pozice, kde se záda prohnou a vy je musíte vědomě držet břišními svaly. Tím trénujete izolovaně břicho bez jakéhokoliv užitku pro běžný život.

Naopak správně provedená sfinga je jako symfonie celého těla: začínáte v pozici na břiše s dlaněmi pod obličejem. Váš záměr, pohled a hrudník se vytahují dopředu a do dálky, jako byste chtěli přehlédnout okraj podložky. Když zvednete hlavu, prsty rukou se automaticky opřou o zem, lokty se roztáhnou do stran a pevně se zapřou. Přes napnutý triceps se jako křídla roztáhnou lopatky spolu se širokými zádovými svaly. Hrudník se může otevřít za vaším pohledem a rozvinout hrudní páteř a žebra s lopatkami do šířky. Tato akce vytahuje vzhůru všechny břišní svaly, zádové svaly i pánev směrem k napřímení. A výsledek? Záda se nemohou zlomit v bedrech a nevzniká nezdravý tlak na ploténky.

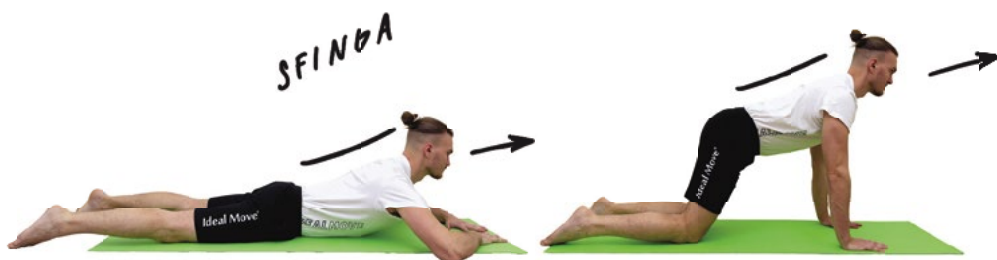
Ale to není všechno – celá tato choreografie se děje v jediném okamžiku. Součástí tohoto komplexního pohybu je i roztážení hýžděvých svalů do šířky a – představte si – také roztážení prstů u nohou, které vytvoří klenby, přestože chodidla míří ke stropu!



Pozice sfingy

Toto je klíč k veškerému cvičení – každý pohyb by měl mít svůj záměr. Pak se z mechanického opakování cviků a trápení se v bezvýznamných pozicích stává smysluplný a radostný pohyb.

A najednou zjistíte, že i jóga může být radostná a lehká, ne nudná a krkolomná. Stačí mít jasný záměr a vše ostatní přijde přirozeně.



Pozice na čtyřech aneb jak nám příroda dala návod k pohybu

Sfinga není jen další cvik v řadě – je to vlastně takový pohybový „most“ k napřímení páteře přes sílu rukou, který známe z pohybového vývoje miminek. My dospělí můžeme jít ještě dál a využít plynulý pohyb ze zad přes přetočení rovnou na všechny čtyři.

Na videích můžete vidět fascinující princip: zrak a pohyb směřují do dálky a vzhůru, což dělá pohyb plynulým a nezastavitelným. Je to, jako když vás něco táhne za pohledem. A tady přichází kouzelná matematika těla: správně zapojené svaly jsou společně silnější než vaše váha. Díky pevným oporám a správnému odtlačování zvládnete překonat vlastní hmotnost.



Pozice na čtyřech

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Zdravá chodidla, zdravá záda.***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.