**FYZIOporadna: návod, jak v covidové době překonat lenost a hýbat se pro zdraví**

**PRAHA, 12. LEDNA 2021 – Každý den proležený u televize stojí člověka až tři procenta svalové hmoty. S uzavřením sportovních center a nárůstem práce na home office je hlavní výzvou překonat vlastní lenost a zařadit pravidelný pohyb do svého denního režimu. Jak se motivovat, skončit s pasivitou a vydržet?**

„Současná doba velmi nahrává naší vrozené lenosti. Není to nic divného, každý někdy upadne do svého pohodlí, pokud ztratí motivaci a přestane se snažit. Když se nehýbeme jeden den, svaly atrofují o tři procenta, to se dá ještě prominout, ale proležený týden už znamená citelný úbytek svalových vláken, který se promítne do slabší kondice, ale i zhoršené psychiky. Pokud dnes všichni toužíme po dobré imunitě, není lepší recept než pravidelný pohyb,“ poukázala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**10 MINUT DENNĚ ZBAVÍ BOLESTI**

Rána, kdy se člověk budí s menšími bolestmi, které trvale přehlíží, dnes znají už i třicátníci. V takovém stavu je složité těšit se z pohybu, a tak lidé raději nedělají nic. Místo aby si zdravou aktivitou od bolesti pomohli, spouští začarovaný kruh pasivity a sílících problémů. „Probuďte se o 10 minut dřív a protáhněte si hlavní partie – primárně nohy a záda. Pokud toto protahování během prvních 10 dní nepomůže, navštivte nejbližšího fyzioterapeuta, který vaše bolavá místa protáhne a naučí vás tři až čtyři cviky. Důležitá je správnost jejich provedení a pravidelnost, pak stačí na kompenzaci sedavého zaměstnání či jednostranných aktivit 10 minut denně kvalitního cvičení. Když toto dodržíte, garantuji vám zlepšení stavu a chuť do dalších aktivit. V tu chvíli je vhodné zařadit třikrát týdně jakékoli kardio cvičení, které nás bude bavit a udržovat ve formě, například běh, skupinové cvičení nebo posilování,“ doporučila Iva Bílková.

**NECHUŤ CVIČIT ZMIZÍ PO PÁR DNECH**

Doma se leniví snadno, ale dlouhodobé nicnedělání je třeba utnout dřív, než přeroste ve zdravotní problém. „V prvních dnech člověk bývá po cvičení unavený, jak se tělo přizpůsobuje, ale vydržte, tato fáze netrvá dlouho. Intenzitu pohybu zbytečně rychle nenavyšujte. Dopřejte si čas. Úplným začátečníkům stačí každý den 15minutová procházka kolem domu, jóga, pilates, boxování do pytle. Po několika týdnech se cvičení stane zábavou. Zjistíte, že se vám u chůze dobře přemýšlí, dobře telefonuje nebo jen mozkově relaxuje, a budete mít chuť aktivitu sami natahovat,“ popsala Iva Bílková.

**NENÍ TŘEBA LÁMAT REKORDY**

Vhodné je začít s lehčím cvičením, například posilováním s vlastní vahou, svižnou chůzí namísto běhu nebo lehčí zátěží na kole v rovinatém terénu. Aby člověka pohyb těšil, je nutné jeho intenzitu zvyšovat postupně. „Nejčastější chybou začátečníků je přepálený start, lidé chtějí hned uběhnout pět kilometrů, pak je bolí celé tělo a na sport zanevřou. Chůze a běh jsou nejpřirozenějšími pohyby a kromě pacientů s artrózou kloubů je může provozovat naprosto každý. Správné provedení je důležitější než intenzita, proto nikdy nepřetěžujte své síly. Pokud jste nikdy neběhali, začněte indiánským během – střídejte běh s chůzí, a až časem, se zvyšující se formou, můžete podíl běhu navyšovat. Hned zkraje stačí jeden kilometr, pak postupně trasu prodlužujte a ke konci doběhněte do svého maxima,“ doporučila fyzioterapeutka.

**SÍLA HARMONOGRAMU**

U pohybu je zásadní jeho pravidelnost. Zařadit pohyb do pevného denního režimu ale bývá pro mnoho lidí to nejtěžší, zvlášť v současné době, kdy většinu času trávíme doma. „Pomoci může dohled individuálního trenéra, ale i osobní plán s reálnými cíli. Pokud se rozhodnete pro běh, už po dvou týdnech pocítíte, že se vám lépe dýchá a méně buší srdce, za čtyři týdny snáz vyběhnete kopec, formujete tvar stehen, hýždí, břicha a žeber a po osmi týdnech jste silní natolik, že si chcete dvoukilometrovou trať zdvojnásobit,“ vyjmenovala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. **FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive** – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

**V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě.** Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. **FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu.** **V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.**