**FYZIOporadna: voda je skvělá posilovna, jak si v ní zacvičit?**

**PRAHA, 15. ČERVNA 2022 – Voda člověku nabízí ideální podmínky k posílení svalů a koordinace. Nadnáší, ale zároveň klade vyšší odpor. I jednoduchý pohyb je v ní maximálně efektivní a cvičit v ní může každý, bez rozdílu věku či hmotnosti.**

Oproti běžnému cvičení „na suchu“ přináší pohyb ve vodě řadu výhod. „Tím, že voda nadnáší, šetří páteř i klouby dolních končetin, kotníky, drobné klouby nohou a další. Především senioři a lidé s nadváhou se často potýkají s poruchou koordinace a díky většímu odporu ve vodě posilují svaly a zlepšují přesnost pohybu. Snižuje se hypertenze, zvyšuje se prokrvení tkání, což je dobré pro diabetiky, kteří mívají poškozené vlásečnice – nejtenčí cévky, které zásobují krví tkáň téměř u buňky. Vodní tlak a cvičení mají dále dobrý vliv také na funkci zažívacích orgánů, hlavně peristaltiku střeva,“ poukázala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Plavání, ale i samotná chůze ve vodě či jednoduché cviky s tlakem vody působí blahodárně na kardiovaskulární systém, podporují funkci lymfatického a krevního oběhu, a přispívají tak k „zeštíhlení“ jindy oteklých nohou, boků nebo pasu. „Voda zlepšuje prokrvení dolních končetin a zvyšuje látkovou výměnu na buněčné úrovni. Pohyb ve vodě je proto zvlášť doporučován lidem, kteří jsou ohroženi troficitou tkáně (poškozením z nedostatečného krevního vyživení) jako prevence proti vzniku bércových vředů a diabetických gangrén. V případě už otevřených ran na kůži, nejčastěji noze, je však koupání vyloučeno,“ doplnila Iva Bílková.

Cvičení ve vodě přispívá k vyrovnání výdeje a příjmu energie, zlepšuje sílu svalu a koordinaci pohybu. „Lidé se zdravou kůží mohou do vody bez omezení. I ‚válecí‘ dovolená u vody může být velmi aktivní, když se několikrát za den ve vodě protáhneme, zadýcháme a trochu unavíme svaly,“ míní fyzioterapeutka.

**Pro inspiraci, jak si ve vodě zacvičit, vybrala Iva Bílková tyto cviky:**

**1. STOJ S ROZPAŽENÍM A ROTACÍ TRUPU**

Postavte se po krk do vody, nohy mějte na šíři pánve. Středně pokrčte kolena. Nadechněte se do spodního břicha, bočních žeber a dolní části zad. S výdechem udržte aktivní břišní stěnu. Napřimte páteř. Držte bradu blízko u krku. Pod hladinou vody rozpažte ruce. Pomalu plynule rotujte horním trupem i hlavou doleva a poté doprava. Pravidelně dýchejte a udržujte rovnováhu. Celý cvik několikrát opakujte na obě strany. Pro vyšší tepovou frekvenci zrychlete rotace v trupu.

[Video](https://www.youtube.com/watch?v=majRWLMj2ys) - varianta na BOSU

**2. POSILOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN**

Cvik je obvykle prováděn s posilovací gumou, dalšími pomůckami, které zvyšují odpor při posilování a jsou vhodné i v bazénu, jsou např. destičky připnuté na zápěstí, kotníky nebo rukavice s blánami.

Zaujměte klidný vzpřímený stoj, pohled vpřed. Zpevněte břišní stěnu, nadechujete se do spodních žeber, která by se měla rozpínat do stran. Přeneste váhu na levou dolní končetinu a pravou unožte do strany, ale jen tak daleko, aby se nezvedala pánev. Pohyb provádějte plynule, nekmitejte. Vraťte do výchozí pozice. Pravidelně dýchejte. V další fázi nohu místo unožování zanožujte za tělo, v další fázi před tělo. Opakujte každý pohyb (do všech tří směrů) 8x, nohy vystřídejte.

[Video](https://www.youtube.com/watch?v=tFqm5L1S6Ng) - varianta s posilovací gumou

**3. BAZÉN MÍSTO ZÁVĚSNÉHO SYSTÉMU**

Chytněte se rukama za okraj bazénu, zapřete se, lehce nakloňte ke stěně, o hranu bazénu, jako byste tlačili stěnu před sebou. Pokrčte a přitáhněte levou nohu co nejblíže k tělu, vraťte. To samé s pravou nohou. Pokrčte obě nohy najednou. Pokuste se přitahování dolních končetin postupně zrychlovat. Opakujte 6x na každou stranu, odpočiňte si a celou sérii znovu opakujte.

[Video](https://www.youtube.com/watch?v=ye67eZhjYyg&t=23s) cviku se závěsným systémem, který lze dobře modifikovat také do bazénu.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto: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 a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. 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. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. 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.