**FYZIOporadna: tipy pro cyklisty, jak ulevit zádům a zápěstím**

**PRAHA, 20. ČERVENCE 2023 –** **Rekreační cyklistika je pro Čechy sportem číslo jedna. Věnují se jí dvě třetiny obyvatel. Kromě blahodárných účinků na zdraví má však i svá rizika. Jak jim předcházet a jak zregenerovat tělo po cyklovýletu, radí fyzioterapeutka Iva Bílková.**

Podle průzkumu webového magazínu WeLoveCycling.cz je mezi Čechy ve věku 15 až 65+ let 51 procent aktivních cyklistů a dalších 15 procent se považuje za „sváteční“ jezdce. Po městě nebo do práce na něm ale jezdí jen necelá pětina z nich. Naprostá většina Čechů kola využívá k výletování. Na cykloturistice vyzdvihují nejenom zlepšení fyzické kondice, ale i psychickou relaxaci.

„Cyklistika je ideální na spálení kalorií, jelikož takový cyklovýlet oproti jiným sportům zabere i několik hodin a v kopcovitém terénu může být energeticky velmi náročný. Pomáhá ke zrychlení metabolismu a lidem s nadváhou k úbytku hmotnosti. Navíc je pohyb na kole výborný pro chrupavky a posílení svalů zejména dolních končetin, zlepšuje celkovou kvalitu spánku a imunitního systému,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Díky rozmachu elektrokol se mohou cyklistice věnovat i lidé v pokročilém věku. Jízda na rotopedu je odborníky doporučována početným skupinám pacientů jako vhodná forma rehabilitace. „Šlapání v odlehčení, které simuluje jízdu po rovině bez náročných kopců, je výborné na stavy po infarktu myokardu. Cyklický pohyb má pozitivní vliv na kardiovaskulární aparát, kdy dochází ke zvýšení tělesné kondice, snížení krevního tlaku, zlepšení kapacity plic a okysličení organismu. Stejně dobře působí jízda (po rovině) na artrotické klouby a celkovou vitalitu seniorů,“ uvedla fyzioterapeutka.

Naopak vyvarovat se cyklistiky by měli lidé s problematickou páteří. „Strnulá shrbená pozice při jízdě na kole může uškodit zejména osobám po operaci krční páteře nebo s výhřezy v oblasti krční a bederní páteře. Částečná kontraindikace platí i u těhotných žen nebo při osteoporóze – v těchto případech je lepší volbou rotoped, na kterém nehrozí takové riziko pádu a zranění,“ poukázala Iva Bílková.

Právě úrazy cyklistů patří v letních měsících k těm nejčastějším. „Typické jsou pro cyklisty zlomeniny klíční kosti, zápěstí nebo distorze (podvrtnutí) ramenního kloubu. Dalším rizikem je vznik bolesti krční a bederní páteře, zejména při nesprávném nastavení kola, kdy se přetěžuje daný segment,“ podotkla Iva Bílková.

Pro přiměřený sklon těla cyklisty je zásadní výběr optimální velikosti a délky rámu kola, dostatečně široká řídítka a správné nastavení výšky sedla. To lze jednoduše určit po sešlápnutí pedálu patou tak, aby noha byla propnutá. Při jízdě, kdy zabírá špička nohy, by měla být končetina v mírném pokrčení. „Pro většinu rekreačních cyklistů jsou vhodné klasické pedály (šlapky). Jezdci, převážně silničáři, kteří získali na kole jistotu a jezdí delší trasy, mohou volit speciální nášlapy, které poskytují ekonomičtější využití síly dolních končetin – v pohybu se využívá i tažná síla čtyřhlavého stehenního svalu a tlaková síla hamstringů. Pro nenáročné výletování bych doporučila kolo se sedlem co nejníže vůči řídítkům a ty co nejblíže tělu, aby byla záda spíše napřímená. Sedlo široké, aby na něm mohl cyklista sedět sedacími hrboly, a ne kostrčí. Některá sedla mají pro větší pohodlí vzduchový polštář, vhodný je také návlek na sedlo pro měkký sed z gelu nebo paměťové pěny,“ popsala Iva Bílková.

Během cyklovýletu se vyplatí také častá protažení – při zastávkách si zakroužit kotníky, rameny i celými pažemi a protáhnout zadní strany stehen (vstoje či vleže na zádech přitažením kolene k břichu). „Při jízdě cyklisté často křečovitě zatínají ruce nehnutě na jednom místě řídítek. Je proto žádoucí předejít zánětům šlach a poruchám nervů občasným uvolněním a protřepáním ruky a obměňovat způsoby držení řídítek. Po jízdě pak protáhněte svaly několika cviky statického strečinku, které přispějí k následné relaxaci,“ dodala Iva Bílková.

**CVIKY PRO REGENERACI CYKLISTŮ:**

**1. NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE VKLEČE (**[**video cviku**](https://www.youtube.com/watch?v=cbtdbVDgO3g)**)**

Klekněte si na všechny čtyři, ruce na šíři ramen, prostředníčky směřují vpřed, dlouhá šíje, protažená páteř. Nohy zapřete za špičky a odtlačením rukou od podložky se postupně (jakoby za kostrčí) zvedejte vzhůru do „střechy“. Stále na špičkách, kolena mohou být mírně pokrčená, setrvejte v pozici, rozšířená ramena, prodýchejte spodní břicho a bederní páteř. Povolte.

**2. PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN (**[**video cviku**](https://www.youtube.com/watch?v=dNL2eiXBsSY)**)**

Ve vzpřímeném stoji přednožte a opřete (o schod, židli) jednu dolní končetinu tak, abyste cítili tah na zadní straně stehna. Udržte napřímenou bederní oblast a nerotujte pánev. Zhluboka se nadýchněte. S výdechem proveďte lehký předklon směrem vpřed. Vydržte 20-30 vteřin (pokud nejdete do příliš intenzivního tahu, můžete dobu výdrže prodloužit i na 60 vteřin).

**3. PROTAŽENÁ PŘEDLOKTÍ A RUKY (**[**video cviku**](https://www.youtube.com/watch?v=0DyWG1JiDYk&t=3s)**)**

Opřete paži loktem o podložku, jako při soutěži v páce. Dlaň ruky nasměrujte k obličeji a poté ohněte v zápěstí hřbetem ruky směrem dolů. Druhou rukou lehce stlačte protahované zápěstí ještě víc dolů. S výdechem uvolněte protitlak a opět mírně stlačte zápěstí směrem k zemi. Volně dýchejte a vyčkejte přibližně 30 až 60 sekund. Opakujte třikrát.

**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 více než 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.