



Návod k použití vašich svalů

Následující program bude pro vaše svaly něčím takovým, jako by šly znovu do školy. Trénuje celé tělo – naráz, tak, jak to dělá malé dítě. Program vychází ze západní sportovní vědy a vypořádává si cennými prvky jógy. Přiměje vaše svaly pracovat v týmu. Svaly milují týmovou práci, nesmírně rády se vzájemně podporují a stabilizují. To je normální, užitečné pro každodenní život. Svaly nemají rády, když je ve fitcentru jeden po druhém nafukujeme; silné jsou jen společně. Každý pohyb je výkonem řetězců svalů, které se táhnou celým tělem od hlavy až k patě. I ta nejmenší změna, o něco kratší sval, o něco slabší sval, blokáda v tomto pohybovém řetězci, dokáže změnit celé držení těla. A to vám dříve nebo později způsobí problémy.

Sedm cviků a víc! Každým z následujících sedmi cvičení posílíte mnoho svalů najednou. Procvičíte si rovnováhu, koordinaci, pohyblivost, sílu, výkonnost – a pozornost. Tak jako ideální tělo, i jeho svalové řetězce rády pracují. Ovšemže od vás tento program vyžaduje plnou koncentraci, stoprocentní nasazení, opravdovou motivaci. A svaly třesoucí se únavou. Není to procházka růžovým sadem; je to vysoké umění, je to trénink.

Od strany 83 najdete další cviky, tak říkajíc pro zábavu. S jejich pomocí můžete využít volné minuty ke zpevnění zadečku, posílení nohou, paží nebo zad. Můžete si vybrat, v jaké pozici je budete provádět, zda vsedě, vleže nebo vestoje.

Nezapomeňte se protáhnout Od strany 99 najdete profesionální program, díky kterému budou vaše svaly mladší – a vy spokojenější. Zařaďte jej jednoduše do svého každodenního

života, třikrát až čtyřikrát týdně. Vyzkoušejte ho prosím aspoň jednou. Jen jednou! A ucítíte, že bez protahování nemůžete být.

Cítit propojení svalů



Udělejte několik kroků naboso. Pak odlepte od země vnitřní strany chodidel a jděte po vnějších stranách. Co se stane? Podívejte se na své ruce. Cítíte, jak se lehce křečovitě stáhly a spolu s pažemi se lehce natočily dovnitř. Jakmile něco změníte na svalech chodidla, táhne se to až ke konečkům prstů.

Jak často cvičíte? Dvakrát týdně 45 nebo 90 minut asi ne, to už patří spíše profíkům. Normální člověk má dost po pěti minutách. Vy to udělejte jinak. Myslete na své svaly několikrát denně, znovu a znovu, vždy několik minut.

V nemocnici jsem si nastavil na hodinkách upomínání každou hodinu – a bojoval proti své vůli. Umíte si to představit: každé svalové vlákénko mého těla si nepřálo nic jiného než spát. Bojoval jsem za své svaly, bojoval jsem se svými svaly. Nejprve jednu minutu, pak dvě... Mohl jsem sledovat, jak mě tahle snaha den po dni, kousek po kousku staví zase na nohy. Každou hodinu? To asi ne, já vím, někdy se prostě nedá říct: „Moment, omlouvám se, musím na dvě minuty položit telefon, protože se teď potřebuji věnovat svým svalům...“

Energie dechu



Čím víc zaměříte svou pozornost na plynoucí dech místo na námahu, tím jednodušší vám budou cviky připadat. Dýcháním čerpáte energii.

Chytrá investice do volných chvil | vy, ano vy, máte během dne pár minut, které byste jinak promarnili. Čekáte, než se udělá káva, než začnou zprávy, než dvakrát zazvoní pošťák... A právě do těchto chvil můžete investovat. Pro život. Pro lehký, vzletný, radostný, zdravý život. Kdo bude přes den několikrát aspoň dvě minutky myslet na své svaly – a používat je – sklídí téměř ihned energii pro své tělo a ducha a omladí celý organismus. Najděte si sedmkrát denně jednu a půl až dvě minuty. Co získáte? Větší a silnější svalstvo, aktivnější metabolismus, intenzivnější spalování tuků a – a to je velmi důležité – méně bolesti.

Začněte hned. Jednotlivá cvičení na sebe mohou navazovat.

„Sedmkrát denně. Nejlepší investice do delšího, radostnějšího, zdravějšího života.“

Základní pravidla

1. Udržet základní napětí ve svalech Jde o tělesný pocit, o koncentraci, o dobré základní napětí v celém těle. To znamená, že pracuje celé tělo, což povzbuzuje metabolismus a pochopitelně také dělá cvičení náročnějším. Než začnete s jednotlivými cviky, pokuste se vybudovat si v těle základní napětí, zpevnění a nepustit ho ze zřetele po celou dobu cvičení.

2. Správně se namáhat Co to znamená namáhat se? Jaký tělesný pocit s tím spojujete? Bolavé, těžké svaly? Třes? Kapky potu na čele? Zcela správně. Někomu se začnou stehna třást už po sedmi dřepch, zatímco jiný si po dvaceti dřepch ještě vesele píská. Vnímejte své pocity!

3. Opakovat podle citu U cvičení nenajdete žádné počty opakování. Rozhodující je váš pocit. Provádějte cviky tak dlouho, dokud se vaše svaly nezačnou třást, a potom cvik ještě dvakrát, třikrát zopakujte. Ale pozor: provádějte cviky s co největší přesností; ujistěte se, že se nešidíte. Ujistěte se, že jste dali svalům dostatečný podnět k růstu. Protože se od přírody chceme vyhnout bolesti, končíme se cvičením zpravidla příliš brzy; dříve, než nám svaly ztěžknou, než jim dáme ten správný impuls.

4. Série podle vašich možností Nejste vůbec zvyklí trénovat? Tak udělejte každý cvik jednou, jen jedenkrát – pokud je to až do vyčerpání. Necítíte další den žádné lehké pnutí ve svalech? Pak proveďte cvik příště klidně dvakrát za sebou. S krátkou přestávkou asi půl minuty. Tak si můžete být jisti, že stimul pronikl do svalů.

5. Variace navíc Časem zjistíte, že vaše svaly podávají větší výkon a cviky vám připadají mnohem snazší. V tu chvíli je načase vyzkoušet variace, které najdete u každého cvičení. Vaše svaly chtějí víc, chtějí, abyste je zatížili intenzivněji.

6. Správné dýchání nosem Dýchejte vždy nosem. Pokuste se výdech prodloužit, tím automaticky dýchání zintenzivníte. Díky prodlouženému výdechu povedete pohyb uvědoměleji a pomaleji. Přizpůsobíte své pohyby dýchání. Budete cvičit bez švihů a s nejvyšší koncentrací. Pokuste se vědomě nechat proudit dech nosem, i když se svaly třesou a bolí.

7. Zaujmout přímé držení těla Abyste přiměli trup a krk k základnímu napětí, vciťte se do správného držení těla. Nejen číst – hned vyzkoušet.

- ✓ Přitáhněte bradu lehce ke krku a týl hlavy vytáhněte nahoru – tím protáhnete svou krční páteř. Teď ucítíte lehké protažení na krku.
- ✓ Pro vyrovnání hrudní páteře stáhněte ramena lehce dozadu a dolů. Pocítíte napětí v horní části zad. Vaše hrudní kost vystoupne dopředu.
- ✓ Vtáhněte pupík lehce dovnitř a nahoru, tím napřímíte svou bederní páteř. Pocítíte také, jak se tím napřimují vaše boky.

8. Srovnat chodidla Vaše chodidla směřují dopředu; nedovolte prstům u nohou, aby se během cvičení vytočily ven. Protože ukazují-li prsty směrem ven, poklesávají kolena směrem dovnitř. Všechny klouby dolních končetin – kyčelní, kolenní, hlezenní – by však měly být v jedné ose.

