

Kapitola 9 — Nohy jako „druhé srdce“

Možná vás překvapí, jak úzce spolu souvisí síla nohou, prokrvení a celkové zdraví.

Když svaly nohou pracují — při chůzi, při výponech, při přenášení váhy — stlačují žíly a pomáhají posouvat krev z nohou zpět k srdci. Proto se lýtkovým svalům někdy říká „druhé srdce“. U člověka, který málo chodí a hodně sedí, tato pumpa zahálí. Krev a tekutiny se hromadí v nohách, nohy otékají a jsou těžké.

Řešení není složité: rozhýbat lýtkovou pumpu. Nemusíte běhat maraton — stačí pravidelný pohyb kotníků a nohou během dne a pár jednoduchých cviků. Tělu tím výrazně ulevíte.

Krátké oživení pro nohy (i vsedě)

CVIK 7: Kotníková pumpa

K čemu je: Rozproudí krev v nohách, pomáhá proti otokům a těžkým nohám. Lze dělat i vsedě v křesle.

Jak na to:

1. Vsedě nebo ve stoji přitáhněte špičky nohou k sobě (nahoru).
2. Pak je propněte směrem od sebe (dolů), jako když šlapete na plyn.
3. Střídejte plynule nahoru–dolů.



Kotníková pumpa vsedě — přitážení a propnutí špiček.

Kolik: 15–20× několikrát denně.

Bezpečí: Klidný, plynulý pohyb. Skvělé dělat při sledování televize.

CVIK 8: Kroužení kotníky

K čemu je: Prokrvuje a promazává kotník, zlepšuje jeho pohyblivost a tím i jistotu kroku.

Jak na to:

1. Vsedě nadzvedněte jednu nohu.
2. Kružte kotníkem pomalu na jednu stranu, pak na druhou.
3. Vyměňte nohu.



Kroužení kotníkem nadzvednuté nohy.

Kolik: 10 kroužků na každou stranu, každá noha.

Bezpečí: Pohyb ved'te z kotníku, ne z celé nohy. Bez švihání.

Kapitola 10 — Cviky na sílu nohou

Toto je srdce celé knihy. Silné nohy znamenají jistotu, samostatnost a menší riziko pádu. Začněte s tolika opakováními, kolik zvládnete v klidu a bez bolesti — počet postupně přidávejte.

Zásada postupu

Nezáleží, kolik opakování zvládnete dnes. Záleží, že jich za pár týdnů zvládnete o kousek víc než na začátku. To je celé tajemství síly — malé, pravidelné přidávání.

CVIK 9: Vstávání ze židle (sedni-vstaň)

K čemu je: Nejlepší cvik na sílu nohou, jaký existuje. Přímo trénuje pohyb, který děláme desetkrát denně.

Jak na to:

1. Sedněte si na pevnou židli, chodidla na zemi na šířku boků.
2. Předkloňte se od boků a vstaňte — pokud to jde, bez pomoci rukou (ruce zkřížte na hrudi).
3. Pomalu a s kontrolou se posaďte zpět. To je jedno opakování.



Vstávání ze židle s rukama zkříženýma na hrudi.

Kolik: Začněte 5×, cílem je 10–12×. Klidně několik kol během dne.

Bezpečí: Židle ať je pevná a opřená o zeď. Když je to těžké, pomozte si rukama nebo si sedák zvyšte polštářem.