



FITNESS 22. 01. 2020

## Jóga si hravě poradí s bolestmi kloubů. Vyzkoušejte ji!

**Pokud už jednou trpíme na onemocnění kloubů, je třeba vybírat takový sport, který nám nebude naše klouby ještě více zatěžovat. Tvrdé posilování,...**

**Cvičíte jógu? Když už se jednou člověk seznámí s jógou, zpravidla není cesty zpět. Cvičit jen jednou týdně nám po čase nestačí a tělo si zvykne na častý příliv endorfinů i protahování a posilování celého těla. S cvičením se ale i ruku v ruce pojí zdravý životní styl. Právě rostlinná strava a pravidelný pohyb jsou velkým přínosem při bolestech páteře a onemocnění kloubů. Jak správně cvičit, aby nás všechno nebolelo?**

### Jóga je sport, který nezatěžuje klouby

Pokud už jednou trpíme na **onemocnění kloubů**, je třeba vybírat takový **sport, který nám nebude naše klouby ještě více zatěžovat**. Tvrdé posilování, kondiční aerobní cvičení a především skákání či běh nejsou příliš vhodné. Vysokohorská turistika nám ve větších nadmořských výškách, kde je více vlhko a chladno, také neprospívá. Navíc představa, že zdoláváme vrcholy bez trekingových holí, a hlavně tu prudkou cestu z kopce, nás už předem **nutí naše kolena pořádně stávkovat**.

Z vhodných sportů pro klouby naopak můžeme jmenovat **plavání spojené s pobytem v sauně**, a rozhodně také jógu. I jóga, která se cvičí při vysokých teplotách, [může našim kloubům velice](#)

[prospěš](#). Nejde jen o způsob jemného a plynulého protahování a posilování - existují také speciální cviky, které pomáhají při nejrůznějších zdravotních potížích. **Jóga rovněž praktikuje nejrůznější cviky, které prokrvují a stimulují vnitřní orgány** a podporují jejich lepší činnost. **U jógy je též důležité správné dýchání** - dech přece znamená život.

## Jóga a zdravý životní styl

Pravý jogín je zvyklý cvičit každý den. Nezačíná svůj den bez *Pozdravu Slunci* a nekončí jej bez *Pozdravu Měsíci*. **Umí správně dýchat, léčí si své neduhy cvičením a meditací a stravuje se velmi střídme a zdravě.** Ať už jde o makrobiotiku či přemíru rostlinné stravy v jídelníčku, právě tento způsob stravování a omezení živočišných produktů a tuků nám pomůže k lepšímu zdraví a k menší bolesti kloubů. Pokud to přeháníme s příjmem proteinů, máme nadváhu a moc se nepohybujeme, **naše klouby tím značně trpí.** Při nadměrné konzumaci masa a živočišných bílkovin se nám totiž v těle ukládá kyselina močová.

Právě **přebytek kyseliny močové se pak usazuje v kloubech a způsobuje dnu.** Klouby nás pak bolí, jsou oteklé a postupně degenerují. Určitě **je vhodné odlehčit stravu** a příjem bílkovin snížit. A ke cvičení jógy lehká strava s převahou zeleniny a s vyloučením či omezením masa určitě patří. A samozřejmostí je také **nepřehánět to se sladkostmi.** Omezení příjmu bílkovin totiž nemusí nutně znamenat zvýšení příjmu sacharidů.

## Power jóga pro náročné

Pokud chcete začít s cvičením, určitě je na místě **přihlásit se do kurzu "jóga pro začátečníky"** a zpočátku to nepřehánět s intenzitou. **Mohli byste totiž cviky provádět zbytečně nesprávně,** a to by určitě nevedlo k žádnému pozitivnímu výsledku. Jóga se pojí také s relaxací a meditací, jde o pomalé cvičení, a pokud si z ní chcete udělat maratón, to raději vyzkoušejte takzvanou **power jógu.**



[Power jóga právě poskytuje mnohem dynamičtější cvičení](#) pro více náročné cvičence, kteří milují akci a rychlejší pohyby. U power jógy spálíte více kalorií, je totiž propojena s prvky aerobního cvičení. **U dynamičtějšího aerobního cvičení však dávejte pozor, abyste nezatěžovali své klouby,** které potřebují naopak pomalý pohyb. Poskakování jim rozhodně neprospívá.

## Jóga a hypermobilní klouby

Jóga celkově **zvýšuje pružnost těla a ohebnost kloubů, posiluje svaly celého těla,** včetně těch zádoových, které má většina lidí ochablé díky sedavému zaměstnání. **Pokud máte hypermobilní klouby,** raději se věnujte pozvolnému posilování a nevedte své pohyby zpočátku až do extrémně krajních mezí.

Hypermobilní klouby totiž často bolí a způsobují problémy tím více, čím více s nimi **protahujeme celé tělo bez toho, aniž bychom měli dobře zpevněné okolní svaly.** Přejeme vám **dobrou volbu zkušeného lektora,** který vám poradí, na jaké konkrétní cviky byste se měli s ohledem na své zdravotní problémy zaměřit!