



Markus Roßmann
Bernd Neumann

Každý krok se počítá

Správná chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví

Každý krok se počítá

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Markus Roßmann & Bernd Neumann

Každý krok se počítá – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Markus Roßmann & Bernd Neumann

KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

Správná chůze –
nejjednodušší cesta ke zdraví

CPress
2019

KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

Správná chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví

Markus Roßmann a Bernd Neumann

Překlad: Lenka Kubešová

Jazyková korektura: Irena Ajjanová

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědná redaktorka: Anna Sedláčková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Foto na obálce: © Africa Studio / Shutterstock.com

Original title: Fit mit jedem Schritt: Richtig gehen - Das einfachste Training, um gesund zu leben by Markus Rossmann and Bernd Neumann

© 2017 by Südwest Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Translation © Lenka Kubešová, 2019

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2436-9

ISBN e-knihy 978-80-264-2473-4 (1. zveřejnění, 2019)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2019 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 35 094.

© Albatros Media a. s., 2019. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

Obsah

Kapitola 1:	Úvod	9
Kapitola 2:	Zásady <i>správné chůze</i>	15
Kapitola 3:	Fascie – bez nich se neobejdeme	33
Kapitola 4:	Zdravotní tělesná výchova znamená hodně muziky za málo peněz	45
Kapitola 5:	Sedm základních principů <i>správné chůze</i>	55
Kapitola 6:	O kabelkách, aktovkách a botách na podpatku – vytěžte ze situace co nejvíc!	77
Kapitola 7:	Nastavte si systém chůze	81
Kapitola 8:	Nejlepší cviky pro vaše zdraví	85
Kapitola 9:	Pohyb: skoky	121
Kapitola 10:	Pohyb: rovnováha a válce	125
Kapitola 11:	Další vhodná cvičení	143
Kapitola 12:	Nejlepší šedesátiminutový program	151



PŘEDMLUVY

Předmluva Markuse Roßmanna

Zdraví a fitness jsou momentálně velice moderní záležitostmi. Nejen mládež, ale i starší generace chce být fit a žít aktivně. Časopisy jsou plné zdravotní tematiky a každý den vycházejí nové knihy o nejrůznějších tréninkových metodách. Ale abychom byli a zůstali zdraví, nestačí tréninkové plány jen pročitat, musíme do tréninků investovat svůj čas. A právě to je ten problém – čas. Už jako trenér fitness jsem se často setkával s lidmi, pro které byl čas vždy zásadní. Jejich první otázka často zněla: „Víš, Markusi, mám hrozně málo času – jak bych mohl s co nejmenším úsilím udělat pro svoje zdraví co nejvíc?“ Tato otázka není nic nového pod sluncem, ale je zcela na místě. Moje první úvahy byly následující: Když lidé nemají čas trénovat, pak musí trénink zařadit do svého běžného denního života. A jaký pohyb vykonávají dnes a denně? Chůzi. Přesně tak. Chodit musí každý, neustále. Z ložnice do koupelny. Ode dveří k autu. Od tramvaje do práce a tak dále. A všechny tyto trasy musíme absolvovat tam i zpět.

Z vědeckých rešerší mi brzy byla jasná jedna věc: Běžná denní chůze může být velkým přínosem k tomu, abyste si zdraví udrželi nebo ho upevnili. A to aniž byste se utápěli v potu nebo se museli neustále převlékat. Ani se nemusíte snažit vyšetřit nějaký čas navíc. Ale samozřejmě pouze v případě, že chodíte správně. Při chůzi se do těla vylučují látky, které nás chrání před civilizačními chorobami, jako jsou onemocnění kardiovaskulárního systému, cukrovka, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba a jiné. Při správné chůzi navíc procvičujeme všechny důležité klouby a páteř. Celý váš pohybový aparát bude pružnější a pohyblivější, což působí jako prevence pohybových obtíží. Potíže, které vás doposud trápily, se zmírňují a bolesti ustupují. Otázka zní: Jak vlastně *správná chůze* funguje?

Udělejte si malý pokus: Zkuste pozorovat lidi při chůzi. Velice brzy si všimnete rozdílů ve stylu chůze. Mění se nejen rychlost, ale i držení těla. U mnoha lidí vypadá chůze už na první pohled téměř nezdravě. A právě to

je problém, skutečně můžeme chodit špatně – ač to zní neuvěřitelně. Pokud chodíme špatně, dostává naše tělo dennodenně špatné impulzy, doslova na každém kroku. A to vede k tomu, že se naše potíže stále zhoršují a přibývají nové. Pokud však chodíme správně, dáváme tělu každý den správné impulzy, které mohou vést k dlouhodobému zlepšení zdravotního stavu.

Po několika letech zkušeností se *správnou chůzí* jsem objevil další pozitivní efekt: Lidé se najednou chtějí více hýbat. A není to jen začátečnické nadšení, kdy chceme z náhlého popudu udělat něco pro své zdraví. Je to i z toho důvodu, že nás pohyb najednou začne bavit! A právě to je cílem této knihy – přivést lidi k aktivnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu.

Ale co s tím mají společného fascie? Pokud jste se v poslední době zabývali tématem „zdraví a sport“, určitě jste se s tímto orgánem již setkali. Dříve nebyl fasciím připisován žádný zvláštní význam. Ale v posledních letech se ukázalo, že fascie významně ovlivňují zdraví a výkonnost lidského těla. Svaly a fascie spolu úzce souvisejí. Můžeme se pohybovat spíše pomocí svalů či spíše pomocí fascií. Rád to přirovnávám k hybridnímu motoru: Když se pohybují spíše pomocí svalů, pak pracuje především benzínový motor. Pokud se pohybují spíše fasciálně, není benzínový motor dostatečně aktivní a začíná pracovat elektromotor. Fasciální pohyb je tedy úspornější a energeticky výhodnější.

Správná chůze je jednoduchý koncept, který se naučí skutečně každý člověk – i absolutní nesportovci – a může ho zařadit do svého života.

Přeji vám tedy příjemnou zábavu při čtení této knihy a hodně úspěchu při tréninku. Brzy zjistíte, že osvojit si správnou chůzi je velice jednoduché. Ty nejjednodušší věci jsou mnohdy ty nejučinnější.

První část této knihy se věnuje *správné chůzi* po teoretické stránce. Ve druhé části vám představíme sedm jednoduchých principů *správné chůze* a v části třetí vám nabídneme devět nejefektivnějších cviků, díky nimž si procvičíte klouby a páteř. Vše se samozřejmě řídí heslem „hodně muziky za málo peněz“.

Pokud byste se se mnou chtěli spojit, kontaktujte mě prosím prostřednictvím mé internetové stránky www.concept-rossmann.com nebo mi pošlete e-mail na adresu office@concept-rossmann.com.

Markus Roßmann
březen 2017

Předmluva Bernda Neumanna

Kdysi jsem se díky jedné knize začal zajímat o fascie a byl jsem nadšený, jak mi tato vědecká literatura rozšířila obzory. Jde především o pružinový efekt fascií – tím byla vysvětlena například síla odrazu u zvířat i neuvěřitelná výkonnost nepálských šerpů. Najednou byly objasněny příčiny onemocnění pohybového aparátu i účinky nejrozumnějších terapií. Když jsem byl tedy osloven, jestli nechci s Markusem Roßmannem napsat knihu o jeho konceptu *správné chůze*, nemusel jsem se dlouho rozmýšlet.

Přestože mě Markus uvedl do praxe *správné chůze* a já jsem u zájemců o jeho semináře viděl, jak pozitivně na ně *správná chůze* působí, jsem z nás dvou spíše teoretik. Díky svým znalostem a studiím v oblasti fascií mohu potvrdit, že Markův koncept *správné chůze* je skutečně smysluplný. Nejlepší bude, když ho prostě vyzkoušíte. Budete potřebovat opravdu jen minimum času, ale prokážete svému tělu velkou službu.

Bernd Neumann
březen 2017



Kapitola 1



ÚVOD

JAKÉ MNOŽSTVÍ POHYBU JE ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ?

Podle reprezentativní ankety z roku 2013, kterou pro pojišťovnu Techniker Krankenkasse provedl Ústav pro výzkum veřejného mínění Forsa, každý druhý Němec vůbec nesportuje. Tito odpůrci sportu si však velmi dobře uvědomují, že by bylo lepší a zdravější se více hýbat. Každý třetí obyvatel Německa je pracovníě vytížený, každý druhý je ještě navíc zapřažen i v osobním životě. A jednoduše jim na běhání, návštěvu posilovny či večerní kurz jógy schází čas. Mnoho lidí prostě nemá chuť se po náročném pracovním dni přemluvit a přinutit své tělo k troše pohybu, většina z nich se místo toho raději rozvalí na gauči a sáhne po ovladači a chipsech. Nabízí se tedy otázka, jak by měli lidé, kteří bojují s nedostatkem času a motivace, do svého každodenního života zařadit dostatek pohybu. Odpověď na tuto otázku je však naprosto jednoduchá: Celý den musíme udělat občas několik kroků, ujdeme pár set metrů nebo i více. Jdeme na autobus, k autu, doma z obývacího do kuchyně, do koupelny, vyzvednout děti, možná v poledne do jídelny... a tak dál, a tak dál, a tak dál. Každý den tedy musíme chodit. Nebylo by skvělé, kdybychom tento každodenní pohyb využili jako zdravotní prevenci? Otázka ale zní: Je pouze tento pohyb dostačující?

Pravděpodobně jste už slyšeli, že bychom měli udělat nejméně 10 000 kroků denně. Tento údaj pochází z šedesátých let, kdy japonský výrobce krokoměrů

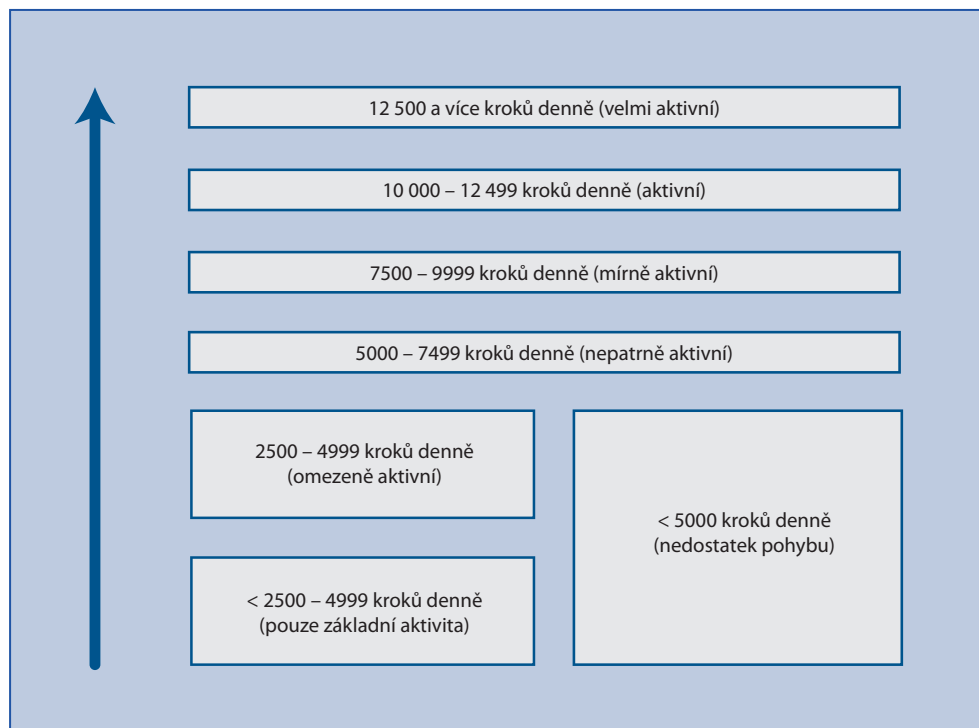
S 10 000 kroky denně jste už pro své zdraví udělali dost – a nemusíte je ujít najednou!

označil jeden ze svých výrobků za „10 000 kroků“ (japonsky *manpo-kei*). I když značka 10 000 kroků nebyla nic jiného než jen trefný marketingový slogan, byla následně ministerstvy zdravotnictví některých států a nejrůznějšími organizacemi

povýšena na metu, které by měl každý občan dosáhnout.

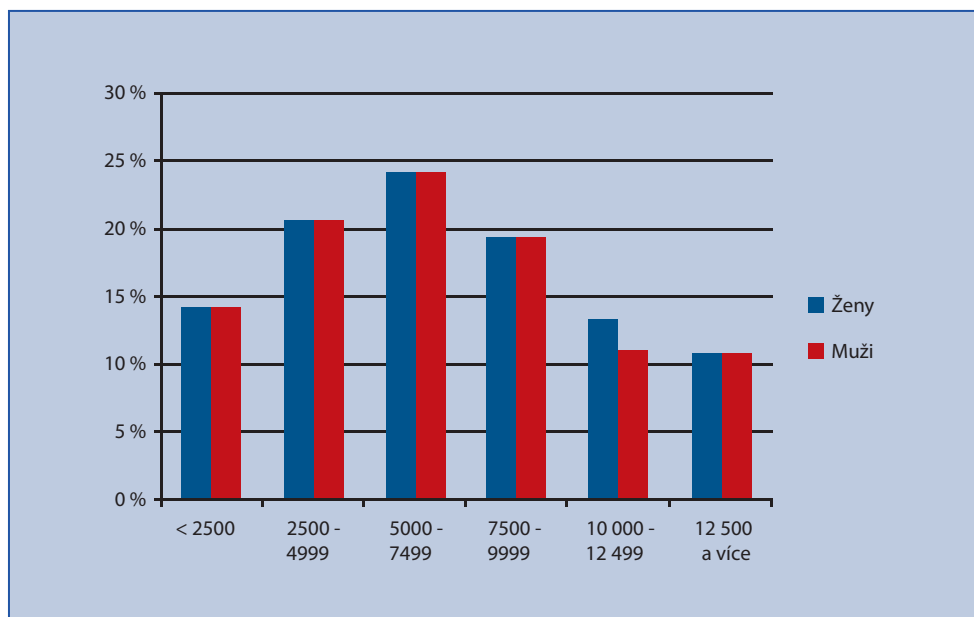
V USA a mnoha dalších zemích doporučují zdravotnické instituce dospělým občanům, aby se přiměřeně pohybovali nejméně 150 minut týdně (například chůze o rychlosti přibližně 100 kroků za minutu). To odpovídá 20 minutám chůze každý den nebo 30 minutám jen v pracovních dnech.

Jedna velká studie, které se zúčastnilo více než 330 000 Evropanů, udává, že právě každodenních 20 minut rychlé chůze snižuje riziko předčasného úmrtí o 16 až 30 procent. Tento čas odpovídá přibližně 3000 až 4000 krokům. Zde je však nutno podotknout, že těchto 3000 až 4000 kroků – nebo 20 až 30 minut denně – je míněno jako pohyb navíc! Kdo chce pěstovat zdravý životní styl, musí se denně dostat na nejméně 10 000 kroků (viz obrázek 1).



Obrázek 1: Při aktivním životním stylu to musíte denně dotáhnout na nejméně 10 000 kroků.

Ale jaká je realita? Existuje řada výzkumů, které se pokusily na tuto otázku najít odpověď. Jedna z největších a nejrozmanitějších studií pochází z USA – této studie se zúčastnilo 1963 žen a 1781 mužů. Zde dosáhlo okolo 43 procent mužů a žen úrovně 5000 až 10 000 kroků denně, asi 22 procent zvládlo udělat více než 10 000 kroků, asi 35 procent však zůstalo pod hranicí 5000 kroků (viz obrázek 2).



Obrázek 2: Tolik kroků musí ženy a muži průměrně za den udělat.

Vycházejme z toho, že poměry v USA můžeme aplikovat i na Německo. Výzkumy v Austrálii, Belgii a Anglii dospěly totiž k velice podobným výsledkům. Podle toho by se tedy pouhých 22 procent z nás nacházelo v „zelených polích“ s více než 10 000 kroky denně. To znamená, že většina lidí tohoto počtu kroků bohužel nedosáhne.

Všechny studie se však zaměřují pouze na výhody pro orgány a oběhovou soustavu. Nebylo by fantastické, kdyby každodenní chůze podporovala funkci našeho pohybového aparátu a udržovala v dobrém zdravotním stavu i páteř a klouby (kolena, kyčle, ramena)? Na tomto místě si však musíme oprávněně položit základní otázku: Chodíme vůbec správně?

Jestlipak už jste někdy uvažovali nad tím, zda chodíte správně, nebo špatně? Velmi často se zabýváme tím, jestli u stolu sedíme ve správné (tedy zdraví prospěšné) pozici. Podnikatelé si za hříšné peníze najímají odborníky, kteří navštíví příslušnou firmu a posoudí každé pracoviště podle směrnic týkajících se ergonomie a ochrany zdraví. Chceme tedy zjistit, zda správně

provádíme pasivní pozici „sed“. Ale vůbec nevěnujeme čas tomu, abychom přemýšleli, zda správně provádíme aktivní pohyb „chůzi“. Což je vlastně absurdní! To nejhorší pro naše zdraví, tedy sezení a absenci pohybu, chceme dělat perfektně a utratíme za to spoustu peněz (poradenství, ergonomicky tvarované židle a stoly atd.). A tomu, co je pro naše zdraví nejlepší, totiž *správné chůzi*, nevěnujeme ani peníze, ani pozornost. Ale právě při chůzi, tak častém a běžném denním pohybu, můžeme dělat tolik chyb, a tělu tak přinášet více škody než užitku. Správnou chůzí naopak můžeme svému zdraví čas od času dodat nové impulzy. Proč tomu tak je, se dozvíte v následující kapitole.



Kapitola 2



ZÁSADY *SPRÁVNÉ CHŮZE*

MINULOST, SOUČASNOST, BUDOUCNOST – NA CO MYSLÍME?

Když sedíte v kanceláři u počítače a chcete se soustředit na svou práci, na co právě myslíte? Určitě ne na věci, které teprve nastanou: *Vyjdu tento měsíc s penězi? Snad se moje žena brzy uzdraví! Dostanu tu zakázku, nebo ne?* Ani na věci, které se už udály: *Bože, ten šéf mě včera zase naštvál!* Ne, na to jistě nemyslíte, protože produktivně a efektivně pracujeme jen tehdy, když se nacházíme „tady a teď“, když svou pozornost soustředíme na to, co právě děláme.

Se spojením „tady a teď“ jste se už určitě setkali. Tento výraz je spojován se Siddharthou Gautamou Buddhou, který žil kolem roku 500 př. Kr. a své

Pokud jsme zamyšlení, není náš pohyb ze zdravotního hlediska tak efektivní. Zkus-te se při chůzi pozorovat. A na co se soustředíte právě teď?

bližní učil meditaci. Ukázal jim cestu, která by měla člověka přivést ke zdokonalení, k „osvícení“. Buddhův citát zní: **„Nežeň se za minulostí a neztrácej se v budoucnosti. Minulost už není. Budoucnost ještě nepřišla. Život je tady a teď.“**

Možná si nyní myslíte, že vám tu chceme podsouvat ezoterické bláboly. Ale co to vlastně znamená být „tady a teď“? Při chůzi si přece můžeme krásně

popřemýšlet o tom, co se stalo, a dělat si plány do budoucna. Máte pravdu, to samozřejmě můžeme! To jistě není nic špatného. Jde jenom o to, že většina z nás při chůzi – stejně jako skoro při všech jiných činnostech – nedělá nic jiného! Tento neustálý duševní neklid je ostatně jedním z důvodů, proč mnozí z nás dříve nebo později začnou trpět depresemi a syndromem vyhoření. Žít stále „tady a teď“ je základem našeho tělesného a duševního zdraví a dobrého zdravotního stavu obecně. Abychom vám toto tvrzení lépe vysvětlili, budeme muset začít trochu zešíroka.

Začněme zajímavým pokusem: Asi před deseti lety provedl profesor Lori-mer Moseley, odborník na léčbu bolesti, zajímavý experiment. Třináct