

A man with a beard and short hair is smiling while holding a horizontal black bar with both hands. He is shirtless and wearing black shorts. His legs are bent at the knees, and his feet are raised towards his chest. White hand-drawn diagrams are overlaid on the image: a vertical line down the center of his torso, radiating lines on his upper arms, and two circles around his feet, each with radiating lines. The background is a dense forest with tall, thin trees and green foliage on the ground.

TOMÁŠ DUKÁN
A VĚRA STRNADOVÁ

ZDRAVÁ' CHODIDLA ZDRAVÁ' ZA'DA

JAK FUNGOVAT DO 100 LET

nastole

Zdravá chodidla, zdravá záda

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Tomáš Ďurán, Věra Strnadová
Zdravá chodidla, zdravá záda – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

**ZDRAVA'
CHODIDLA
ZDRAVA'
ZA'DA**

TOMÁŠ ĎURÁN
A VĚRA STRNADOVÁ

ZDRAVÁ' CHODIDLA ZDRAVÁ' ZA'DA

JAK FUNGOVAT DO 100 LET



nastole

Obsah

Tomášův příběh	11
První kroky k nápravě	19
Představa k pohybu	26
Pravdy o nohách	28
1. pravda o nohách: Jsme čtvernožci	28
2. pravda o nohách: Napřímení začíná v prstech	39
3. pravda o nohách: Prsty – pilíře stability	40
4. pravda o nohách: Boty jsou nepřítel	43
5. pravda o nohách: Správný pohyb jen naboso nebo v barefoot	49
6. pravda o nohách: Dobrá vložka, líná nožka	58
7. pravda o nohách: Zakázané pokyny	78
8. pravda o nohách: Postoj má být šikmý	90
9. pravda o nohách: Záda mají být rovná	99
10. pravda o nohách: Kolena mají být napnutá	103
11. pravda o nohách: Rovné kotníky nejpozději od šesti let	105
12. pravda o nohách: Chodidlo má 5 os kleneb	107
13. pravda o nohách: Balanční pomůcky jsou k ničemu	110
14. pravda o nohách: Příčná klenba bývá proslápnutá dolů	112
15. pravda o nohách: Míčky a ježky přenechte zvířatům	114
16. pravda o nohách: Vbočené palce nejsou dědičné	119
17. pravda o nohách: Hallux valgus – funkční, ne strukturální problém	122

18. pravda o nohách: Není to kouzlo, ale trik	124
19. pravda o nohách: Dlaně jsou důležitější než chodidla	126
20. pravda o nohách: Prsty se při chůzi neohýbají	128
21. pravda o nohách: Cvičení začněte po porodu	132
Cvičení	135
Mobilizace chodidel	136
Cviky na podložce	146
Cviky bez pomůcek	173
Cviky do kanceláře a pro děti	197
Nácvik správné chůze	185
Co dál?	189

Tomášův příběh

Často od okolí slyším, ať přiznám, že nejsem vystudovaný fyzioterapeut a k těmto znalostem jsem došel sám. Jako vrcholový sportovec jsem na vlastní kůži zažil, že mi fyzioterapeuti ani lékaři nedokázali pomoci. O své tělo jsem se musel postarat sám a úplně jinak, než mi radili odborníci. Díky tomu to dnes učím ostatní.

Moje dětství a sport

V dětství jsem byl menší a hubenější než mí kamarádi. V bitkách s klukama jsem vždycky prohrával. Proto jsem chtěl dělat bojové sporty, jenže máma mě přihlásila na biatlon, který u nás v Letohradě dělal každý. Vydržel jsem u něj od 6 do 15 let. Trénoval jsem tam se syny olympioniků a byl to boj. Jako nejmladší a méně talentovaný jsem se zpočátku dost trápil.

Uvědomil jsem si, že co nemám ve svalech a genech, musím dohnat technikou pohybu. Trenéři kladli důraz na techniku běhování a já z toho pochopil, že tudy vede cesta, jak být výkonnější.



Bohužel, ve 12 letech jsem si kvůli špatným botám, celkovému přetížení a rychlému růstu způsobil vážné problémy s koleny – úpon stehenního svalu pod kolenem vápenatěl a kostnatěl, což mě při pohybu velmi bolelo. Bolesti jsem měl ve dne v noci a nesměl jsem běhat. Místo toho jsem se začal více věnovat střelbě, běžkování a posilování s vlastní váhou.

Díky biatlonu jsem získal cenné zkušenosti s protahováním, technikou běhu a lyžováním. Ve 14 letech jsem exceloval ve střelbě, zlepšoval se na běžkách a začal sbírat úspěchy na republikových mistrovstvích a dětských olympiádách. V 15 letech jsem získal 2. a 3. místo na mistrovství republiky v letním biatlonu

v dorostu, kde jsem porazil dva budoucí olympioniky. Život je ale plný překvapení. Dva týdny po tomto úspěchu jsem si při pádu zranil vazy v koleně a s biatlonem skončil. V té době jsem studoval prvním rokem střední odborné učiliště, obor slaboproud.

Už od dětství jsem chtěl mít velké svaly. Po svém zranění jsem začal často navštěvovat školní posilovnu a rozhodl se pro nový cíl – vyhrát mistrovství republiky v kulturistice. Stal jsem se členem Českého svazu naturálního sportu a začal se věnovat výživě a komplexnímu posilování.

Od operace k těžké váze

Mezitím jsem kvůli stále se zhoršujícímu vápenatění pod kolenem chodil po doktorech, vystřídal jsem pět ortopedů. Jedi-

ným řešením, které všichni navrhovali, byl klid, masti a ortéza. V 17 letech jsem nakonec podstoupil nevyhnutelnou operaci, při které kost obrousili. Od té doby mám kolena v pořádku.

Po regeneraci jsem se vrátil do posilovny a začal cvičit s velkou váhou, používal jsem bederní pásy, bandáže a podložky pod paty u dřepů. Jenže při tréninku s těžkými váhami jsem si přetížil záda. Tehdy jsem poprvé objevil význam středu těla a hlubokých svalů. To mě chytlo a začal jsem studovat anatomii a zdravý pohyb. Na své první soutěži v naturální kulturistice jsem skončil druhý v České republice a čtvrtý na mezinárodním mistrovství. Toto mi dávalo smysl.

Nové začátky

Po vyučení elektrikářem jsem si dodělal maturitu v podnikatelském oboru, a protože mám podnikavého ducha, začal jsem hned trénovat prvního platícího klienta. Po maturitě jsem pak absolvoval trenérský kurz zaměřený na správné cvičení a zdravý pohyb, což mě bavilo a naplňovalo zároveň.

V Praze jsem začal pracovat jako fitness trenér specializovaný na zdraví a prevenci. Mezitím jsem pokračoval v kulturistice a do 24 let se mi povedlo dosáhnout výjimečných úspěchů – stal jsem se mistrem České republiky, vicemistrem Evropy a získal 4. místo na mistrovství světa.

Díky svým zkušenostem jsem začal školit na kurzech pro fitness trenéry, zejména o core (hlubokém stabilizačním systému). Na kurzy se hlásili dokonce i fyzioterapeuti, což mě utvrzovalo v tom, že jdu správným směrem. Už tenkrát jsem přednášel o rozdílech mezi správnou aktivací středu těla a běžnými chybami, jako je hrubé zatínání břicha, podsazování pánve nebo přetěžování pánevního dna.



Můj zlomový objev

Při práci jsem se neustále vzdělával. Absolvoval jsem desítky kurzů a soukromých lekcí s odborníky. Zlomový moment přišel kolem svých 24 let, kdy jsem pochopil klíčovou roli chodidel a díky tomu jsem si uvědomil obrovskou mezeru v přístupu k nápravě problémů, se kterými klienti přicházeli.

Na kurzu o funkčních chodidlech mi došlo, jak správně fungující chodidla zásadně ovlivňují celé držení těla a pohyb. Došlo mi, že je naprosto kontraproduktivní cvičit zdravá záda s klientem v nevhodné obuvi, kde chodidlo není správně aktivované.

Svou cestu k pochopení významu bosé nohy jsem začal s klienty, když jsem rozšířil své kurzy o řešení problematiky ploché nohy. Všechny techniky jsem nejprve důkladně testoval na sobě. Zásadní vliv na mě měla spolupráce s PhDr. Jiřím Čumpelíkem, Ph.D., který mě seznámil s konceptem ideomotoriky – představy k pohybu aktivující vrozené svalové souhry.

Díky tomu jsem si uvědomil paradox ve svém vlastním tréninku. Při zvedání těžkých vah jsem vždy používal pevné boty, protože jsem instinktivně cítil potřebu stabilní opory. Díky poznatkům od Jiřího Čumpelíka jsem pochopil, že nelze dosáhnout správného pohybu těla, když jsou nohy utlačené v botách s měkkou podrážkou. Představte si situaci, kdy držíte na zádech stodevadesátikilovou činku. Musíte ji udržet přesně vodorovně a kontrolovaně se s ní pohybovat nahoru a dolů. Chodidlo má tři opěrné body a pět prstů, které společně vytvářejí stabilitu pro celé tělo. Na rozdíl od stroje, který se pohybuje v pevných kolejnicích, lidské tělo musí neustále vyvažovat volnou váhu.

Všiml jsem si, že když se v měkké obuvi snažím odtlačit od svých opěrných bodů, dochází k neustálému balancování, propadání měkké podrážky, asymetrickým pohybům a nestabilitě. Tělo pak musí tyto nedostatky kompenzovat zapojováním velkých povrchových svalů, které se typicky přetěžují – a vznikají dysbalance. Konkrétně když je palec stísněný v úzké botě a kotník propadá do měkké podrážky, dochází k vychýlení kolen o několik centimetrů. To vede k úplně jinému zapojení svalů v kyčlích a trupu.

První výsledky v novém

Když jsem se u klientů zaměřil na nohy, výsledky byly okamžité – narovnání kotníků a prstů vedlo ke vzpřímení páteře a odstranění bolesti. To, co jsem dříve řešil deseti lekcemi, jsem najednou zvládl za dvě. Přišlo mi to úžasné a začal jsem tyto pokroky fotit a některé i natáčet, aby bylo zřejmé, jak převratné změny se mohou po krátké době díť.

Mezitím jsem byl stále v kontaktu s Jiřím Čumpelíkem a ptal jsem se jej: „Pane doktore, řekněte mi, jak na sebe konkrétní svaly postupně navazují v tom řetězci, o kterém všichni mluví jako o vnětrních a vnějších svalech?“ Odpověděl mi: „Přijď si na to sám.“

Půl roku jsem to na sobě zkoumal a došel jsem k poznání, které mi dávalo smysl. Pro mě je důležitá jednoduchost a jasnost bez nutnosti dalších studií, což zajímá také klienta – být prostě zdrav.

S nohama do světa

Ve svém okolí jsem si všímal, kolik lidí má problémy s postavením kotníků, prstů a zad. Uvědomil jsem si, že na trhu úplně chybí prevence a možnost kompenzace chodidel. Téměř všichni mají vpadlé kotníky a vbočené palce se objevují už u dětí, ale řeší se jen vložkami nebo neúčinnými cviky. To se mi nelíbilo a chtěl jsem to změnit.

Problém vbočených palců, na který jsem se začal zaměřovat a veřejně o něm mluvit, přinesl mnoho aha momentů a velké uvědomění široké veřejnosti. Bylo zřejmé, že lidé o tomto problému nevědí, dokud je to nebolí. Ale že je toto téma zajímavé a chtějí ho řešit. Nefunkční nohy narušují postoj a pohyb jako takový, což se nikde do hloubky neřeší. Řeší se v podstatě jen hrubé následky – bolavá záda, krk apod.

Přišel jsem s pojmem funkční podologie, abych zdůraznil, že existuje specializovaný přístup k prevenci a cvičení nohou, který není ani pedikúrou, ani ortopedií.

Střet s akademickým světem

Kritika od fyzioterapeutů na sociálních sítích mě nakopla k přihlášce na vysokou školu. Po krátké době jsem však zjistil, že výuka se soustřeďuje především na anatomickou teorii a zastaralé cviky. Systém se nezaměřuje na skutečné příčiny problémů a nabízí jen krátkodobá řešení bolesti.

Při studiu na vysoké škole mě hodně přitahovala možnost účastnit se pitev. Chtěl jsem vidět tělo zevnitř a získat co nejvíce vědomostí. Překvapilo mě, jak málo těchto možností bylo oproti nutnosti studia teorie z knih. Na jediné pitvě, které jsem se zúčastnil, jsem měl možnost prozkoumat dlouhý ohýbač palce, který leží pod lýtkovým svaem a šlachou vedoucí za vnitřním kotníkem až pod bříško palce, tzv. flexor halucis longus. Tento sval je klíčový pro stabilitu páteře, ale u většiny lidí nefunguje správně. Toto poznání jen potvrdilo moje přesvědčení o důležitosti práce s chodidly.

Moje náročná práce se s denním studiem na vysoké škole nedala zvládat. Stát se oficiálně fyzioterapeutem jsem si rozmyslel a zaměřil se na praktickou práci s klienty.

Ted'...

... se věnuji učení správného, přirozeného pohybu, který je automaticky kompenzační i preventivní. Mým cílem je pomáhat lidem znovuobjevit radost z pohybu bez bolesti a přetěžování.

Přehled ocenění a kurzů

> *Kulturistika (junioři)*

- * 1. místo na MČR
- * 2. místo na ME
- * 4. místo na MS
- * 2× vítěz celostátního žebříčku juniorů do 21 let

> *Kulturistika (muži nad 180 cm)*

- * 2. místo na ME (Mens Physique, 2013)
- * 1. místo na MČR
- * 7. místo na MS
- * 3. místo v celostátním žebříčku

> *Americký fotbal*

- * účast v 4., 3. a 1. české lize za tým BlackPanthers

> *Biatlon (dorost)*

- * vicemistr ČR v letním biatlonu
- * 3. místo na MČR v zimním biatlonu

> *Lektor kurzů pro Fitness Institut*

- * Core 1 (aktivace, dech, sed, stoj)
- * Core 2 (chodidlo, dlaň)
- * Core 3 (myšlenkou k pohybu)
- * Rollery a terapie měkkých tkání
- * Lektor praktických částí na trenérském kurzu



> *Kurzy Světa zdraví*

- * Gynoidní obezita
- * Biochemie
- * Dětská výživa
- * Klouby a kůže
- * Power plate – core

> *Kurzy IQ pohyb Academy*

- * Diagnostika 1, 2
- * Vývojová kineziologie
- * Rotace páteře
- * Pánevní dno
- * Hrudní kyfóza
- * Těhotná a po porodu
- * Mobilizace a stabilizace
- * Chodidlo, běh
- * Mýty ve fitness
- * TRX

> *Kurzy Fitness Institut*

Mobilita 1, 2
Dolní a horní končetina
Diagnostika
Kompenzační cvičení
Stabilita a síla 1, 2
Vývojová kineziologie
Pánevní dno
Terapie měkkých tkání
Foam roller

První kroky k nápravě

Jana vyzkoušela už řadu ortopedů a fyzioterapeutů. Je zoufalá. Její frustrace je pochopitelná – bolesti ji pořád trápí a naděje na zlepšení, i přes provedenou operaci vbočeného palce, se zdá být v nedohlednu.

Sedíme na kurzu *Zdravá záda a vbočené palce*. Vyprávím o příčinách vbočených palců a kotníků, o jejich zásadním vlivu na držení těla a o tom, proč operace nejsou ideálním řešením. Při operačním zákroku se totiž přeruší důležitá nervová spojení a dlouhá rekonvalescence nohu navíc oslabí. Palec následně ztrácí opěrnou funkci, což negativně ovlivňuje kyčel, bederní páteř a protější koleno – o problémy je postaráno.

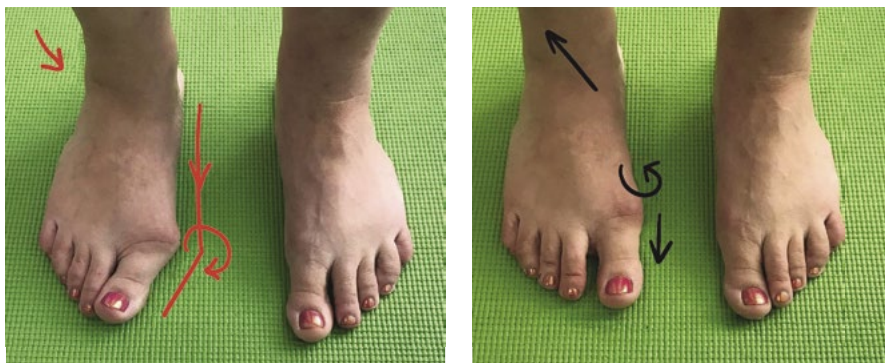
*„To je přesně ono – to jsem celá já,“
ozve se najednou.*

No jasně! Podobnou reakci slýchám od klientů a účastníků kurzů často, tyto potíže se stále opakují.

Ztráta funkce palce je, jako když vytáhnete základní kámen ze stavby – *stabilita se hroutí a vzpřímené držení těla je minulostí.*

Po nedostatečné nebo chybějící rekonvalescenci, která po operaci vbočeného palce následuje, je noha oslabená a více padá dovnitř ve snaze opřít se o nefunkční palec, který neplní funkci opory. Šrouby po operaci sice zabrání návratu vbočení, ale následně se objevují problémy s kyčlí a bederní páteří na operované straně a s kolenem na straně druhé.

U této pacientky podoskop (podrobněji v kapitole 6. pravda o nohách, str. 58) ukazuje zajímavý kontrast – operovaný palec jako rovný, zatímco palec na druhé noze je ohnutý téměř do pravého úhlu.



Na operaci druhého palce tato žena teprve čeká.

Podoskop, který světelnou intenzitou zobrazuje míru opory jednotlivých částí chodidla, jasně ukazuje, že klientka přenáší většinu váhy na paty. Neoperovaná noha nese větší zátěž v patní oblasti a operovaný palec se země téměř nedotýká – ani při vědomé snaze ho aktivovat a na zem jej položit.

Je naprosto běžné, že když se člověk snaží opřít o palcový kloub a bříska palce, často to kompenzuje tlakem kotníku dovnitř. Tím se snižuje podélná klenba a kotník se dostává do nevhodné pozice, což následně zatěžuje kyčel a bederní páteř.

Tento případ perfektně ilustruje řetězec problémů v těle – váha spočívající na levé noze nadměrně zatěžuje levé koleno, zatímco dopad na patu více přetěžuje koleno neoperované levé nohy. Operovaná pravá noha, nyní oslabená, hledá stabilitu tím, že její kotník padá dovnitř ve snaze najít oporu přes oslabený