

Michal Červený
Tomáš Mihalík



POHYB JE LIEK

NÁVOD
NA ŽIVOT
BEZ BOLESTI

N

Autori: © Michal Červený, Tomáš Mihalík, 2023

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2023 ako svoju 106. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN 978-808230-216-8

POHYB JE LIEK

NÁVOD NA ŽIVOT BEZ BOLESTI

**Michal Červený
Tomáš Mihalík**

POHYB JE LIEK

NÁVOD NA ŽIVOT BEZ BOLESTI

OBSAH

Predslov Iľju Číža

8

Úvod Michala Červeného

12

Úvod Tomáša Mihalíka

16

Maratón alebo nič

20

Trénoval aj Jamesa Bonda

26

Prvá pomoc po zranení

42

Priveľa operujeme

54

Podceňujeme silový tréning

62

Kto je a kto nie je stvorený pre beh

88

Dobré držanie tela neexistuje

100

Zázračný stred tela

118

Čo je dobré a čo zlé pre kolená

134

12-ročný u fyzioterapeuta? To je na prokurátora

146

Prečo to len nedobačovať

158

Ktorým technológiám veriť

170

Cvičíme s Adelou

180

Šprintujeme s Volkom

192

Ako si precvičiť celé telo

204

Predslov Ilju Číža

„Blood and guts“ – plne vystihuje Tomášovu vôľu a jeho charakter. Ak sa do niečoho zaujíma, ponorí sa do toho celým telom i dušou a venuje všetku energiu na naplnenie túžby byť najlepším. Súčasne je to moja spomienka na prvé stretnutie s ním, keď som si od Tomáša požičal videokazetu s rovnakým názvom o tréningu Doriana Yatesa. Z mladého a ostýchavého, svaly budujúceho mladíka, sa Tomáš dlhoročným tvrdým a poctivým úsilím vyprofiloval na uznávaného, vzdelaného špecialistu a na slovo vzatého odborníka. Za ten čas sme často spolu prešli dlhú cestu za poznaním, vzdelaním a skúsenosťami po slovenských, českých aj medzinárodných kurzoch, seminároch a školeniach.

Tomáša charakterizuje vnútorná ambiciózna túžba poznania procesov, ktoré pomáhajú ľuďom v dosiahnutí maximálneho výkonu a využitia overeného postupu pri odstraňovaní bolestí každodenného života.

Prešiel si vysnívaným obdobím, keď zažil a navštívil miesta často sa vyskytujúce iba v snoch a vnútorných želaniach ľudí pohybujúcich sa okolo športovcov. Napriek obdobiu, ktoré si vysníval, prežil aj svoju „ponorku“, keď mal

dlhodobo celý svoj svet zbalený v dvoch veľkých taškách a cestoval po svete krížom-krážom.

Po návrate domov sa mu podarilo všetky tieto zážitky, skúsenosti, vedomosti a všetko ostatné zrealizovať vo vlastnom projekte s názvom Health & Performance. Tak ako sme my kedysi vzhliadali k Athletes Performance, Exos, MBSC, FRC, Face Czech, teraz mladí ambiciózni budúci tréneri, ale aj tí skúsení s dlhoročnou praxou v rôznych športových špecializáciách, navštevujú jeho semináre a diskusné fóra, v ktorých Tomáš prezentuje a odovzdáva svoje vedomosti a skúsenosti.

Táto kniha je zhmotnením jeho dlhoročného procesu vzdelávania a bohatých skúseností. Odborným a pritom jednoduchým spôsobom odpovedá na tie najdôležitejšie a najčastejšie kladené otázky, ktoré sa vyskytujú v rámci cvičenia, tréningov, diagnostiky a využitia nových technológií.

Venuje sa v nej populárnym, najčastejšie využívaným aktivitám, procesom a obdobiam športovej prípravy, metódam, princípom, zákonitostiam a špecifikám tréningového procesu detí, bežných ľudí, profesionálnych športovcov aj seniorov.

Kniha môže byť pre ktoréhokoľvek čitateľa zaujímavá svojou bezprostrednosťou a zrozumiteľnosťou a to aj využitím veselých historiek z tréningov, ktoré zároveň vhodnou formou prezentujú a vystihujú odborné a vedecké informácie.

V knihe si každý nájde informácie práve pre seba vo forme, v ktorej ich dokáže akceptovať a v praxi cvičenca alebo trénera ďalej využiť. Nie však spôsobom „copy-paste“ alebo ako „kuchársku knihu“, kde dokážete nájsť presný recept na všetky pohybové a športové problémy, ale prezentáciou, praktickým vysvetlením a pochopením vzťahov, zákonitostí a princípov, ktoré sú nevyhnutné na dosiahnutie všestranne rozvíjajúceho, ale aj špecifického cieľa tréningového procesu.

Mňa osobne kniha zaujala populárnym spôsobom priblíženia predtréningovej prípravy, tréningového procesu, potréningového procesu, regenerácie, rehabilitácie a všetkého, čo so športovým tréningom a samotným športom súvisí.

Určite tak ako ja v nej nájdete vysvetlenia a odpovede na mnohé vaše otázky na zodpovedajúcej vedeckej úrovni a navyše jazykom, ktorému porozumiete.

Ilja Číž,

*pôsobí na Fakulte telesnej výchovy a športu
Univerzity Komenského v Bratislave ako odborný asistent
pre špecializáciu Kulturistika, fitnes a silový trojboj.
Pracuje aj ako tréner a pohybový špecialista
pre rekreačný a výkonnostný šport.*

Úvod Michala Červeného

**Uvedomil som si, že ak popri živote
za počítačom nebudem robiť silový
tréning, budem trpieť**

Keď som koncom roka 2017 zháňal respondenta do článku pre Denník N o tom, ako schudnúť z brucha, nečakal som, kam ma to až zavedie. Ozval som sa Tomášovi Mihalíkovi, ktorý kdesi na internete písal, že len z brucha sa nedá schudnúť a že je to celé oveľa zložitejšie. Pre človeka, ktorý mal predstavu, že na niečo také treba cvičiť hlavne sed-lahy, to bolo celkom prevapujúce zistenie.

Za Tomášom som prišiel priamo do jeho centra, kde mi vysvetlil, že lokálne sa chudnúť nedá a že brušáky sú nevhodné nielen na chudnutie z brucha, ale aj na posilňovanie. Prekvapilo ma, že si nimi môžem pri nesprávnej technike poškodiť medzistavcové platničky.

Keď už som uňho bol, odvážil si ma, pomeral, aj som mu povedal, že ma dlhodobo trápia problémy s kolenami. Keďže spolupráca s ním ma bavila, rozhodli sme sa spraviť sériu textov a videí o tom, ako pripraviť telo na beh, čo vtedy bolo mojím cieľom.

Tomáš pre mňa pôsobil aj ako sprostredkovateľ – ak sme v redakcii hľadali nejakého telovýchovného odborníka, vždy nám ochotne poradil, komu sa máme ozvať a komu radšej nie.

Postupne mi vysvetľoval, že ak mám v zlom stave členky, budú trpieť kolená. A keď budú trpieť kolená, budú trpieť aj bedrá. A tak ďalej. Postupne som sa dopracoval k tomu, že som odbehol pár kilometrov bez bolesti, čo sa mi roky predtým nepodarilo.

Potom som však akoby zabudol, čo všetko ma dovedlo do toho krásneho bodu. Prestal som so silovým tréningom. Netrvalo dlho a problémy s kolenami sa vrátili. Našťastie tu bol

opäť Tomáš, ktorý ma nevysmial, ale tým svojím telovýchovným rigoróznym jazykom mi vysvetlil, že som síce zrehabilitoval, ale zabudol som na rekondíciu.

Začal som ho naozaj počúvať a uvedomil som si, že ak popri živote novinára zatvoreného v redakcii za počítačom nebudem robiť silový tréning, budem trpieť. Pochopil som, že do konca života musím posilňovať. Tiež viem, že pokiaľ nebudem pri deformite svojej chrbtice naozaj poctivo cvičiť, behať nebudem. Tak som si behanie odložil na životné obdobie, keď na poctivú prípravu bude viac času.

Odkedy cvičím, bolesť sa zminimalizovala, a to len vďaka pár desiatkam minút týždenne, počas ktorých robím cviky, ktoré tak neznášam. Ťažko s nimi, no ešte ťažšie bez nich.

S čistým svedomím môžem povedať, že Tomáš výrazne prispel k zlepšeniu kvality môjho života. Mojou nádejou je, že po prečítaní tejto knihy sa na správnu cestu dajú viacerí.

Úvod

Tomáša Mihalíka

**Pohyb je naozaj liek a tá najlepšia
zdravotná prevencia**

Keď som sedel ako študent v lavici na Fakulte telesnej výchovy a športu a neskôr ako účastník mnohých workshopov a seminárov a dozvedal sa úžasné informácie ohľadom pohybu, zdravia, tréningu a športovej medicíny, chcel som všetko a hneď aplikovať do praxe.

Veľmi ma bavila cesta spoznávania a objavovania zákonitostí pohybu a vždy som sa snažil ísť do hĺbky, aby som pochopil podstatu daného problému alebo zranenia. Na ceste za poznaním som často narazil aj na protichodné informácie, ale vďaka mojim skvelým kolegom a kamarátom, ktorí sa podujali na recenziu tejto knihy, som si, verím, vybudoval akýsi informačný filter a kritické myslenie, ktoré mi dáva väčší nadhľad pri prijímaní nových informácií. A tých je dnes hlavne v internetovom priestore obrovské množstvo.

Pri práci s klientmi a bežných rozhovoroch s ľuďmi som často počúval všeobecné názory, ktoré boli veľmi vzdialené od reality a skutočných vedecky overených poznatkov. Veľmi som si prial, aby na základe relevantných informácií zo športovej medicíny alebo tréningu malo viac ľudí možnosť rýchlejšie a efektívnejšie bojovať so zraneniami alebo preťaženiami, ktoré sprevádzajú ich športový alebo každodenný život.

Myšlienka na knihu občas prebehla mojou hlavou, no v rámci pracovných povinností som nenašiel čas a ani odvahy pustiť sa do takéhoto projektu. Keď ma po pár čitateľsky úspešných článkoch Michal oslovil s návrhom na knihu, vedel som, že to je ponuka, ktorá sa neodmieta. Potešila ma hlavne myšlienka osvetiť pohybu a zdravotného štýlu, ktorá je veľmi

potrebná v dnešnej spoločnosti, ktorá doslova chradne a stáva sa čoraz menej aktívnou.

Dúfam, že kniha inšpiruje ľudí k pohybu a zmení aspoň trochu myslenie, aby boli aktívni po celý život, mali lepšiu kvalitu života a nemuseli hlavne v staršom veku navštevovať lekárov tak často.

Pohyb je naozaj liek a tá najlepšia zdravotná prevencia proti chorobám dnešnej doby. Tak sa hýbte správne a často a vaše telo vám to vráti.

Maratón alebo nič

**Ľudia nevedia nájsť zdravý stred.
Pritom si stačí každé ráno dať otázku,
či vieme spraviť viac ako nulu**

Michal Červený: Ako každá popularizačná kniha o pohybe, aj my musíme začať pri lovcoch a zberáčoch. Archeologické nálezy ukazujú, že problémy s medzistavcovými platničkami sa prvýkrát objavili s nástupom poľnohospodárskej revolúcie, čiže vtedy, keď sme prestali byť lovcami a zberáčmi. Prečo?

Tomáš Mihalík: Dve slová – opakované činnosti. Ľudia začali miliónkrát dokola robiť ten istý pohyb. Dovtedy žili divokejšie: skákali, liezli, lovili. Podstatné je, že nič z toho nerobili toľko hodín denne, ako je to od nástupu poľnohospodárstva. Zoberme si zber obilia, kosenie či oberanie, je to opakovaná činnosť, pri ktorej vykonávame ten jeden pohyb a postupne preťažujeme náš pohybový aparát. Spočiatku to nespôsobí žiadne poškodenie, ale je to ako s vodou, keď kvapka na betón – postupom rokov aj najmenšia kvapka vyhlbi dieru, pokiaľ bude kvapkať kontinuálne.

Nedávno som v tejto súvislosti dostal otázku, či treba trénovať správne držanie tela. Odpovedal som, že je to jeden z najväčších mýtov – správne držanie tela neexistuje. Nemali by sme vyzeráť ako fyzioterapeut alebo tréneri, ktorí prídu z kurzu o správnom držaní chrbta a zrazu chodia akoby s roxorom v zadku. Chrbtica nie je rigidná, má sa hýbať, preto máme stavce. Pre telo je najhoršie, keď je v nejakej polohe príliš dlho, dobrej či zlej. Podstatné je hýbať sa a, samozrejme, pri činnostiach rozmýšľať – keď sa pri vysávaní príliš skláňame, tak si predĺžme rúčku.

(Pozn. autora: o tom však viac v kapitole Dobré držanie tela neexistuje.)

Opakovaná manuálna činnosť má veľmi blízko k športovej špecializácii. Hrať hokej a mať členok v korčuľi nie je priro-

dzené (odborne fyziologické), preto iné časti tela dostávajú viac zabrat. Rovnako ako celý deň sedieť za počítačom alebo stáť pri vŕtaní zubov.

Aj keď súčasní lovci a zberači sú iní ako v minulosti, lebo sú vytlačení viac do hôr, čo-to vieme vyčítať z ich denného režimu. Výskumy ukázali, že lov a zber im nezaberá osem hodín denne, výraznejšiu fyzickú aktivitu vykonávajú približne dve hodiny denne, inak nie sú veľmi aktívni. Ich napodobenie preto nemusí byť až také náročné, keby sme nemuseli pracovať.

A hlavne načo behať maratón?

Výskumy ukazujú aj to, že nebehajú súvisle dlho.

Presne tak, robia to, čo dnes poznáme ako intervalový beh. Vrátim sa ešte k poľnohospodárskej činnosti – to aspoň bola fyzická činnosť, pri ktorej sa spaľovali kalórie, aj keď vedľajším efektom boli problémy s chrbticou.

My pri tomto rozhovore sedíme vo fitku, čo je umelo vytvorené prostredie pre mestských ľudí, ktorí sedia celý deň v kancelárii a stravu si nemusia zabezpečovať lovením či pestovaním. Aj preto sme si museli vytvoriť náhradné pohybové aktivity.

Veľmi mi však prekáža delenie ľudí na športovcov a intelektuálov, podľa neho športovci majú športové hodinky a behajú maratóny, intelektuáli nerobia nič, sú bohémovia. Ja však tvrdím, že nikto nemusí byť športovec, stačí byť aktívny.

Nemení sa to? Mám pocit, že napríklad v našej redakcii veľmi veľa ľudí športuje.

Tiež som to tak vnímal, no, žiaľ, podľa WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) čísla ukazujú, že pokiaľ ide napríklad o obezitu, srdcové ochorenia či aktivitu detí, stále sme na tom horšie. Vo vašom okolí sú sčítaní a inteligentní ľudia, to je však minorita, nie je to obraz reality.