

STRATEGIE NÁPRAVY

PERSONALIZOVANÝ PROTOKOL
VYTVOŘENÝ NA ZÁKLADĚ
VYHODNOCENÍ VSTUPNÍ
DIAGNOSTIKY

TEORETICKÁ ČÁST

02

OBECNÉ INFORMACE

Protokol je vytvářen s vědomím jedinečnosti každého klienta a spolu s tím je bráno v potaz i vyhodnocení vstupní diagnostiky.

Není tedy výslovně doporučováno aplikovat nebo jakkoliv zkoušet doporučená cvičení na někom jiném, než jste vy sami.

Pokud vnímáte, že vám cvičení pomáhá a chcete pomoci i ostatním s dobrým úmyslem - vždy mě, prosím informujte a společně vymyslíme způsob, jak pomoci například vašemu bližnímu.



ZÁSADY A DOPORUČENÍ

Ke cvičení vždy přistupujte v plně soustředěném stavu a nikdy nepodceňujte své možnosti (méně a pravidelně znamená opravdu více).

Nenechte se vyrušovat okolím (TV, mobilní telefon apod.), ale namísto toho se věnujte sami sobě a snažte se vnímat, co se během cvičení právě děje.

Pravidelnost je klíčem k úspěchu a nesnažte se tak hledat výmluvy, proč to zrovna dnes nejde nebo se naopak snažit vše "dohánět na poslední chvíli".

V případě nejasností, nesrovnalostí a jiných pochybností, mě, prosím neprodleně kontaktujte.

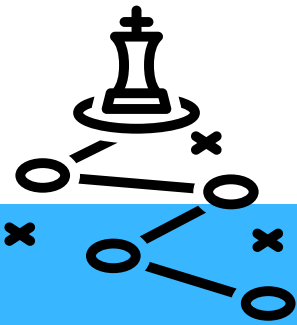
03

PROČ STRATEGIE A NE TRÉNINKOVÝ PLÁN?

Na první pohled se význam obou výrazů jeví jako stejný, nicméně při hlubším rozboru a zamyšlení tomu tak rozhodně není.

Plán bychom mohli definovat jako předem daný sled událostí (cviků), které na sebe navazují a my je takto budeme vykonávat (procvičovat) s cílem něco změnit (snížit bolest apod.).

Vytvořený plán vypadá a zní dobře, ale většinou pouze "na papíře". Proč? Protože zpravidla takovému plánu chybí jeden důležitý aspekt - Strategie.



Strategii chápeme jako integrovaný set možností, které vás dostávají do pozice volby z více alternativ, které si uzpůsobujete podle aktuální potřeby. Zjednodušeně můžeme hovořit o "hrací ploše" na níž se pohybujete.

Aby strategie fungovala a přinesla Vám očekávané výsledky - musí být souvislá a proveditelná (reálná).

Ve výsledku tedy v rámci strategie není jasně daný scénář, ale namísto toho představeny nástroje, kterými se k vytyčenému cíli postupně dostanete.

04

KOLIK A JAK ČASTO?

V rámci vašeho snažení mimo naše setkání je důležité, abyste ukázané cviky, techniky či pohyby opakovaně praktikovali - ideálně na denní bázi.

Časovou dotaci, kterou si zvolíte by se měla odvíjet od toho kolik jste skutečně ochotni investovat ve smyslu kvality.

V začátku se může jednat například o 10 minut denně - (sami uvidíte, zda tento čas bude dostačovat či nikoli).

Případně můžete přidat či ubrat nebo zařadit volný den.

KOMBINACE VÍCE TÉMAT

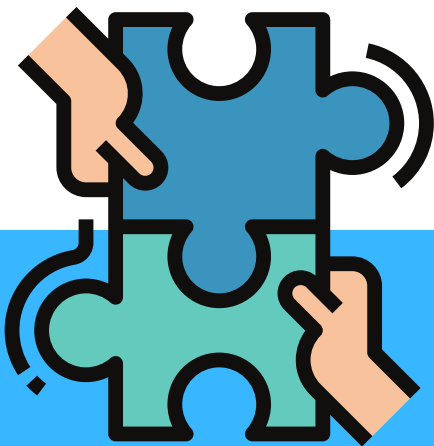
V průběhu spolupráce budeme postupně procházet několik témat (oblastí) spojených s tím, co Vás trápí.

Může se tak stát, že si nebudete jisti "co a jak" dělat v momentě, kdy před sebou budete mít několik možností (témat).

Pokud taková situace nastane, tak si nejprve témata rozdělte podle priorit (co v daný moment je to nejdůležitější ve smyslu nápravy).

Dále se řiďte i "pocitem" tedy praktikujte to, co aktuálně vnímáte jako nejvíce potřebné a dělá Vám dobře - zbývající témata umístěte do pozadí.

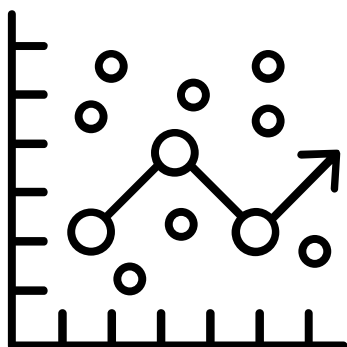
Témata, která budou tzv. v pozadí přesto zařazujte také, ale s menší frekvencí.



05

PROGRESE VERSUS REGRESE

Cílem každé navržené strategie je dostat se k vytyčenému cíli.



To znamená progresivní (vzestupný) přístup ve smyslu adaptace organismu - především tkání a svalů na Vámi dávkované podněty.

V průběhu času může nastat scénář typu dočasné stagnace nebo dokonce zhoršení (regrese).

Regrese může mít podobu únavy, poklesu soustředění či dokonce pochybností, zda námi praktikovaná strategie funguje.

V takovém případě, mě, prosím neprodleně informujte a společně strategii upravíme.

VYTRVALOST NAMÍSTO SPRINTU

Drtivá většina záležitostí, na kterých budeme společně pracovat vyžaduje dlouhodobě orientovaný přístup.



Bolest či jiné omezení zpravidla neodezní po týdnu či měsíci a v některých případech ani po roce v závislosti na mnohých faktorech.

Je proto potřeba být vytrvalý (persistentní) v tom, pro co jste se rozhodli.

Takové "nastavení" Vás samotných je zpravidla klíčové pro úspěch a nikoli pro "zahození" Vašich investic v podobě času, úsilí nebo financí.

Pokud budete mít jakékoliv pochybnosti - informujte mě a společně uděláme vše proto, abyste se dostali tam, kam směřujete.