

# • POHYB •

## ZÁKLADNÍ FAKTA



### PROČ JE POHYB DŮLEŽITÝ?

POHYB JE DŮLEŽITÝ V MNOHA OHLEDECH. TÍM PRVNÍM JE MOBILITA Z MÍSTA NA MÍSTO. DÁLE JE POHYB ODRAZEM NAŠEHO ZDRAVÍ A UMOŽŇUJE NÁM VYKONÁVAT RŮZNÉ ÚKOLY V PODOBĚ CHŮZE ČI CVIČENÍ. POHYB V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ VYJADŘUJE I SCHOPNOST ADAPTOVAT SE NA NOVÉ VÝZVY, KTERÝM ČELIMÉ POPRVÉ (NOVÝ POHYB).



### PŘÍSTUP K POHYBU

PŘÍSTUPŮ K POHYBU JE MNOHO A ZÁLEŽÍ NA NÁS PRO KTERÝ SE ROZHODNEME. POHYB BY MĚL BÝT VŽDY VYKONÁVÁN VE VŠECH JEHO ROVINÁCH, ABY SE ORGANISMUS ROVNOMĚRNĚ ADAPTOVAL A NEVYTVÁŘELA SE NEROVNOVÁHA (TKÁNÍ A SVALŮ). NEROVNOVÁHA ZPRAVIDLA VEDE K POTÍŽÍM TYPU PŘETÍŽENÍ NEBO ASYMETRIÍM. V KONEČNÉM DŮSLEDKU ÚSTÍ V BOLEST ČI ZRANĚNÍ.



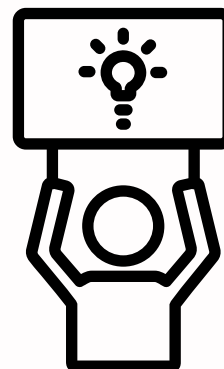
### CO JE POHYB?

POHYB MŮŽEME JEDNODUŠE DEFINOVAT JAKO ZMĚNU POLOHY VZHLEDEM K JINÉMU OBJEKTU. POHYB NÁS PROVÁZÍ DOSLOVA NA KAŽDÉM KROKU A NĚKTEROU Z PODOB POHYBU VYKONÁVÁME NESČETNĚKRÁT BĚHEM DNE. POHYBUJEME SE NEUSTÁLE I KDYŽ ZROVNA SEDÍME ČI STOJÍME.



### ASPEKTY V POHYBU

POHYB ZAHRNUJE MNOHO ASPEKTŮ. TÍM PRVNÍM JE **MOBILITA**, KTERÁ UMOŽŇUJE TĚLU POHYBOVAT SE V PROSTORU A PLNIT RŮZNORODÉ ÚKOLY (BĚH, SKOK). DÁLE JE TO **3D ORIENTACE V PROSTORU**, KTERÁ VYŽADUJE JAK POHYB TAK I MOBILITU, ABYCHOM BYLI SCHOPNI PLNIT NÁROČNĚJŠÍ ÚKOLY. JAKO POSLEDNÍ MŮŽEME UVÉST **KONTROLU** NAD VYKONÁVANÝM POHYBEM.



### POHYB A BOLEST

NEADEKVÁTNÍ POHYB BÝVÁ ZDROJEM BOLESTI (AKUTNÍ, CHRONICKÉ) A DOSLOVA UMÍ ZNEPŘÍJEMNIT KAŽDODENNÍ FUNGOVÁNÍ. NA STRANU DRUHOU JE TO PŘÁVĚ POHYB, KTERÝ JE V DRTIVÉ VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ TÍM NEJLEPŠÍM LÉKEM NA JIŽ VZNIKLE POTÍŽE. PROTO SE VŽDY INFORMUJTE O POHYBOVÝCH MOŽNOSTECH DŘÍVE, NEŽ SE SAMOVOLNĚ PUSTÍTE DO JÁKEKOLIV AKTIVITY.