Problémy s klouby a pravidelné cvičení

Jak pravidelně cvičit aniž byste se zranili.

Za mlada jsem na své zdraví nemyslel. Hrál jsem fotbal, chodil do posilovny... **Nevěděl jsem co to je protažení a zahřátí svalů**. **Nyní ve svých 28 letech toho lituji.** Trápí mě menisky, kyčle, které jsem podcenil a zranění neřešil. V tomto článku bych chtěl vysvětlit základy správného cvičení, aniž byste svému tělu ubližovali.

Před každým pohybem (fotbal, běh, posilovna...) mějte na paměti, že je velmi důležité provést tyto kroky:

- protažení těla
- zahřátí svalů
- zvolit adekvátní zátěž
- dbát na správnost techniky cviku
- v případě častého posilování brát výživu pro klouby

Jak správně protáhnout a zahřát svaly se můžete inspirovat například na níže uvedeném videu:

Pokud při cvičení použijete nadměrnou zátěž či špatnou techniku **můžete si tak poškodit meniskus a vazivové tkáně**. Zranění těchto částí nepocítíte hned. Projeví se až postupem času. Pro začátečníky je více než vhodné začínat s malou zátěží a až postupem času si přidávat.

Při častém cvičení a případném úrazu doporučuji užívat výživu pro klouby (*minimálně hydrolyzát hovězího kolagenu*). Optimálně si nechat poradit od nějakého odborníka, který Vám poradí optimální poměr výživy.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 25.3.2013.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/problemy-s-klouby-a-pravidelne-cviceni*.