Problémy s klouby a pravidelné cvičení II.

Chcete se dozvedět, které cviky jsou pro vaše tělo nebezpečné?

Jak jsem již uváděl v předchozím článku - **Problémy s klouby a pravidelné cvičení**, tak by měl jakékoliv pohybové aktivitě předcházet kvalitní protažení těla.
Ideální čas je **5 až 10 minut**, který **věnujete zahřátí svalů** a **rozpohybování kloubů**. Začít byste měli protahováním těla (*otáčení páteře, zápěstí, propnutí lýtek, kolen, loktů a ramen...*) a skončit u cviků na zahřátí (*například švihadlo*).

Na začátku cvičení zvolte přiměřenou zátěž, která nezatíží Vaše tělo naplno. Při posilování začněte s menší zátěží a postupně si přidávejte. U běhu začněte pomalým tempem a až pak teprve můžete nasadit ostřejší tempo.

Jak poznat, které cviky mi nadměrně opotřebovávají kloub? Jak zjistit, které cviky mi nesedí?
Jednoduše. Snažte se své tělo pozorně vnímat. Pokud máte **příliš velkou zátěž**, na které není vaše tělo zvyklé, **ucítíte nepříjemné píchání či tlaky v kloubech**.

Já osobně vím, že mi nedělají dobře zátěžové cvičení na kolena (*dřepy se zátěží*). Kde cítím nepříjemné tlaky a píchání. Výsledkem pak bývají záněty v kolenu a další problémy. Vnímejte své tělo a přestaňte včas cvičit, než si ublížíte.

Chcete-li předcházet zranění - máte načatý meniskus - doporučuji co nejvíce **posílit stehenní svale, které tak odlehčí kolenním kloubům**. Při sportu, tak vydrží vaše tělo více.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.3.2013.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/problemy-s-klouby-a-pravidelne-cviceni-ii*.