

ZLEPŠI SVOJU MOBILITU – CÍŤ SA LEPŠIE V POHYBE AJ V POKOJI

Mobilita je schopnosť tvojho tela pohybovať sa efektívne, kontrolovane a bez bolesti. Nie je to len o tom, koľko urobíš opakovaní v posilňovni, ale aj o tom, ako sa cítiš pri vstávaní z postele, pri chôdzi, či pri sedení za počítačom. Tento e-book ti ukáže, prečo je mobilita dôležitá a ako si ju zlepšiť v bežnom živote.

ROZDIEL MEDZI MOBILITOU A FLEXIBILITOU

- 👉 Flexibilita je schopnosť natiahnuť sval do určitej dĺžky (napr. dotknúť sa špičiek).
- 👉 Mobilita je schopnosť aktívne sa pohybovať v určitom rozsahu (napr. hlboký drep s kontrolou).

Cieľom nie je len byť ohybný, ale mať pod kontrolou rozsah pohybu – a práve to je mobilita.

PREČO MÁME STUHNUTÉ SVALY?

- Sedavý spôsob života (dlhé hodiny pri PC)
- Nedostatok pohybu alebo jednostranné zaťaženie
- Stres a zlé dýchanie
- Zlý pohybový stereotyp pri športe aj v každodenných činnostiach

5 NAJVIAC ZANEDBÁVANÝCH OBLASTÍ MOBILITY

1. Bedrové kĺby – sedavý životný štýl spôsobuje ich obmedzenie
2. Hrudná chrbtica – zhrbené držanie tela oslabuje rotáciu
3. Členky – potrebné pri drepoch aj chôdzi
4. Lopatky – ich pohyb ovplyvňuje ramená a krk
5. Dýchacie svaly – správne dýchanie je základ stability aj relaxácie

DENNÁ MOBILITA RUTINA – 10 MINÚT DENNE (VIDEÁ NÁJDEŠ NA MOJOM YOUTUBE A INSTAGRAME)

1. Mačací chrbát – 1 min
2. Hĺbkový drep s výdržou – 1-2 min
3. Otváranie hrudníka v kľaku (rotácia) – 1 min každá strana
4. Mobilita bedier v kľaku (90/90 pozícia) – 2 min
5. Krúženie ramenami a lopatkami – 1 min
6. Strečing lýtok pri stene – 1 min každá noha
7. Dychové cvičenie v ľahu – 2 min

AKO SI VYTVORIŤ MOBILITU PLÁN PODĽA SEBA



Zameraj sa na tú časť tela, kde pociťuješ:

- bolesť (napr. kríže, kolená)
- obmedzenie pohybu (napr. neovládneš hlboký drep)
- stuhnutosť (napr. ráno pri vstávaní)

Vyber si 3–4 cviky, ktoré budeš robiť každý deň 5–10 minút. Dôležitá je pravidelnosť, nie dĺžka trvania. Ideálne ráno alebo večer.

VÝZVA

Mobilita nie je luxus – je to základ. Ak sa chceš cítiť lepšie, pohybovať bez bolesti a zlepšiť svoj výkon v športe aj bežnom dni, venuj pár minút denne svojmu telu.

Ak si nevieš rady, kde začať, alebo chceš mobilitu plán na mieru – ozvi sa mi.



Rezervuj si konzultáciu: info@balanceinmotioncoach.com



Sleduj viac tipov na Instagrame: @balanceinmotioncoach