

„Tuto knihu musí mít každý, kdo má nohy!“



Katy Bowmanová

CELÝM TĚLEM NABOSO

Zdárný přechod na minimalistickou obuv

Více než dvacet cvičení
pro lepší kondici nohou



DharmaGaia
Knížky pro přemýšlivé lidi



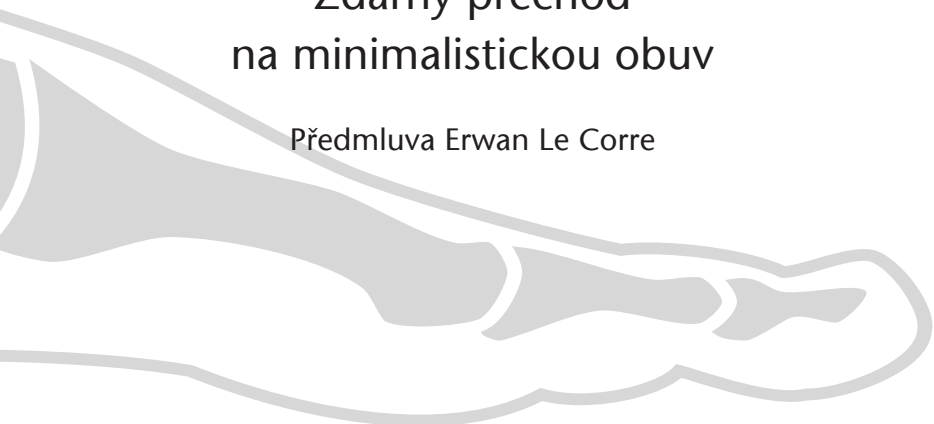
KATY BOWMANOVÁ

Celým tělem naboso



Zdárný přechod
na minimalistickou obuv

Předmluva Erwan Le Corre



DharmaGaia 2017

Do češtiny přeložila Jana Čeřenová

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bowman, Katy

Celým tělem naboso : zdárný přechod na minimalistic-
kou obuv / Katy Bowmanová ; předmluva Erwan Le Corre ;
do češtiny přeložila Jana Čeřenová. – Praha : DharmaGaia,
2017. – 198 stran : ilustrace

Přeloženo z angličtiny

646.46 * 685.341/.348 * 612.766 * 613 * 614 *
613.48:685.34.01 * 613.65 * 615.825 * 796.012.62

- obuv – hygienické aspekty
- obuv – zdravotní aspekty
- chůze – hygienické aspekty
- chůze – zdravotní aspekty
- hygiena obouvání
- vadné držení těla
- rehabilitační cvičení
- příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Copyright © by Katy Bowman, 2015

First published by Propriometrics Press,

www.propriometricspress.com. All rights reserved.

Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary
Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA.

Translation © by Jana Čeřenová, 2017

Czech edition © by DharmaGaia, 2017

ISBN 978–80–7436–069–5

Předmluva

Pohyb je základem života. Je biologickou nutností a bází, na níž stojí dobré zdraví, vysoká míra energie, pocit pohody, houževnatosti a rovněž štěstí a tvořivosti.

Mé životní dílo spočívá v tom, že učím o přirozeném, efektivním pohybu. Jako student historie tělocviku jsem zjistil, že naše současná fyzická aktivita, respektive její nedostatek, je na míle vzdálená tomu, jak se lidé kdysi přirozeně pohybovali divočinou. Oproti svým předkům jsme jako čivavy ve srovnání s vlky — nejsme fyzicky silní či zdatní a naše fyzická nedostatečnost se již ani nedá označit jako trapná.

Většina z nás nedokáže vylézt na strom, obratně proběhnout náročným terénem, unést těžký náklad na dlouhou vzdálenost nebo přeskočit velkou díru. V moderních tělocvičnách cvičíme a dostáváme se do fyzické kondice způsobem, jenž je převážně restriktivní, příliš strojový či založený na izolaci svalů. Je mechanický, repetitivní a zkrátka nepraktický. Domnívám se, že potřebujeme programy založené na funkčních, praktických pohybech, pohybech, které se týkají úkolů a výzev skutečného života, abychom se tak připravili na to, že budeme tělo používat, a abychom naplno využívali svůj životní potenciál.

S tímto přístupem a záměrem na mysli jsem vytvořil MovNat, školu tělesné způsobilosti, zcela založenou na přirozeném pohybu, jenž zahrnuje lokomotorické dovednosti chůze, běhu, udržování rovnováhy, plazení, skáká-

ní, lezení a plavání, manipulační dovednosti zvedání, nošení, házení a chytání a obranné dovednosti úderu a zápasení. Nejdůležitějšími principy přirozeného pohybu jsou praktičnost a adaptabilita — praktičnost z toho důvodu, že tyto pohyby jsou přímo, hmatatelně užitečné v reálném životě, a adaptabilita proto, že přirozený pohyb vyžaduje vysokou míru přizpůsobivosti vůči nejrozmanitějším nárokům prostředí a situací.

Naši autorizovaní trenéři každý den učí lidi, jak si obnovit tělesnou kondici pomocí přirozených, užitečných pohybů a dovedností, které nejenže pozvednou jejich fyzický prožitek světa, ale také duševní, citový a duchovní život. Protože nemylme se — nedostatkem pohybu v naší kultuře netrpí pouze naše tělo. Trpí jím mysl, srdce a veškerý život. Skutečný, přirozený pohyb znamená svobodu — a právě teď jsme dost možná jako zvířata chycená v kleci.

Je-li pohyb doopravdy základem života, pak základ tohoto základu se nachází tam, kde byste ho možná očekávali: úplně dole. V chodidlech.^[*] Jsme dvounozí živočichové, a třebaže jsou naše pohybové schopnosti celkem rozmanité, nejčastěji se pohybujeme po nohách.

[*] Pro překlad anglických výrazů *leg*, *foot* a *sole of foot* volím místo přesné anatomické terminologie obecnější výrazy, tak jak jsou v povědomí laické veřejnosti: dolní končetina, tj. od kyčle dolů, je pro naše účely *noha*. Nohu, tj. část dolní končetiny od kotníku dolů, označuji jako *chodidlo*, ale v případě volnějšího užití nebo ustálených spojení ponechávám označení *noha* (ploché nohy, hřbet nohy, středonoží apod.). Chodidlo, tj. spodní část nohy, označuji jako *plosku nohy* (pozn. překl.).

Zdravé, efektivní fungování chodidel je samozřejmě nezbytné pro zdravý, efektivní pohyb.

Stejně jako zbytek těla chodidla v sobě ukrývají neuvěřitelný nevyužitý potenciál. Po celou dobu vytrvalého tréninku mám holá chodidla a takto se na nich pohybují po útesech, kmenech stromů, strmých říčních březích i přes pole. Chodidly cítím zemi, skálu, kůru, písek a vodu. Ráno před východem slunce cítím chladnou trávu a za soumraku teplo slunce, které se drží v balvanech.

Většina z nás ale chodidla spolu se zbytkem těla uvěznila v kleci. Jakmile jsme začali chodit, rodiče nás vsadili do bot. Máme zvláštní boty na běhání, do školy, na tancování, na téměř každý sport — dokonce i na doma. Kvůli naší kultuře „obutosti“ většina lidí nikdy nepocítí neuvěřitelnou škálu smyslových informací, které svět skýtá neobutým nohám, nikdy si neuvědomí úžasnou sílu a pružnost, jichž chodidla mohou dosáhnout. I kdybychom byli většinu času bosí, umělé povrchy, po kterých dennodenně šlapeme, jsou rovné, předvídatelné, nenáročné — a nepřírozené.

Nemůžete dosáhnout efektivních, přirozených pohybů celého těla, jestliže se přirozeně či funkčně nemohou pohybovat vaše chodidla. A nemůžete donutit chodidla, která byla od narození v kleci, aby najednou byla přirozeně funkční, obzvláště ne v přírodním terénu s nerovným povrchem. Když se moji studenti dají do běhání, skákání nebo lezení, ne vždy se hned dovedou efektivně pohybovat, a stejně tak nemůžeme očekávat, že se nám přes noc chodidla opět uzdraví jen díky tomu, že si sundáme boty. MovNat je metodická a progresivní metoda, zaměřená na správnou formu pro dosažení nejvyšší vý-

konnosti a zdraví, a zrovna taková je práce Katy Bowmanové v *Celém těle naboso*. Chcete-li si vybudovat základy pro přirozený pohyb chodidel, můžete následovat její program, a dopřát tak svým nohám svobodu a postupně dosahovat dokonalosti, kterou si vaše tělo a život zaslouží — krok za krokem.

Erwan LeCorre
tvůrce MovNat a autor
The Natural Movement Book (Kniha přirozeného pohybu)
Santa Fé, Nové Mexiko

Úvod

Mnoho lidí bezpochyby předpokládá, že si v knize o minimalistické obuvi od autorky čtených titulů o přirozeném pohybu a zdraví chodidel přečtou něco ve smyslu: „Minimalistická obuv je úžasná. Všichni bychom ji měli stále nosit a byli bychom zdravější. Tečka.“

Budete ale překvapení! Taková povšechná doporučení tu nenajdete. Ve skutečnosti píší tuto knihu, protože opak může být pravdou — neopatrný přechod na minimalistickou obuv by snadno mohl skončit zraněním a následně onemocněním. Jsem samozřejmě velkou příznivkyní minimalistické obuvi a *vážně* si myslím, že by každý měl pracovat na tom, aby běžnou obuv ze svého botníku odstranil. Avšak abychom mohli nosit minimalistickou obuv bez toho, že bychom si přivodili či prodloužili zranění či onemocnění, bude dost možná nutné na této cestě ujit stovky kroků (myšleno jako slovní hříčka).

Náš život je šíleně hektický a jsme rádi, když se nám dostane vysvětlení v jednoduchých krocích. Ovšem současná kultura, jež redukuje zdravotně nezbytné kroky na seznamy pěti potravin a pěti cviků na pět minut denně, způsobuje, že přehlízíme důležitá fyziologická vodítka. Možnost publikovat v časopise nebo na nějakých webových stránkách je zkrátka lákavá. Mnohokrát jsem byla požádána, abych takový seznam vytvořila — a ano, udělala jsem to. Krátký seznam, i když je zpočátku třeba nápomocný, naneštěstí vypouští množství práce, kterou je

třeba vykonat, abychom dosáhli významných zdravotních změn. V případě módního posunu směrem k minimalistické obuvi — kdy do toho mnozí rovnou „vletěli“, aniž jakkoliv zapracovali na přechodové fázi — nevyhnutelně následovala odmítavá reakce, když boty „nefungovaly, jak měly“.

Minimalistickou obuv, o níž se přímo či nepřímo tvrdí, že je zdravé ji nosit při atletických aktivitách, provází kontroverze. Jelikož neexistují údaje o dlouhodobých uživatelích obuvi bez výztuže či polstrování, mnoho praktických lékařů se obává poranění. Firmy obchodující s minimalistickou obuví a zastánci běhání naboso tvrdí, že je přirozené být bos, a tudíž *barefoot* boty jsou dozajista dobré. Jelikož mou prací je popularizovat komplexní vědecké poznatky, a to se zachováním jejich přesnosti, je mi jasné, že většina těchto neshod se zjednodušuje na hru se slovy a hrubé zevšeobecnování. A proto jsem napsala tuto knihu.

Jak je tomu u většiny dohadů, při bližším pohledu zjistíte, že obě strany mají *i* nemají pravdu. Z výzkumu vyplývá, že minimalistická obuv není bezpečná pro každého za každé situace — ale rovněž z něj vyplývá, že běžná obuv páchá na těle škody zase po svém.

Prvkem, který zdá se, v této polemice chybí, je to, že boty neexistují ve vzduchoprázdnu. Boty a chodidla souvisejí s tím, kdo je nosí, a s prostředím, což znamená, že výsledný fyzický stav těla člověka, jenž obuv nosí, závisí na stavu chodidla, držení těla, způsobu chůze, množství pohybu a nejnavštěvovanějším terénu. Bota jako taková nemůže být problémem *ani není* řešením sama o sobě,

a máme-li stanovit, co je to optimální obuv, musíme uvážit, co se děje v těle a životě toho, kdo ji nosí.

NEŽ SE ROZBĚHNETE, CHOĎTE

Díky Christopheru McDougallovi, autorovi *Born to Run* (česky: *Zrození k běhu*. Mladá fronta, 2011), a dalším zastáncům běhu naboso mnoho lidí doufá, že po přechodu na minimalistickou obuv se jim bude běhat jinak. Patříte-li k nim, mějte prosím na paměti, že jelikož se zatížení vašeho těla (a chodidel) liší podle toho, zda běháte, či chodíte, jedná se, biomechanicky vzato, o zcela odlišné věci. Běh je sice zcela přirozený (vyskytuje se v přírodě), ale přirozeně běhají živočichové (včetně lidí), kteří strávili mnoho času chůzí (a v dřepu a prováděním spousty dalších neběžeckých pohybů) — v průběhu celého dne a po celý život. To znamená, že v běhu naboso byste pak využívali sílu a tvary tkání, na které by mělo vliv to, že jste toho skutečně hodně nachodili naboso — což jste vy nedělali. Stejně tak jako batole stráví mnoho času tím, že se učí chodit, ještě než se instinktivně pokusí o běh, tak i vy si potřebujete vybudovat dobrý běžecký základ, k němuž toho patří více než jen běh samotný. Z tohoto důvodu budu hovořit mnohem více o chůzi než o běhu.

Obě strany zapojené do debaty o minimalistické obuvi chtějí to, co považují za nejlepší — a nejzdravější — pro celou populaci. Ignorujme diskutéry, kteří mají v této branži důležité zájmy, a ty, kteří se prostě jen rádi po-

smívají vzhledu minimalistických bot. Netuším, zda těmto skupinám leží na srdci, abyste měli k dispozici to nejlepší.) Nicméně obě strany by mohly využívat širší perspektivu a obšírněji diskutovat, než jak se to obvykle děje v sociálních médiích. Objasníme-li jazyk, objasníme svá tvrzení.

A tak než začnu podrobně vysvětlovat přechod na minimalistickou obuv a jak na něj, chci podrobně popsat, na co opravdu přecházíme.

MINIMALISTICKÉ PERSPEKTIVY

Jeden můj kolega je stoupencem minimalistické obuvi a chůze naboso, ovšem vzděláním je biochemik. Jeho definice minimalistické boty se proto může lišit od mé. On se totiž třeba zaměřuje i na to, které typy prostředí poskytují útočiště bakteriím a houbám, a jednoduše by za minimalistické označil žabky, protože jsou otevřené. Plyne z toho poučení, že každý máme odlišnou perspektivu. Takže zatímco sbíráte vlastní fakta, vezměte v potaz, co od nošení minimalistické obuvi očekáváte a který přístup následujete.

Pojem *minimalistická obuv* (označovaná rovněž jako minimální obuv nebo barefoot boty), tak jak ho používám já, označuje boty, jež mají minimální dopad na přirozený pohyb člověka. Tato interpretace se lehce liší od pojmu *minimalistický* používaného v souvislosti s množstvím materiálu, který botu tvoří. Např. mnozí vnímají

jako minimalistickou obuv žabky kvůli minimu hmoty, z níž jsou vyrobeny. Avšak při hloubkové biomechanické analýze, nebo i jen biomechanické analýze povrchní (prostě se jen podíváme na chodidla, když chodíme v žabkách), uvidíme, že žabky mění způsob naší chůze (jak vysvětluji v Části 1). To znamená, že pouhé minimum hmoty není tím nejlepším znakem, podle něhož bychom botu klasifikovali jako „minimalistickou“.

Boty se obvykle dělí na čtyři složky, o kterých je známo, že mají dopad na výkonnost člověka (totiž na vykonávání biologických funkcí nutných k tomu být člověkem, a ne vyhrát závod): podrážka, podpatek, svršek, špička.

Minimalistické boty mají:

- dostatečně tenkou a pružnou podrážku, aby tkáň chodidla (a nejen kotník) cítily zemi pod nohou a reagovaly artikulací,^[*] inervací, stažením, povolením atd.;
- neutrální podpatek neboli nulové zvednutí paty, díky němuž mohou všechny klouby v těle fungovat z neutrální, základní pozice a je jim umožněn plný rozsah pohybu;
- svršek, jenž zcela spojuje chodidlo s botou, takže není potřeba zatínat prsty nebo holeň, aby bota při chůzi držela na noze; a
- prostornou špičku, která prstům při chůzi, turistice nebo šplhání dopřává dostatek prostoru na délku i na šířku.

[*] V kloubních spojeních (pozn. překl.).

KULTURNÍ OBUV

Mnohé prvky moderní obuvi, jako jsou podpatky či úzká špička, existují z kulturních důvodů — mění se s módou. Představa, co by bota měla mít a proč boty potřebujeme, je rovněž poznamenána kulturní perspektivou vycházející z názorů, že jisté kultury a třídy jsou nadřazené. Mnohdy byl někdo, kdo nenosil boty, pokládán za divocha a/ nebo kohosi podřadného — ať už se jednalo o nějakého darebu v ulicích Londýna nebo domorodce v „Novém světě“. Neobutost se rovnala divošství — určitému druhu primitivního chování (což opomíjí zřejmý fakt, že všichni jsme samozřejmě primáti).

V mnoha kulturách bývalo kdysi nošení obuvi způsobem, jak vyjádřit odlišnost mezi těmi obutými, a kulturami a třídami bez bot. Zrovna tak se cenila světlá pokožka, protože byla znakem „pobývání uvnitř“ (zatímco tmavá kůže značila práci venku), kojná nebo sunar se vyzdvihovaly nad mateřské mléko a sedělo se na židlích místo na udusané podlaze. Boty (a nábytek, lahve, záchody atd.) tak byly často nejen znakem civilizace, ale také vyššího stupně civilizovanosti, než jakého dosáhli druzí.

U minimalistické obuvi nejde o to, aby byla co nejmenší. Minimalistická obuv umožňuje chodidlům, aby se chovala jako chodidla, přičemž stále působí jako tlumič chránící před nejrůznějším umělým materiálem, jenž se vyskytuje v moderním světě a může nám způsobit zranění.

Boty formují lidi, kteří je nosí — a ne vždy k lepšímu.

Proto mě obuv velmi zajímá. Jednám s poškozenými zástupci široké veřejnosti, s lidmi, kteří od hlavy k patě churaví a celé roky se (za tisíce dolarů) snaží vyléčit, a to jen s malým nebo vůbec žádným úspěchem. Lidé v dobré víře, ovšem zrazováni tím, do čeho se každé ráno obouvají a v čem pak po celý den podupávají, navštěvují ordinace chiropraktiků, páteřní chirurgie a podiatry a hledají odpovědi na chybně položenou otázku. Ta totiž nezní „Jak to můžu dát do pořádku?“, ale „Co každý den dělám, že se mi toto děje?“

Boty a to, jak je používáte, mohou plnou „výživovou škálu“, která vzniká pohybem, oklestit. V každém chodidle je třicet tři kloubů a svalové skupiny chodidel tvoří dvacet pět procent celkového počtu svalů v těle. Komplexní chodidlový aparát hraje zásadní roli pocho-pitelně nejen v oblasti vzorců chůze a stabilizace kotníku, ale také v celkové tělesné rovnováze, nervovém vedení a krevním oběhu. Boty toho ovlivňují daleko více nežli vaše oblečení — nastavují hranice vašemu zdraví. Profesionální obuv, pro niž se každý den rozhodujete, je pomyslným stropem vaší zdravé existence.

Již jsem o lidském chodidle, jeho bolestech a o tom, jak boty působí, napsala knihu *Every Woman's Guide to Foot Pain Relief: The New Science of Healthy Feet* (Příručka pro každou ženu, která chce ulevit bolavým chodidlům: Nová věda o zdravých chodidlech), což je vlastně příručka o chodidlech pro každého. Jakmile si ji lidé přečtou, nejčastějším dotazem ohledně rad a doporučení týkajících se obuvi je pokaždé něco v tomto duchu: „Chápu, co obecně říkáte o botách a chodidlech a správné pozici, ale já mám ten a ten konkrétní problém s chodidly, tak

co bych měl přesně dělat?“ Naše lékařská kultura zaměřená na vydávání předpisů nás vede k názoru, že všichni potřebujeme na své choroby jiný lék — to, co platí pro většinu chodidel, nebude fungovat na ta naše, protože náš problém je speciální. Nechápeme, že téměř všechny z obrovského množství potíží pramení z problému naší kultury: existuje jistá základní míra pohybu, kterou my všichni postrádáme, a naše těla na tentýž nedostatek pohybu různými způsoby reagují. Jakmile tento pohyb do svého života navrátíme, tělo si znovu obnoví rovnováhu čili homeostázi a odstraní přitom problémy, které nám mohou připadat tak specifické.

Řekněme, že denně vypijete jeden šálek vody. Nedostatek tekutin vám nakonec způsobí zácpu, a tak si koupíte mou knihu s názvem *Léčba vodou* (je to smyšlený název knihy — nejsem odbornice na pití vody), celou si ji prolistujete a hledáte místo, kde hovořím konkrétně o zácpě a o tom, kolik vody musíte pít, abyste vyřešili *svůj* problém.

Řekněme ale, že v první polovině knihy vysvětlují, jak voda funguje a jak lidské tělo vyžaduje jedenáct šálků denně, aby zůstalo hydratované a řádně fungovalo. Tím jsem každému jasně sdělila, co má pro své uzdravení udělat. Aby se to vztahovalo na vás, musíte pouze od jedenácti odečíst počet šálků vody, které již pijete (v tomto případě jeden), a BUM HO, máte své osobní doporučení (pijте denně o deset šálků více). Je opravdu nutné psát: „Pijete-li dva šálky denně, přidejte k nim dalších devět,“ nebo: „Pijete-li sedm šálků denně, přidejte ještě čtyři“? Musím říkat, že „Máte-li zácpu, potřebujete jedenáct šál-

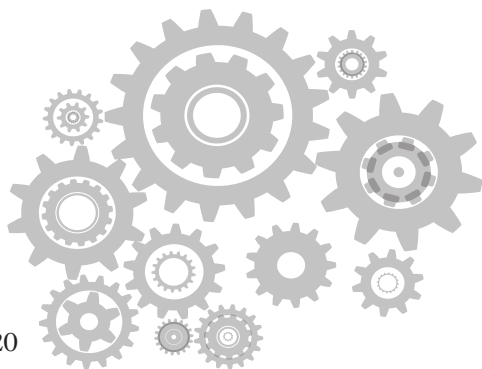
ků denně, a nemáte-li zácpu, potřebujete zrovna tak jedenáct šálků denně“?

To, jak jsme na tom zdravotně, by sotva mohla způsobit jen jedna jediná věc. Spíše se to má tak, že každý z nás je jakýmsi fyzickým klubkem návyků, prostředí a scénářů. Voda, kterou pijete, je pouze jedním vstupem. (Což znamená, že zácpu nezpůsobuje to, že pijeme jen jeden šálek vody. Některé lidi postihne zácpa, i když pijí šest nebo osm šálků vody!) Není možné napsat knihu, která by odpovídala každému jedinci přesně v jeho situaci, aniž podám rámcové vysvětlení založené na hlavních biologických principech. Možná pijete vodu, která je infikovaná — a pak nemusíte upravovat kvantitu, nýbrž kvalitu. A opět, moje kniha pojednává o základních principech pitného režimu, ale nevěnuje se každé jednotlivé proměnné v životě každého jednotlivého čtenáře.

Pravděpodobně tuto metaforu již nemusím dále rozvádět — je vám to jasné, že? Nelistujte touto knihou, jen abyste našli část věnovanou zánětu povázky nebo vbočeným palcům. Týká se vás celá kniha — každá kniha, kterou jsem napsala, se vás týká —, protože máte tělo a já ve své práci pojednávám o základních pohybech potřebných k tomu, aby lidské tělo bylo zdravé a prospívalo. Chcete vědět, které návyky je potřeba pozměnit, které cviky potřebujete provádět a co se musíte o svých nohách naučit? Musíte číst, učit se a všechno to dělat. To je vše.

Ale ne tak úplně, promiňte. Ještě než uzavřu tento úvod, jenž je skutečně pouhým začátkem, musím říci: „Na botách je toho mnoho skvělého. Lidé nosí pokrývky chodidel pravděpodobně již celou věčnost. Ochrana

před chladem nám umožnila migrovat mimo oblasti s celoročně příjemným klimatem. Ochranné podrážky do jisté míry osvobodily naši mysl od ustavičného sledování nutného k tomu, abychom se vyhnuli zraněním. Avšak kdykoliv použijeme technologii — ano, boty jsou technologií —, zaplatíme biologickou daň. Za nošení bot platíme daň nejen svými chodidly, ale celým tělem. Přechod na minimalistickou obuv není nezbytný jen proto, aby ubylo onemocnění chodidel. Tělo nemůže fungovat optimálně, ledaže jsou chodidla v dobré formě, což znamená, že musíme přestat převádět práci těla na neživé objekty. Posun směrem k minimalistické obuvi je posunem směrem k silnějšímu tělu, což je obrovský krok (dost už s těmi slovními hříčkami!) ke zdraví celého těla.



Část I

MYSLETE



Problém bot

(není jen o botách či chodidlech)

Představte si, že byste se stravovali výhradně tím, co je k dostání v kině. Každou chvíli byste si dali popcorn, limonádu, bonbóny a třeba mísu nachos se sýrovou náhražkou. Na jednu stranu, co se týče „získání potřebných kalorií“, kino-strava nepředstavuje vůbec žádný problém. Máte jídlo! To je skvělé. Brzy byste ale dostali kurděje, ledaže by něco z té nekvalitní stravy bylo obohaceno vitamínem C. Nakonec by se vám nedostávalo i vitamínu B₁₂, byli byste slabí a unavení a přestávalo by vám fungovat trávení. Neměli byste dostatek železa, asi by vám otekl a bolel by vás jazyk a začaly by se vám lámat nehty. Ve vaší stravě by nebylo to, co dnes známe jako dobré (esenciální) tuky. Slinivka by pravděpodobně nezvládala přísun cukru. Skutečně bych mohla rovnou sestavit seznam chorob, které se váží ke každé chybějící živině, jakož i seznam chorob pojících se s nadměrnou konzumací čehokoliv, co tyto potraviny obsahují. Soupis problémů způsobených zcela nekvalitní stravou se co do délky rovná seznamu živin potřebných pro naši zdravou existenci. Naše zdraví je utvářeno tím, co požíváme, i tím, co nepožíváme.

Kdybyste se mě zeptali na to, jaké problémy přináší výhradně nekvalitní strava, mohla bych odpovídat donekonečna. V kostce bych však mohla říci, že to, co jíte, není to, co vaše tělo potřebuje — a bez správné vý-

živy tělo časem selže. Na druhou stranu, pokud bychom to uvedli ve správném kontextu — např. kdyby nebylo k mání žádné jiné jídlo —, mohli byste logicky tvrdit (za užití vědeckých důkazů!), že kino-strava může někomu i zachránit život.

„Barefoot boty sehrály klíčovou roli v mém uzdravení se z chronických bolestí pánve, kterými jsem trpěl čtrnáct let. Poté, co jsem se pomocí Restorative Exercise™ naučil chodit jinak, jsem se celé hodiny procházel lesy ve Weston-super-Mare a po pláži. S každým krokem jsem cítil, jak se mi při chůzi zapojují hýžděové svaly a pánevní dno. A také vlivem chůze v nerovném terénu získala moje chodidla pružnost. Je zvláštní, že poté, co jsem si zaplatil mnoho různých drahých kúr na ošetření pánevních bolestí, mému tělu tak výrazně pomohlo něco tak prostého. V současné době nosím už jen barefoot boty — Vibram přes den, Vivobarefoot, když někam vyrážím večer, a dokonce zvažuji, že se ze mne stane metrosexuál a pořídím si jeden pár Unshoes.“
— David McCoid

Obdobně nelze běžnou obuv zjednodušit na jeden jediný problém, neboť každý aspekt boty má na tělo jiný vliv. Každý prvek boty potenciálně mění podněty vytvářené pohybem. V některých případech je omezený podnět vítaný — jako třeba když nás bota ochrání před hřebíkem nebo kusem skla. Jindy však omezený podnět není až tak přínosný — jako např. pro smyslové nervy v chodidlech —, obzvláště pokud toto omezení zakoušíme po celý život. Tkáně nedostatkem podnětů atrofují a odumírají.

Obecně vzato je běžná obuv užší než bosé chodidlo, má zvýšený podpatek a tuhou a tlustou podrážku. Boty mohou stlačovat prsty k sobě, což oslabuje svalstvo chodidla a má to dopad na zdraví nervů. Zvýšené podpatky znemožňují plný pohybový rozsah mnoha kloubů — a to následně způsobuje stále opakující se malé pohyby v kyčlích a kolenou. A protože všechny části těla jsou propojené, kráčíte-li po rovině stylem, jako byste šli z kopce (vlivem podpatků s prsty pod úrovní kotníků), musíte ustavičně přizpůsobovat pánev a páteř tomu, abyste zůstali vzpřímení. Nechápejte mě špatně, přizpůsobení těla chůzi s kopce není problém — je to jeden z důvodů, proč máme tolik kloubů. Vezměte ale v úvahu, že celý život jste téměř při každém kroku v určitém náklonu, což donutilo vaše tělo k tomu, aby se přizpůsobilo nejen pozicí, ale také rozložením hmotnosti a tlaku — a to vše proto, aby se vyrovnalo s tím, jak působí „podpatek“. Chápete, co mám na mysli? Boty ovlivňují tělo mnoha různými způsoby.

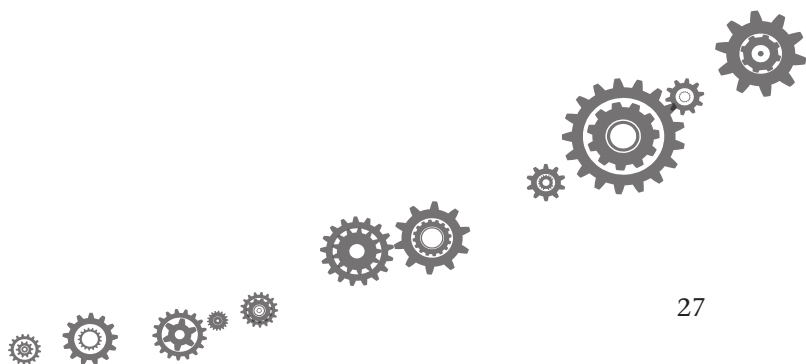
„Bylo mi padesát dva let a už jsem několik desítek let trpěla bolestmi nohou. V prodejně obuvi jsem si pokaždé vyzkoušela třicet různých párů a vybírala spíše pohodlné, a ne jen módní boty. Odcházela jsem ovšem s prázdnou, protože mě ze všech bolela chodidla. Za ty roky jsem už měla tři různé na míru zhotovené ortézy, samolepicí metatarzální vložky, desítky nejpobulárnějších bot s anatomicky tvarovanými vložkami, přehnaně polstrované běžecké boty, boty, které obvykle nosí zdravotní sestry, a také jsem chodila na fyzioterapii. A po tom všem jsem na tom ovšem byla ještě hůře než na začátku.

Loni na jaře jsem v knihovně narazila na Katino DVD Aligned and Well (Srovnat a uzdravit), a to mi změnilo život. Sundala jsem boty a následovala jsem celou řadu DVD. Používala jsem přitom půlválce, jógové bloky pro pánevní úklony a pro chůzi po cestách i mimo ně jsem si pořídila prstové boty. Chodidla ani kolena mě už nebolí. Nosím JEDI-NĚ obuv s nulovým podpatkem a doma boty nikdy nenosím. Když teď pracuji u svého zvýšeného stolu, stojím (vůbec ne „nehnutě“) ve formě naplněné kameny. Život = revoluce!”
— Pamela Zapol Thedosová

S botami tedy souvisí mnoho různých problémů. Dobrou zprávou je, že právě tento fakt nám trochu usnadní „ozdravný proces“. V průběhu času můžete pomalu po částech měnit své tělo a boty, což vám zajistí, aby tento přechod pro vás nebyl příliš intenzivní.

Když dojde na opouštění tradiční obuvi, každý musí začít s variantou boty vhodnou pro jeho vlastní tělo. Co se týče dopadu na celé tělo, zjistila jsem, že nejdůležitějším krokem je pracovat na odstranění podpatku. Máte-li ovšem bolavé, nemocné prsty, měli byste asi zauvažovat o tom, že se zbavíte bot s volnou patou, pantoflí či žabek a najdete si botu, která má pevněji připnutý svršek. Nebo jste možná nikdy nenosili boty s podpatkem, ale i tak máte slabá chodidla nebo vbočené kotníky a cítíte, že potřebujete velmi pevnou podporu klenby, aby vaše chodidla byla v pohodlí. V tomto případě vám velmi prospějí rady a cviky na posílení a habituální polohování v Části II — a pravděpodobně také budete muset začít chodit po jiných površích.

Více než deset let učím o botách, chodidlech a způsobech chůze a zjistila jsem, že pokud lidé porozumí základní geometrii obuvi, pomůže jim to pochopit mechanické změny, které tělu mohou boty a chůze v nich během života přivodit, a proč a jak se tělo přizpůsobuje různým podnětům, které mu boty dodávají.



Podpatek

CO JE TO PODPATEK?

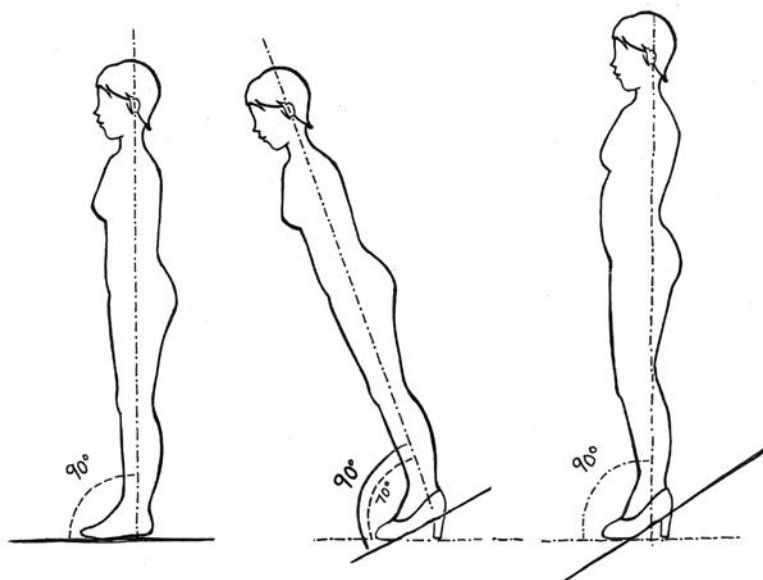
Pojem podpatek, tak jak ho používám, znamená jakékoliv vyvýšení v zadní polovině boty. Mnozí tvrdí, že podpatky nenosí, je ale celkem pravděpodobné, že je nosí, ledaže již cíleně zapátrali po obuvi se zcela plochou podrážkou. Vejděte do kteréhokoliv prodejny bot a podívejte se na jakýkoliv typ boty, od těch „bez podpatku“ až po obuv na atletiku a masivní zimní pohorky. Bot se *skutečnými* „podpatky“ si vůbec nemusíte všímat, a i tak pravděpodobně zjistíte, že jsou všechny boty v oblasti paty zvednuté.

Popravdě podpatek sám o sobě nepředstavuje problém. Tělo, jak jsem už zmínila, je vybavené veškerým potřebným zařízením („panty a pákami“), aby se proměnlivému sklonu pod nohama přizpůsobilo. Co když jste ale *celý* život nosili *všechny* boty na podpatku?

Podpatky a „tělesný neutrál“

a schéma, pomocí něhož všichni vysvětlují
potřebu minimalistické obuvi

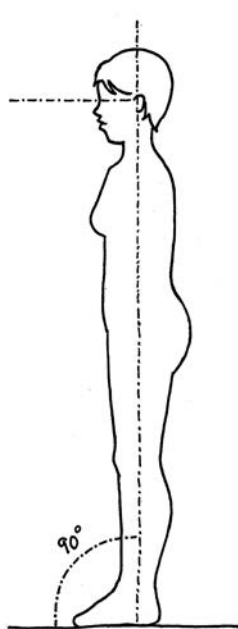
Mnoho zastánců minimalistické obuvi — konkrétně ti, kteří volají po likvidaci podpatků — používá grafické znázornění podobné tomuto.



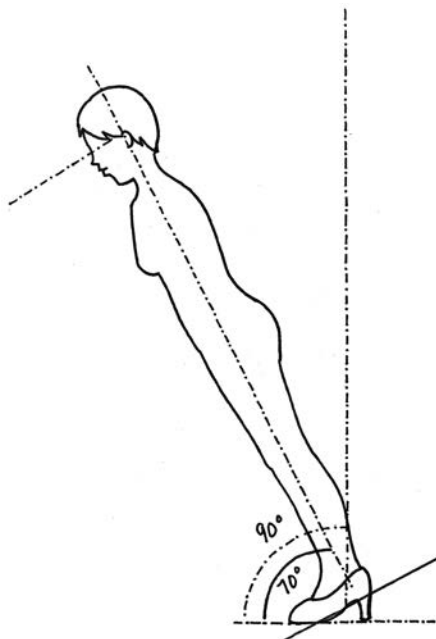
Obrázky tohoto typu se sice využívají často, ale nemyslím si, že je každému jasné, co se pokoušejí sdělit.

Mělo by to ale být jasné, pokud se snažíte zjistit, jak velký má podpatek dopad na celé vaše tělo. Tak se na to podíváme.

Na obrázku A máme bosou postavu v neutrální tělesné pozici kolmo k zemi. To nám pomůže při stanovení



Obrázek A



Obrázek B

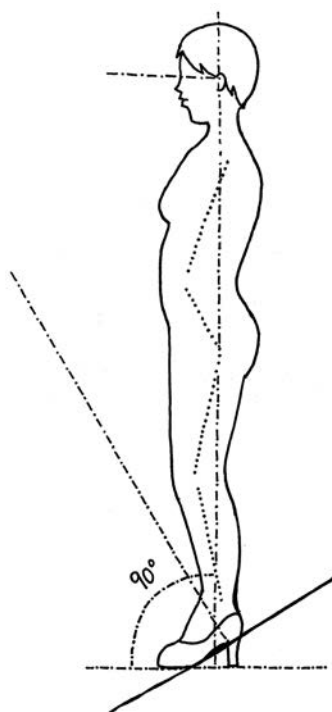
zátěže — totiž toho, jak jsou „zmáčknuté“ části těla mezi hlavou a chodidly.

A teď má postava na sobě boty, změnila se „podložka“ (definujeme-li jako podložku cokoliv, na čem tělo stojí),

což znamená, že neutrální osa těla je kolmo vůči přenastavené podložce (obrázek B).

Tělo samozřejmě nemůže takto stát a DÍKY BOHU máte klouby, které jsou schopny artikulovat a udržovat vás tak při chůzi s kopce vzpřímené. Avšak tělo — nepřetržitě — reaguje na mechanické podněty. A co by mělo znepokojovat odborníky na biomechaniku, fyzioterapeuty, ortopedy i VÁS, je zatížení způsobené tímto změněným povrchem. Jak se musí tělo vyrovnávat se změnou sklonu země pod nohama? Jaké nové podněty vzniknou, narovnáte-li se, abyste vůbec mohli chodit?

A v tomto okamžiku přichází na řadu obrázek C.



Obrázek C

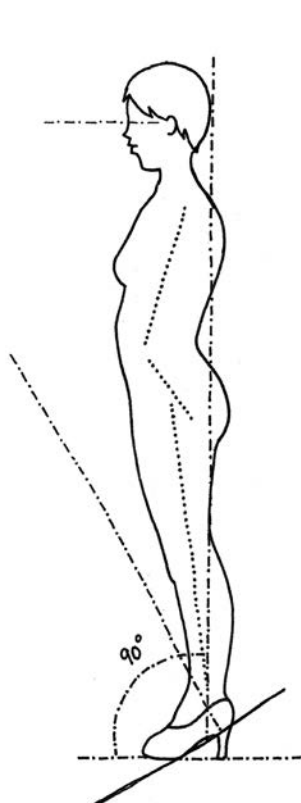
Abyste napřímili tělo — tedy vlastně hlavu —, musíte zaklonit tělo v poměru k povrchu, na kterém stojíte (což je rovina daná body pod bříškem palce a patou). Tento obrázek podává scénář, kdy holeň zůstává vepředu, zarovnaná podle podložky (boty), a v oblasti kolen a hrudního koše dochází k záklonu — čímž v nohou a páteři vzniká zvláštní úhel. Toto je jeden způsob, jak se vyrovnat s botami. Může to vést k takovému vytvarování těla, že se klouby mezi kotníky a hlavou v libovolné kombinaci posunou směrem vzad.

Obrázek D ilustruje jiný způsob, jak se lze na podpatcích „narovnat“.

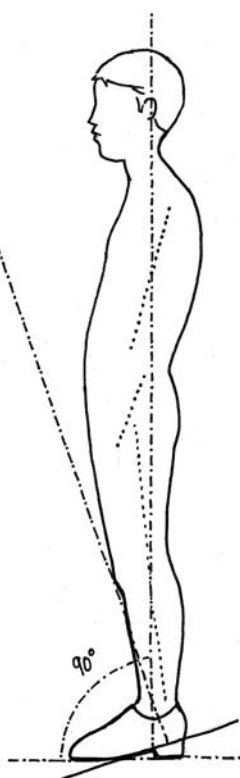
Pro badatele je výzvou, aby ukázali, co se přesně děje, pokud člověk nosí podpatky. Závisí to totiž na tvaru a rozložení váhy konkrétního těla a na způsobu kompenzace, který daný člověk upřednostňuje. To je jedním z důvodů, proč se při výzkumu vlastností obuvi mohou objevovat rozpory — všichni lidé jsou svými tvary a chováním jedineční, a to i v rámci konkrétní populační skupiny.

„Minimalistické boty mě zbavily zánětu povázky, který jsem měl zhruba rok. Stále se zhoršoval, až jsem zahodil ‚maximalistické‘ boty a přešel na nižší podpatky a na chůzi naboso. Během roku jsem přešel z botasek na Nike Free a plochou podrážku. Když si dnes vezmu boty s tradičním podpatkem a podporou klenby, mám z toho bolavá a unavená chodidla. Je tomu už skoro šest let, ale zánět povázky se mi nevrátil.“

— Roland Denzel



Obrázek D



Obrázek E

A pánové, jen protože na tomto nákresu VŽDY figuru-
jí ženy, neznamená to, že se totéž neodehrává i ve vašem
těle, nosíte-li podpatky. Jediný rozdíl je ten, že podpat-
ky pánské obuvi nebývají obvykle tak vysoké jako ty na
obrázku a muži mívají delší chodidla (viz obrázek E). Na
druhou stranu bývají muži (v průměru) o 10 cm vyšší

než ženy, což znamená, že vaše vytáhlé tělo bude více pokriveno nežli tělo ženy menšího vzrůstu se stejným číslem bot.

A proto je to důležité: třebaže se zdá, že v botách stojíte vzpřímeně, zatížení vašeho těla je podstatně jiné, než kdybyste stáli neobutí na rovné zemi.

Uvážíte-li jako já, že tělo je souborem buněk, které jednotlivě reagují na mechanické podněty, a jak z reakce buňky na mechanické prostředí vyplývá konkrétní genetický projev (abyste získali širší představu o tématech mechanotransdukce a nemocí v zajetí, přečtěte si mou knihu *Move Your DNA /Pohněte svým DNA/*), pak se z podpatků stává důležitý bod diskuse.

Nezáleží na tom, jak si stoupnete vy osobně, ale uvažte, jaké je v porovnání mechanické prostředí každé buňky na obrázku A a C. Ano, změna pozice vyžaduje pohyb kostí, ale také zkrácení a prodloužení svalů. A některé části nejsou přitisknuty k sobě (nebo k zemi) natolik, jak by bývaly mohly. Dochází (či nedochází) ke kompresi buněk v kostech, což vede k určitému rozložení kostní hmoty. I když je dopad tohoto zatížení mírný, vaše buňky (a poté celé tělo) se přizpůsobují právě těmto jemným deformacím.

Takže to, že se nastavíme na chůzi s kopce, je naprosto přirozené. Nepřirozená je doba, kterou trávíme v mechanickém prostředí boty na podpatku (celý den, celý život). Nejde jen o to, že se v botě na podpatku buňky nechovají podle přirozeného scénáře, ale že se chovají nepřirozeně téměř každou vteřinu vašeho života, kdy jste v pohybu.

DĚTI A BOTY NA PODPATCÍCH

Když si vybavíme obrázek B na str. 30, máme tři míry, které mají vliv na to, jak moc podpatek narušuje neutrální pozici těla: výšku podpatku, délku chodidla a tělesnou výšku.

Čím je chodidlo v botě na podpatku kratší, tím větší svírá úhel. Co se týče nošení podpatků dětmi, je třeba zdůraznit toto:

- čím vyšší podpatek, tím více se tělo vysouvá vpřed,
- čím kratší chodidlo, tím více se tělo vysouvá vpřed,
- čím vyšší postava, tím více se tělo vysouvá vpřed.

Děti jsou malého vzrůstu, ale zároveň mají krátká chodidla, proto mě přivádí k šílenství, když vidím dětskou obuv, která má stejně vysoký podpatek, jako mají boty rodičů. Krátké chodidlo dítěte „zesiluje“ působení podpatku — a to dokonce podpatku, který vypadá zanedbatelně. Což znamená, že u takovýchto bot (dámské velikosti 38 a dětské 24) by úhel mezi zemí a chodidlem byl mnohem větší u dítěte než u dospělého.





Část II

HÝBEJTE SE



Navyklé postoje, které je třeba změnit

Kdybych se vás zeptala: „Kolik vážíte?“, skočili byste na váhu a řekli mi, kolik ukázala. Dané číslo ale ve skutečnosti udává, kolik vážíte celí, když si stoupnete na váhu. Kdybyste však měli maličkou váhu v každém koleni, vyšla by vám různá čísla podle toho, na kterou nohu dáváte „více váhy“. Váš osobitý způsob stání a chůze má tedy význam pro rozložení zátěže v těle.

V tuto chvíli váš způsob postoje vychází z toho, jak jste se v minulosti pohybovali, včetně toho, jaké jste nosili boty. Takže pouze fakt, že si boty sundáte, neznamená, že automaticky budete stát jinak. Respektive budete tak stát okamžitě, ale nemusí to být dostatečné — obzvláště nutí-li vás k tomu muskuloskeletální bolest.

Následovat proto budou obecné rady, jak rovnoměrně rozložit váhu na obě chodidla a mezi ně a taktéž jak umístit chodidla v poměru ke kolenům a kyčlím a jak nést svou váhu vzhledem k zemi, aby se větší část těla mohla zapojit do stoje a pohybu. Z dlouhodobého hlediska může nový postoj vést k větší stabilitě jednotlivých částí těla, což může dále ovlivnit i celkové zlepšení zdravotního stavu.

Protože je pravděpodobné, že budete používat tělo i mimo „dobu cvičení“, a protože se tělo po celý čas stoprocentně adaptuje na podněty, oprava navyklého postoje může mít ještě větší efekt než pouhé cvičení.

Poopravíte-li si totiž držení těla, pak děláte v podstatě totéž, jako byste cvičili — vytváříte nový způsob zatížení a nutíte tělo, aby se přizpůsobilo. Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, poznačte si dobu cvičení do kalendáře a dodržujte ji a dále mějte neustále na paměti modifikace postojů a po celý den je vytrvale aplikujte.

Pokud zrovna někde stojíte — a postávat budete nejspíš často —, neustále si procházejte tento seznam úprav a vyrovnávejte zátěž:

ZAČNĚTE NAPŘIMOVAT CHODIDLA

Naše individuální pohybové návyky se sice od sebe liší, avšak společné kulturní prvky (tj. rovná zem, boty, posedávání podstatnou část dne již od pěti či šesti let) mají za následek obdobný způsob adaptace: většina z nás má proto tendenci stát, chodit a běhat s chodidly v různé míře rozevřenými.

Jelikož pozice chodidel ovlivňuje to, jakým způsobem se uspořádají osy kloubů a svaly od prstů na nohou až ke kyčlím, je třeba chodidla srovnat (aby mířila dopředu).

Změřte si postavení chodidel tak, že se pokusíte stát s chodidly úplně rovně a mít přitom v rovině tyto dva body na vnějších hranách.

Ne, není třeba nutit tělo, aby se rázem celé narovnal. Mnoho tkání se potřebuje na tuto novou pozici adaptovat. Při cvičení byste však měli co nejvíce, jak je to jen možné, používat tuto základní pozici a při chůzi se o ni můžete pokoušet tak, aby vám to co nejvíce vyhovovalo.

Nezbývá mi než prohlásit, že udržování rovných cho-



didel je ve skutečnosti mnohem složitější, než jak zde předestírám, ale chci, abyste měli představu, kam tím míříme. Podrobnější a komplexnější pohled na udržování rovných chodidel naleznete v kapitole „Zbavte se vytočených chodidel“ na str. 126.

„Před třemi roky jsem dostala ortézu na kladívkový prst. Po tři měsíce, kdy jsem se s ortézou potýkala, jsem neustále myslela na to, že to přece není přirozené a že musí existovat lepší způsob. A pak přišla Katy. Sestra narazila na její blog. Naprosto mi to dávalo smysl. Po více než dvou letech mě chodidla již nebolí a kladívkový prst je celkem pohyblivý. Informace od Katy sehrávají v mém každodenním životě i v životě mé rodiny nesmírně pozitivní roli.“

— Christine Pilgerová

CHODIDLA NA ŠÍŘKU PÁNVE OD SEBE

Jak jsem již uvedla na začátku této kapitoly, váha (*váha* zde není tím úplně správným výrazem, ale myslím, že je nejsrozumitelnější, a tak ho používám, dobrá?), kterou přenášíme na klouby, se odvíjí od toho, jak jsou srovnané kosti a svaly. Způsob, jakým se poskládá přímka chodidlo—koleno—kyčel, má u mnohých z nás za následek vyšší než obvyklou zátěž na mediální straně kolene (směrem ke středové ose), což je rizikovým faktorem pro natržení předního zkříženého vazů a mediálního menisku.

Abyste snížili mediální zátěž ve stoji a při chůzi, zkuste toto:

Postavte se před zrcadlo a srovnejte střed přední části kotníků a kostnaté výstupky na přední straně pánve do jedné přímky.

Takto se tělesná váha lépe rozloží do obou kolen, a to celých. Je snazší toho dosáhnout ve stoji nežli při chůzi, ale již při mírném oddálení kotníků je to rozdíl. Máte-li například sklon chodit s kotníky blízko u sebe — podobně jako při chůzi po provaze —, prostě je jen trochu oddalte, aby byly spíše ve vzdálenosti na šířku pánve.

Dalším způsobem, jak si ověřit, že držíte tuto „linii“, je chůze do schodů a se schodů. Když položíte nohu na schod a přenesete váhu na koleno, klesá vám dovnitř?

Všechny tyto scénáře — chůze s chodidly u sebe, poklesávání kolene dovnitř a stoj s kotníky příliš od sebe nebo u sebe — způsobují nesprávnou zátěž kolen. A čím



je pánev širší a jsou-li chodidla blízko u sebe, tím větší je mediální zatížení kolen. To je pravděpodobně jedním z důvodů, proč se s obtížemi s předním zkříženým vazem a kolenní osteoartritidou potýkají více ženy.

ZASUŇTE KYČLE DOZADU

Stoupnete-li si bokem k zrcadlu a od středu kyčelního kloubu spustíte olovnici, pravděpodobně zjistíte, že se vám konec houpe nad přednožím.

Takový postoj však způsobuje z mnoha důvodů problematickou zátěž, ale odhlédneme-li i od věcí, jako je přepětí bederního svalstva, bederní komprese a snížená schopnost kyčlí nést váhu, pak je to také velký problém pro vaše chodidla.



Zjistíte-li, že tíhnete ke stoji s předsunutou pávní — naprosto normální adaptace na celoživotní nošení podpatků —, pak převážnou část vaší váhy nesou kůstky chodidel namísto toho, aby se rozložila do větších, silnějších kostí holení, kotníků a pat. Vytrčená pánev rovněž ztěžuje rotaci stehen (což je další zastávka na této nápravné jízdě), protože musíte zatnout čtyřhlavý sval stehenní, aby vám tělo nepřepadávalo dopředu.

Vytrčenou pánev srovnáte tak, že posunete kyčle dozadu, aby byly přímo nad koleny a kotníky — takže olov-



nice prochází přes střed kolena a vystupující kost kotníku nad patou.

Nyní váhu těla nese velká patní kost a snižuje tlak na přednoží (a nervy, neurony či hypermobilní klouby prstů, které se v ní nacházejí). To dává chodidlům svobodu, kterou potřebují, aby byla obratná, a pomáhá to uvolnit čtyřhlavý sval stehenní, takže stehenní kosti se mohou volně pohybovat.

„Manžel velmi rád nosí minimalistické běžecké boty. Je již osmnáct let profesionálním vojákem a tohle je jediný typ bot, který si oblíbil. Běhá v nich v průměru šestnáct kilometrů denně.“

— Valerie Rhymerová

„Již přes třicet let učím balet. V důsledku náročnosti práce a extrémní opakované zátěže mě začala bolet chodidla, obzvláště kloub palce. Již rok se proto věnuji regeneračnímu cvičení naboso a nesmírně mi to prospělo, zcela se mi ulevilo a plně se mi i vrátila pohyblivost v kloubu. Se ženou dvakrát denně venčíme psa, přitom si sundáme boty a společně zkoušíme chodit po nejrůznějších površích. Lidi ve psím parku si myslí, že jsme se zbláznili!“

— Stelio Calagias

STEHENNÍ KOSTI V NEUTRÁLNÍ POZICI

Vzpomínáte si na to, když jsme hovořili o problému s kotníkem (*šmír*), k němuž dochází převážně v důsledku stehenních kostí chronicky přetočených dovnitř? Tak teď je ten správný čas to napravit.

Přetáčením stehenních kostí ve stoji — přičemž udržujete chodidla rovně, na šířku pánve od sebe a kyčle zasunuté —, dokud podkolenní jamky nesměřují rovně za vás, zjednáte nápravu kotníkového syndromu. (Okamžitě také vznikne klenba, a to dokonce i u lidí, kteří jsou jinak plochonozí, což mi připadá úžasné.)

Srovnání podkolenních jamek obvykle vyžaduje zev-



ní rotaci (když se podíváte na kolena, česky se budou od sebe vzdalovat). Se zrcadlem (nebo s pomocníkem) za zády přetácejte stehenní kosti od sebe, dokud se čtyři rýhy rýsující se na zadní straně kolen takto nesrovnají (obr. str. 79).

Mějte na paměti, že to, jak moc musíte stehenní kosti přetočit, bude záviset na dosavadním stupni rotace a pravděpodobně to bude u každé nohy jiné. A také je důležité mít na paměti: při přetáčení stehů do neutrální pozice NEMUSÍTE držet středonoží na zemi. To by mohlo přivodit vysokou torzní zátěž kolen, takže nechte vnitřní hrany chodidel, aby se zvedaly ze země!

Nakonec, až budete mít koleno „v neutrálu“, se vnitřní hrany přestanou od země odlepovat, k tomu ale bude zapotřebí mnoho cvičení na mobilizaci vnitřního svalstva chodidel v další kapitole.

Může být obtížné změnit všechny návyky, ať psychicky nebo fyzicky. Co se týče překonání psychických překážek, snažte se mít v průběhu dne správný postoj pokud možno stále na mysli.

Pokud jde o obtíže fyzické, následuje seznam nápravných cviků sestavených k tomu, aby mobilizovaly části těla, které obvykle nejsou dostatečně zapojované, a obnovily ztracený rozsah pohybů a svalstvo tak, abyste se lépe pohybovali. Měli byste přijít na to, že cvičení ve spojení s celodenním vědomým udržováním postoje se vzájemně posilují. To znamená, že bude snazší se podle potřeby „dostat do správné pozice“, a tím že to budete pravidelně opakovat, budete méně potřebovat nápravná cvičení. Tělo se vám zmobilizuje jednoduše tím, jak ho používáte v každodenním životě.

Protahování vnitřních tkání chodidla

Vnitřní svaly chodidla jsou ty, které začínají i končí uvnitř chodidla. V této kapitole uvádím všechny „muskuloskeletální“ tkáně — kosti, vazy, šlachy a fascie —, jež se vyskytují přímo v chodidle. Protože jste většinu života měli nohy uvězněné v botách, je dost možné, že jste dosud nechodili po površích, které by přirozeným způsobem tlačily na kůstky chodidla — což není zrovna šťastné, neboť právě toto pasivní deformování vede k tomu, že svaly reagují a adaptují se na dané pohyby.

Ohebná, tenká podrážka minimalistické obuvi tento pohyb umožní, vy jste ale v podstatě desítky let měli chodidla „v sádře“. Tak jako bych vám nedoporučila strhnout si sádku z ruky a udělat sto kliků, rozhodně vám nedoporučuji vrhnout se se svými špatně připravenými nohama přímo do přírody.

Nedostatečné používání svalů způsobuje horší krevní oběh (rozuměj: výživu) ve všech tkáních chodidla — včetně kostí. Výzkum běhu v minimalistické obuvi prokázal nárůst edémů kostní dřeně — předchůdce zlomenin. Proč je tomu tak? Kdoví. Členy rovnice, jejímž výsledkem je poranění chodidla, je především forma, síla dopadu, tvrdost povrchu, ušlé vzdálenosti a zdraví tkání chodidla. Víím ale, že většina lidí, které znám, vnitřní svalstvo chodidel po desetiletí *nevystavuje* žádné zátěži, a většině lidí, kteří za mnou přicházejí s poraněnými

chodidly, činí potíže osvojit si jemně motorické dovednosti, které by chodidlům měly být vlastní. Takže tam začneme.

PASIVNÍ ROZTAHOVÁNÍ PRSTŮ

Rozevření — známé též jako abdukce — prstů mobilizuje kosti, svaly a pojivové tkáně chodidel, takže vám může začít sílit vnitřní svalstvo a bude se zlepšovat krevní oběh a zdraví nervů. Roztahování budete nakonec provádět pomocí svalů uvnitř chodidla, zpočátku ale použijete svaly rukou.

Začněte vsedě s jedním kotníkem položeným přes koleno druhé nohy. Rukama jemně rozevřete prsty na noze



a odtahujte je od sebe. Ideální je držet prsty od sebe minutu, začněte však s menším rozpětím prstů a kratšími intervaly — třeba patnáct vteřin — a postupujte k větším rozpětím a delším dobám držení, tak jak je vám to příjemné.

Nakonec můžete proplést prsty na ruce a na noze — jako když proplétáte prsty na rukou, ale místo toho propletete ruku a nohu. Ráda si takto sedám při čtení nebo u filmu. Bonus: tímto způsobem si protáhnete také kyčle, protože KDO MI DAL CHODIDLA TAK DALEKO?

Pokud jste četli mé další knihy nebo příspěvky na blogu, víte, že při všem vycházím z časového managementu a z toho, že se pohybuji, když dělám jiné věci. Možná budete muset strávit čtyři hodiny roztahováním prstů (vypadá to, že je to celkem dost, ale vsadím se, že jste



se nikdy, ani jednou jedinkrát, nezarazili nad faktem, že boty vám tyto prsty stlačují deset hodin denně, každý den za posledních třicet let), ale je možné, že to nebude nutné. Nabízí se snadné řešení: sežeňte si pomůcky k rovnání prstů, jako jsou korekční ponožky nebo prstní korektory. Tím bude pasivní roztahování *ještě* pasivnější — nepotřebujete k němu ani ruce. Ano, čtete dobře. Máte-li zájem, handsfree zdravé nohy jsou k mání.

Korektory nebo ponožky noste na noc nebo u televize, a práci na chodidlech tak „sfouknete“, zatímco děláte něco jiného. Třeba spíte. (Možná to nestojí za zmínku, ale první noc s navlečenými korekčními ponožkami jsem se po třech hodinách vzbudila. Chodidla protestovala — tenkrát v noci měla cvičení dost. Naslouchejte proto svému tělu!)

MASÁŽ CHODIDEL VESTOJE

Stehna máte tedy „v neutrálu“, ale bříška chodidel to mají k zemi na hony daleko. Proč? Obecně vzato třicet tři kloubů chodidla pozbylo veškerou mobilitu — zatuhly v reakci na nulové podněty (povrchy a boty, po nichž a v nichž jste chodili, nevyžadovaly, aby tyto klouby zůstaly mobilní) — a nyní pohyb „chodidla“ vychází pouze z kotníku. Chcete rovnoměrně mobilní chodidla? Začněte je slabě řízeně zatěžovat, což jejich svaly a klouby zmobilizuje.

Začněte se stojet na tenisovém nebo obdobně velkém měkkém míčku umístěném pod klenbou chodidla. Pomalu přeneste váhu na míček a pohybujte chodidlem



zepředu dozadu a ze strany na stranu, abyste tak vyvinuli tlak na jednotlivé klouby chodidla.

Již jsem uvedla, že v každém chodidle máme třicet tři kloubů. Je to tak? Tak vám to tedy opakuji. Myslete na svá chodidla jako na podlahu, kterou musíte vyluxovat. Když máte vysávat, neobjedete luxem jenom kraje pokoje, že ne... Vysajete snad jen jeden pruh podlahy? Ne, vyluxujete ji celou. Se stejnou pečlivostí se tedy věnujte i masáži chodidel. Pohybujte se po maličkých kouscích. Postarejte se, aby se stimulace dostalo každému kloubu chodidla. (Poznámka: žijete-li ve vzduchoprázdnu, pak se vás to opět netýká, nebo jak by se vás asi mělo týkat vysávání?)

Procvičte plosku s míčkem a podle potřeby více či méně přitlačte. Nakonec vyzkoušejte míčky různých velikostí a různé tvrdosti. Každý bude mobilizovat klouby jiným způsobem.

- Academy of Sciences of the United States of America* 110 (4): 1237–42.
- Villamin, C. A .C., and J. F. C. Syquia. 2012. Tibial torsion among Filipinos: a cavaderic study. *Malaysian Orthopedic Journal* 6 (3): 27–30.
- von Tscharner, V., B. Goepfert, and B. Nigg. 2003. Changes in EMG signals for the muscle tibialis anterior while running barefoot or with shoes resolved by non-linearly scaled wavelets. *Journal of Biomechanics* 36 (8): 1169–76.
- Vormittag, K., R. Calonje, and W. W. Briner. 2009. Foot and ankle injuries in the barefoot sport. *Current Sports Medicine Reports* 8 (5): 262–66.
- Weist, Roger, E. Eils, D. Rosenbaum. 2004. The influence of muscle fatigue on electromyogram and plantar pressure patterns as an explanation for the incidence of metatarsal stress fractures. *American Journal of Sports Medicine* 32 (8): 1893–1898.
- Willems, T., E. Witvrouw, A. De Cock, and D. De Clercq. 2007. Gait-related risk factors for exercise-related lower-leg pain during shod running. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2): 330–39.
- Zipfel, B. and L.R. Berger. 2007. Shod versus unshod: the emergence of forefoot pathology in modern humans. *The Foot* 17 (4): 205–13.

O autorce

Katy Bowmanová získala mezinárodní ohlas za svou popularizační práci týkající se správného držení těla, čímž pomohla tisícům lidí zmírnit bolesti, zvýšit hustotu kostí, zlepšit metabolické zdraví a odhalit tajemství pánevního dna. Je známá svými návody pro zdraví, které jsou vědecky podložené, ale přitom radikální a jdoucí proti oficiální kultuře.

Katy je vzděláním biomechanička a srdcem praktická žena, která se nezalekne problému a hledá řešení. Svou



schopností mísit vědecký přístup s přímočarostí, s níž přináší rozumná východiska, a s neochvějným smyslem pro humor si získala zástupy následovníků. Její cenou vyznamenaný blog a podcast nazvaný *Katy says* každý měsíc oslovuje stovky tisíc lidí a tisíce se jich zúčastnily výuky s Katy na živo. Jako odbornice na zdraví pravidelně píše pro publikace, jako jsou *Prevention*, *IDEA a Self*, a je zábavným hostem rozhlasových a televizních talk show a zpravodajských vstupů.

Katy je zakladatelkou a ředitelkou Restorative Exercise Institute (Institutu pro regenerační cvičení), jenž po celém světě vyučuje pracovníky ve zdravotnictví i laiky biomechanický model preventivní léčby, a to jak online, tak prostřednictvím seminářů. Je rovněž tvůrkyní populární řady DVD *Aligned and Well*, postupného vizuálního výukového průvodce základy uspořádání kostry a těla. Katina průkopnická práce v oblasti regenerace pánevního dna jí získala oblibu obzvláště u porodních asistentek, porodníků a gynekologů a dalších, kteří se zajímají o pohyblivost, sílu a zdraví pánve.

Její knihy *Every Woman's Guide to Foot Pain Relief: The New Science of Healthy Feet* (2011) a *Alignment Matters* (2013) přijala kritika s nadšením a překládají se po celém světě. V roce 2014 vydala Katy bestseller *Move Your DNA* – komplexní pohled na vědecké a praktické aspekty každodenního pohybu a celkového zdraví. Mezi psaním knih Katy cestuje po celé zeměkouli a osobně vede kurzy Restorative Exercise Institute, které hýbou světem, jedna noha za druhou...

Více informací na stránce:

<https://nutritiousmovement.com>

O knize napsali

„Katy Bowmanová to opět dokázala. Její knihy a články jsou vždy špičkovým zdrojem praktických rad, které se dají snadno aplikovat, a Celým tělem naboso není výjimkou! Sám jsem zastáncem barefoot / minimalistické obuvi a často se potýkám s tím, jak klienty provést mnohdy matoucím procesem přechodu bez zranění. Teď ale mám ideálního průvodce, který přesně ukazuje, jak na to, od posilování až po protahování a výběr bot atd.! Tuto knihu musí mít každý, kdo má nohy.“

– Ben Greenfield,
atlet a autor bestselleru *New York Times Beyond Training:
Mastering Endurance, Health and Life*

„Podrobný přístup Katy k chápání barefoot biomechaniky je sám o sobě působivý, ale je toho daleko více. Odvádí tu skvělou práci a přináší užitečné cviky spolu s konstruktivní kritikou a stravitelnou lekcí fyziologie. Tato pronikavá kniha vás dovede k jasnému pochopení, že to není o výrobku, který používáte či nepoužíváte, ale spíše o tom, co vy sami děláte pro své tělesné zdraví. Přečtěte si ji!“

– Eric Goodman, chiropraktik,
zakladatel cvičebního programu *Foundation Training*

„Ať už provozujete venkovní sporty nebo se prostě jen běžným způsobem pohybujete, úspěch začíná tam dole. Celým tělem naboso vysvětluje „proč“ a „jak“ prostřednictvím logického, postupného plánu uzdravit nohy a lépe se pohybovat.“

– Chip Morton, profesionální fotbalový
silově-kondiční trenér, Cincinnati, Ohio

„Většinu zdravotních potíží, které vídám jako trenérka vytrvalostních sportů, lze dát do spojitosti s chodidly. Stále hledám podklady, které by atletům poskytly praktické vysvětlení a řešení běžných obtíží s chodidly – jako jsou vytočená chodidla a nadměrná pronace –, a tato kniha je jednou z nejlepších, jaké jsem našla!

Katy nás opět inspiruje k tomu, abychom přijali zodpovědnost za svou „formu“ a místo reaktivní byli proaktivní – a k tomu samotné cvičení nestačí. Ať už jste klinický lékař nebo amatérský atlet, Celým tělem naboso je komplexní průvodce biomechanikou, anatomii a pohybem, díky kterému získáte lepší povědomí a posílí vás od paty až k hlavě! Některé informace o své formě a chodidlech, které jsem zde načerpala, jsou pro mě úplně nové a hodlám používat Katyiny postupné návody, jak správně stát, nápravná cvičení a další.“

– Tawnee Prazaková, MS, CSCS,
vytrvalostní sportovní trenérka, specialistka na silový
trénink, atletka a hostitelka podcastu Endurance Planet

„Celým tělem naboso dostálo očekáváním a pouští se do komplexní, celotělní, biomechanické problematiky běhu naboso a stravitelným způsobem ji předkládá běžcům, kteří o něčem takovém uvažují. Těm, kdo se hodlají věnovat běhu naboso, tuto knihu vřele doporučuji.“

– Joshua Stone, MA, ATC, PES, CES

„Celým tělem naboso Katy Bowmanové jasně popisuje, jak většina obuvi mění přirozený tvar chodidel a potažmo fungování celého těla. Budete-li aplikovat zásady, jímž vyučuje, zvládnete obnovit dobré základy a předejít dysfunkci. Je to ta nejlepší forma léčby a je určena nám všem.“

– Ray McClanahan, DPM,
tvůrce Correct Toes™

„Většina lidí ve společenství Paleo s různým úspěchem zkusila přejít na minimalističtější formy obuvi. Naneštěstí se většina těchto čerstvých přeběhlíků poté, co zakusí zvýšenou bolestivost nohou, problémy se zády a zánět povázky, vrací zpět k nošení ‚běžné‘ obuvi. Kdyby si ti nebožáci přečetli tuto knihu! Celým tělem naboso je nepostradatelným průvodcem pro všechny, kteří chtějí zdárně přejít na minimalistickou obuv, a to s přidanou hodnotou lepšího fungování celého těla!“

– Cain Credicott, časopis Paleo

„Jak Katy Bowmanová znalecky – a často humorně – vysvětluje, v pojetí biomechaniky chůze naboso a minimalistické obuvi nejde jen o chodidla. Celým tělem naboso detailně pojednává o minimalistické obuvi jako jedné z možných složek celotělního řešení toho, co je skutečně tak často problémem celého těla.“

– Jordana Bieze Fosterová,
editorka, časopis *Lower Extremity Review*

Rejstřík

A

abdukce prstů 82, 101–2,
142
adaptace (přizpůsobení) 8,
63, 71–2, 77, 81, 94, 116,
132

B

Born to run 13

D

děť i 35–6, 104, 117, 164,
176
dvojitě protahování lýtek
94, 146

E

edém kostní dřeně 81
*Every Woman's Guide to Foot
Pain Relief* 17, 115

CH

chodidla na šířku pánve od
sebe 74, 79, 94, 101, 108,
119, 138, 146, 149, 153,
158

chůze po kamenech 65,
113–14, 156
chůze po řadě polštářů
116–17, 157
chůze po špičkách 122–23
chůze v členitém terénu 56,
107, 113, 115, 117, 121,
156

J

ještě větší úklon 111, 155

K

kladívkový prst 45, 48, 73,
též kontraktura
kontraktura 45–6
komínek z lýtek 124
komplex kotníkového klou-
bu 49, 54, 56–7
kotníkový syndrom („šmír“)
48, 79, 106
kuří oka 47

L

lýtkové zdvihy 117–19, 158

Víte, že vhodným výběrem obuvi pozitivně ovlivníte své zdraví a přirozený pohyb celého těla?

Jak můžete dosáhnout volného pohybu, když máte desítky let svázané nohy? Znamená to jednoduše, že si máte vyzout boty a dopřát chodidlům volnost? *Celým tělem naboso* vám pomůže bezpečně a účinně přejít na minimalistickou obuv a získat nesmírný prospěch z vysvobození chodidel, aniž si přitom způsobíte poranění. Kniha obsahuje přes dvacet cvičení a je nepostradatelným pramenem pro všechny, kdo by chodidlům rádi navrátili funkčnost, a tím přirozeně zlepšili zdraví svého těla!

- Jak může běžná obuv způsobit, že tělo ztratí pohyblivost a oslabí se jeho svalstvo?
- Jaký význam má chůze po přírodních površích?
- Jaká nápravná cvičení pomohou chodidlům a nohám navyklým na běžné boty s přechodem na minimalistickou obuv?

Paleo Magazine vyhlásil *Celým tělem naboso* jako nejlepší knihu roku 2015 (fitness)



KATY BOWMANOVÁ získala mezinárodní ohlas za svou popularizační práci týkající se správného držení těla. Je vzděláním biomechanička a srdcem praktická žena, která se nezalekne problému a hledá řešení. Svou schopností mísit vědecký přístup s přímocarostí přinášející rozumná východiska a s neochvějným smyslem pro humor si získala zástupy následovníků.



9 788074 360695

www.dharmagaia.cz