

Příběh vašich bolavých zad a jejich uzdravení

... aneb Vyměňte gram
úsilí za kila úlevy

Filip Kuňák



Je vám toto povědomé?

Nejspíše je to už delší doba, kdy jste si naposledy užívala aktivní život plný pohybu při oblíbených sportovních aktivitách. Dlouhé výlety s batohem na zádech, celodenní práci na zahradě, kvalitní spánek a ranní probouzení plná energie...

Ne, že by vás nic z toho už nebavilo, ale **ztuhlá záda a páteř, mnohdy velké bolesti a únava**, vám v tom dost často brání...

**Pokud je tomu tak, jste tu
správně!**

Na úvod jsme vám chtěli moc poděkovat, že jste si jednak stáhla tuto eKnihu, ale hlavně si vážíme toho, že jí věnujete svou pozornost a čtete tyto první řádky. A jsme si jistí, že to pro vás nebude ztráta času.

Níže v této eKnize se **dozvíte SKUTEČNOU PŘÍČINU vašich bolestí**, důvod, proč tato příčina bolestí vznikla, a **KLÍČOVOU VĚC**, díky které navždy vyřešíte bolesti zad a konečně opět začnete dělat oblíbené věci a činnosti s chutí a radostí.

Na konci této eKnihy budete přesně vědět, proč vás záda a páteř bolí a **budete konečně vědět, jak se bolestí zbavit**.

A budete překvapená, jak je to vlastně naprosto jednoduché. A právě proto jsme tuto eKnihu nazvali: Příběh vašich bolavých zad a jejich uzdravení aneb Vyměňte gram úsilí za kila úlevy.

Ještě mi dovolu se v krátkosti představit. Mé jméno je Filip Kuňák a společně s mým bratrem Tomášem jsme pohyboví terapeuti a specialisté na zdravé cvičení a pohyb. Přes 10 let se specializujeme na potíže, jako jsou bolesti zad, inkontinence, diastáza nebo vypouklé břicho. Jsme zakladatelé fyzio studia

CORE ACADEMY a autoři mnoha online terapeutických programů, kde pomáháme ženám vyřešit bolesti zad a ostatní potíže.

V době psaní této eKnihy nás na sociálních sítích sleduje téměř 200 000 žen a na naší FB stránce Zdravá & Fit máme přes 600 referencí a hodnocení 5 hvězdiček z 5.

Nepíšu vám to tady z důvodu vychloubání. Píšu to, protože všechny ženy, které nám napsaly svůj příběh a spokojené hodnocení, se na začátku řešení svých bolestí zad dozvěděly úplně stejné informace, které se dozvíte v této eKnize.

A díky těmto informacím pochopily všechny souvislosti a dozvěděly se, jak vyřešit své potíže.

A kdo ví... Třeba i vy budete za pár týdnů či měsíců psát svůj úspěšný příběh na naší FB stránku...

Čtěte tedy až do konce.

Skutečná příčina bolestí zad

To by na úvod stačilo a teď si pojdme vysvětlit onu SKUTEČNOU PŘÍČINU vašich bolestí zad, kterou potřebujeme znát, abychom se společně dostali k úspěšnému řešení.

Pro snazší pochopení si pojdme uvést jeden příklad ze života. **Představte si, že vám v bytě nebo domě začala vlhnout stěna a začala se vám tvořit plíseň.** Jaké máte možnosti? Můžete si pořídit vysoušeč vzduchu, koupit barvu a místnost vysušit a zed'přetříť.

Bude to fungovat? Krátkodobě ano... Jednou za čas pustíte sušičku vzduchu a přemalujete stěnu. **Z dlouhodobého hlediska je to neudržitelné a takto se žít nedá.** Časem už ani sušička vzduchu ani barva fungovat nebudou a vy budete muset zjistit, proč vaše stěna pořád vlhne.



*Zjistěte SKUTEČNOU PŘÍČINU vaší "vlhké zdi" a
neřešte problém vysoušeči nebo přemalováním...*

Ano, zjistit SKUTEČNOU PŘÍČINU vaší vlhké zdi. To je ten způsob, jak natrvalo vyřešíte tento problém. Nakonec zjistíte, že je prasklá odtoková trubka pro dešťovou vodu. Jakmile ji opravíte, máte po problému.

A přesně tak je tomu i se SKUTEČNOU PŘÍČINOU bolestí zad.

Skutečná příčina bolestí zad je, že **vaše svaly středu těla nefungují tak, jak by měly, a váš mozek začal používat povrchové svaly místo těch hlubokých.**

Kvůli tomu dochází k přetěžování povrchových svalů, změně držení těla a k následným bolestem. Tyto dlouhodobé bolesti často končí různými deformacemi a opotřebením kostí, kloubů, vazů a destiček.

Svaly středu těla

Pro ty, kdo netuší, co jsou svaly středu těla... Střed těla nebo také hluboký stabilizační systém páteře **je soubor čtyř svalových skupin - bránice, pánevní dno, hluboké břišní svaly a hluboké zádové svaly**. Tyto svaly mají za úkol stabilizovat a napřimovat záda a celou páteř a funkčně propojit horní a spodní polovinu těla.

**Bude stačit, když si
zapamatujete, že střed těla
chrání vaši páteř před
přetěžováním.**

Pokud se ptáte, **proč váš mozek začal používat jiné svaly a jak ho donutit opět používat svaly středu těla**, tak vám to pálí a jste na dobré stopě.

Nejdříve vám řeknu, jak se váš mozek naučil používat hluboké stabilizační svaly a následně se dostaneme k tomu, proč je přestal používat.

Slyšela jste někdy o kineziologickém vývoji člověka? V každém případě tento vývoj stojí za vším, co se týká vašeho pohybu a také vašich bolestí. **A já vám o něm povím to nejdůležitější.** A určitě tuto kapitolu nepřeskakujte a čtěte pozorně. Bude se vám to hodit při řešení vašich bolestí.

**Začalo to, když jste se
narodila...**



Vše začalo hned po vašem narození

Kineziologický vývoj člověka

Vše to začalo, když jste se jako malé miminko narodila. V tu chvíli jste byla schopná jen ležet na zádech, plakat, zívát, náhodně hýbat rukama a nohama. Ve vašem malém a vyvíjejícím se mozku v tu chvíli byly uloženy dva pohybové programy. Pojďme si je pojmenovat jako Základní a Pokročilý.

Základní pohybový program vám umožnil základní pohyby končetinami, pláč, vyměšování a podobně. Takto to bylo od narození zhruba do čtvrtého měsíce života. Právě okolo čtvrtého měsíce vám byl fyziologicky v mozku spuštěn **Pokročilý program** a díky němu jste se postupně naučila hýbat a **takzvaně jste se vertikalizovala**.

V praxi to tedy znamenalo, že jste od čtvrtého měsíce postupně začala zvedat hlavičku a nožičky. Začala jste se přetáčet na bok. Poté jste se plazila, následně jste se stavěla na kolena a ruce. Začala jste sedět a následně jste si začala stoupat.

Ve všech těchto pozicích, kterými jste si jako malá prošla, aniž byste to tušila, jste se **učila aktivovat a používat svaly středu těla**. On to byl vlastně **váš mozek, který se to skrze vás učil**. A díky tomuto kineziologickému vývoji jste byla schopná více či méně dokonale používat svaly středu těla.

Tak jsme si tedy vysvětlili, jak jste se naučila používat střed těla... To byla ta veselejší část. Nyní vám vysvětlím, **proč váš mozek přestal používat svaly středu těla a vás kvůli tomu aktuálně bolí záda a ostatní části těla**.

Je třeba si uvědomit, že z hlediska evoluce jsou naše těla **navržena k pohybu**. Již od pravěku bylo lidstvo pro přežití nuceno lovit, pěstovat, stavět, putovat... Zkrátka být stále v pohybu. A když to srovnáme s dnešním životním stylem, tak nám dojde, že v současnosti většinu dne sedíme, ležíme nebo stojíme. Vše ve statické pozici.

Nyní se vraťme do vašich mladých let, těsně před nástupem do školních lavic. Je vám okolo sedmi let a váš střed těla funguje skvěle. Jste zvyklá celé dny něco dělat. Hrajete si ven-

ku, běháte, jste na dětských hřištích a stále v pohybu.

Najednou si **v první třídě sednete do školní lavice**. Nejdříve méně hodin a následně se to stupňuje. Ve škole sedíte, doma sedíte, buď se učíte nebo se koukáte na televizi. A takto je to celou základní a střední školu. To je při troše snahy minimálně 13 let, kdy se stále pohybově vyvíjíte a **vy velkou část dne jen prosedíte**.

**Není divu, že váš mozek
zapomene používat svaly
středu těla a začne používat
povrchové svaly.**

A takzvaná **poslední kapka pro vaše záda a páteř přichází společně s těhotenstvím a porodem**. Devět měsíců se vaše miminko vyvíjelo a rostlo přímo uprostřed vašeho středu těla. To byl velký nápor na střed těla, ale hlavně na vaše záda. A když se k tomu přidá přibývající věk, tak je to pro vaše tělo zkrátka moc.

Abych to shrnul. **Vlivem sedavého stylu života, ke kterému se následně přidalo těhotenství, porod a přibývající věk, došlo k přetížení svalů a ostatních struktur v oblasti zad a páteře.**

A když už konečně víme, co se skutečně stalo, víme také, co se nyní musí stát.

A přesně tomu se budeme společně věnovat v této části eKnihy.

Nejčastější chyby při řešení bolestí zad

Nejdříve vám zmíním **nejčastější chyby, které se při řešení bolestí zad objevují**. Možná i vy jste v minulosti některou z těchto chyb dělala a je třeba se jich vyvarovat.

1) Cvičení nevhodných cviků

Největší chybou je cvičení nevhodných cviků jako jsou **lehsedy, sklapovačky a podobně**. U těchto cviků **dochází k podsazování pánve a hrbení bederní páteře**. To samo o sobě **extrémě přetěžuje celou páteř**, což je ve vaší situaci nepřijatelné.



Nevhodné cviky vám při bolestech zad nejen nepomohou, ale mohou vaši situaci ještě více zhoršit.

2) Cvičení těžkých cviků na střed těla

Další chybou je cvičení těžkých cviků na střed těla. Jako jeden z příkladů si uvedeme cvik **Plank / Prkno**.

Je to **velice těžký cvik na střed těla**, a pokud na něj nebudete připravená, váš mozek **místo středu těla opět použije přetížené povrchové svaly**.



Pokud není vaše tělo na plank připravené, dochází opět k nežádoucímu přetížení povrchových svalů.

3) Spoléhat se na masáže a protahování

Další častá chyba je spoléhat se na masáže a různá uvolňovací cvičení.

Jak už víme, potřebujeme váš mozek naučit **opět používat svaly středu těla.**

Masáže nebo protahování umí uvolnit svalové napětí a **krátkodobě vám uleví od bolestí.** To je stejné, jakobyste se snažila **pořád dokola vysoušet a natírat vlhkou zeď u vás v bytě.**

Ona prasklá odtoková trubka stále zůstane prasklá.



Masáže a uvolňovací cvičení dokáží přinést dočasnou úlevu od bolesti, ale neřeší její skutečnou příčinu.

4) Léky, masti a náplasti proti bolesti

Také zde zmíním různé léky a masti proti bolesti.

Tyto prostředky jen **krátkodobě obelstí váš mozek** a vy dočasně bolest necítíte.

Ale příčina zůstává.

To je stejné, jakoby jste **kvůli vlhké a plesnivé zdi odešla někam pryč**. V tu chvíli přestanete vnímat vlhkost a plíseň.

Ale tím se nic nevyřeší. Po návratu domů je vše tak, jak jste to opustila.

4) Léky, masti a náplasti proti bolesti

Také zde zmíním různé léky a masti proti bolesti.

Tyto prostředky jen **krátkodobě obelstí váš mozek** a vy dočasně bolest necítíte.

Ale příčina zůstává.

To je stejné, jakoby jste **kvůli vlhké a plesnivé zdi odešla někam pryč**. V tu chvíli přestanete vnímat vlhkost a plíseň.

Ale tím se nic nevyřeší. Po návratu domů je vše tak, jak jste to opustila.



*Léky, masti a náplasti proti bolesti dokáží krátkodobě
obelstít váš mozek, ale skutečnou příčinu vyřešit
nedovedou.*

Řešení bolestí zad a páteře

Pro řešení bolestí zad je tedy potřeba **postupně donutit váš mozek, aby opět začal používat svaly středu těla, aby se vaše přetížené svaly a části těla mohly uzdravit.**

A k tomu je zapotřebí začít **pravidelně cvičit speciální cviky v konkrétním pořadí** tak, aby postupně došlo k opětovné funkci středu těla.

A my vás tyto cviky moc rádi naučíme. Možná si teď říkáte, že to musí být těžké cviky, když mají tu moc opět naučit váš mozek používat správné svaly.

A zde přichází na řadu jedna důležitá věc. **Cviky jsou naprosto jednoduché a jejich účinnost nespočívá v jejich obtížnosti, ale v jejich principech a konceptu.** Cviky totiž vycházejí z kineziologického vývoje člověka. A jak už víte, **tímto vývojem jste si jako malá prošla.**

Dalo by se říci, že už jste si tímto cvičením prošla a tyto cviky jste již cvičila.

A proto to pro vás bude velice snadné se tyto cviky a pozice znovu naučit.

To je úplně stejné, jako když jste se **jako malá naučila jezdit na kole**. I kdybyste na něm 20 let nejezdila, velice rychle byste se to opět naučila.

Váš mozek to už jednou uměl a není pro něj složité si tu dovednost obnovit.

Cviky, které vás rádi naučíme tedy vycházejí z kineziologického vývoje člověka a zároveň splňují všechny důležité věci, abyste mohla opět žít život bez bolestí zad.

Ve cvicích se naučíte **správně nastavit tělo**, aby svaly středu těla měly vůbec šanci se aktivovat. Díky tomu se vám **zlepší držení těla i při běžných denních činnostech**.

V každém cviku **vyvinete mírnou zátěž a necháte váš mozek aktivovat správné svaly**. Mírná zátěž je velice důležitá. Jak jsme si řekli předtím, jakmile bude cvik příliš náročný, mozek aktivuje vaše přetížené svaly.

Nyní již tedy máte celkový obrázek před sebou. Znáte skutečnou příčinu vašich potíží... Také víte, proč se vám to děje... Dozvěděla jste se, co vám od bolestí určitě nepomůže... A na závěr jste se po teoretické stránce dozvěděla, jaké je to nejlepší řešení.

Určitě se shodneme na tom, že **teorie nestačí**. Věřte mi, že by tato eKniha mohla být klidně 10 krát delší. To však není cílem.

Cílem je poskytnout vám ty nejdůležitější informace, abyste věděla, proč vás bolí záda, jak se to stalo, co nefunguje a co vám naopak pomůže.

Tato eKniha vás měla připravit a motivovat vyrazit na cestu za bezbolestným životem.

Aby pro vás bylo opět absolutně normální užívat si **dlouhé túry s batohem na zádech**.

Hrát si a dovádět se svými dětmi nebo vnoučaty.

Dělat vaše oblíbené sporty a pohyby a to vše s radostí a bez bolestí zad.

Z vlastní zkušenosti po úraze kolene dobře vím, jak **radikálně klesá kvalita života**, když vás něco bolí a omezuje tak, že nemůžete dělat vše, co vás baví. V tu chvíli hledáte vše, co vám může pomoci a vrátit vás zpět do aktivního života.

A přesně něco takového zde pro vás máme.

On-line terapeutický program MamaCORE

Jak jsem psal na začátku. Společně s mým bratrem Tomášem se **přes 10 let věnujeme ženám a pomáháme jim s jejich potížemi**. Za tu dobu jsme **vytvořili náš koncept cvičení MamaCORE**.

Jedná se o **on-line terapeutickou 70denní výzvu**, která má za úkol **během 10 týdnů opět naučit váš mozek, aby začal používat svaly středu těla a vy jste si tak mohla uzdravit bolavá záda**. Během deseti týdnů se naučíte 12 naprosto skvělých cviků, které mají tu moc vám pomoci od bolesti zad a páteře.

Stejně tak, jako **MamaCORE pomohl stovkám a tisícům žen před vámi**. Tajemství úspěchu je v tom, že je potřeba těchto 12 cviků cvičit postupně, v konkrétním pořadí a s různou obtížností.

A stejně, jako když jste byla malá a prošla jste si pohybovým vývojem od jednodušších pozic k těm složitějším, tak i u cvičení MamaCORE je třeba dodržet stejné schéma.

A to je ten důvod, proč je MamaCORE tak účinný a **proč pomohl mnoha ženám od bolestí zad, ale také od inkontinence, diastázy nebo vypouklého břicha.**

2 cviky ZDARMA...

Také se konečně dostáváme ke **slíbeným cvikům zdarma.**

Jedná se o **první dva cviky z terapeutického programu MamaCORE.** To, co jste se v dozvěděla, si nyní můžete vyzkoušet na vlastní kůži.

Cílem těchto dvou cviků je **vám ukázat, jakým způsobem lze opět naučit váš mozek, aby začal používat svaly středu těla.** Chceme, abyste si to prožila na vlastní kůži a zjistila, jak je to ve skutečnosti naprosto srozumitelné a jednoduché.

Věřím, že už nyní jste opravdu motivovaná a natěšená a budete chtít začít cvičit celý MamaCORE.

A mám pro vás tři důvody, proč nemusíte váhat ani vteřinu.

1) Cviky si můžete vyzkoušet

První dva cviky si dnes můžete vyzkoušet zdarma a zažít si je na vlastní kůži.

2) Využijte slevu 44%

Následujících pár dní je pro vás připravena sleva 44%.

3) 30denní garance vrácení peněz

A to nejlepší je 30denní garance vrácení peněz. Pokud se cvičením **během 30 dní nebudete spokojená, stačí nám napsat a my vám vrátíme peníze zpět.**

Reálně to znamená, že si můžete pořídit MamaCORE na 30 dní na zkoušku a teprve pak se rozhodnout, zda si ho necháte a zůstane vám napořád nebo si necháte poslat peníze zpět.

**A proč vám dáváme takovou
na první pohled pro nás
nevýhodnou garanci
spokojenosti?**

Jsme si totiž naprosto jistí, že tuto garanci nebudete chtít využít. Jsme si jistí, že během prvních 30 dní na sobě **ucítíte skvělé výsledky a budete extra motivovaná a budete chtít pokračovat dál.**

Po kliknutí na tlačítko níže se dostanete na stránku, kde najdete slíbené cviky zdarma a také tam najdete tlačítko odkazující na více informací o MamaCORE.



<https://zdravaafit.cz/vase-cviky-zdarma-z15md/>

Filip Kuňák

**Příběh vašich bolavých zad a jejich uzdravení aneb
Vyměňte gram úsilí za kila úlevy**

©2023 Filip Kuňák

Ilustrační fotografie: Freepik.com, Pexels.com, Canva Pro

Žádná část této elektronické knihy (e-book) nesmí být nijak
použita či reprodukována bez písemného svolení autora.