

Holky, nehrbte se!

Vzprímený postoj má být člověku vlastní. Ale málokdo stojí opravdu rovně!

Můj »životní« postoj má do ideálu daleko. Levý kotník v rotaci, pravá kyčel je výš než levá, břicho povoleno, ramena zkroucená... „V případě bolesti zad vám nejdřív uděláme diagnostiku páteře,“ říká mi v pražském Elixír studiu jeho zakladatelka Olga Huspeková. „Při tom spolupracujeme s fyzioterapeutkou. Pak se domluvíme, jaký typ pohybu je pro vás vhodný.“ Elixír studio nabízí různé druhy cvičení, nejvíc tu však »letí« pila-

Foto: J. Klajt (4), archiv (1)



Míváme ve zvyku se při lehu na boku (ale i na zádech) všelijak kroužit. Cvičení nás nutí zapojit všechny svaly, abychom udrželi stabilitu.



tes. Účelem je, aby se člověk naučil správně stát, sedět, ležet – prostě byl na svou kosturu i svaly hodný. „Zásada je, aby si člověk ty pohyby a cviky přenesl do normálního života,“ vysvětluje Olga Huspeková. „Nechceme, aby si sem všehovšudy jednou za týden přišel zacvičit. To nebude mít efekt.“

Já bych například potřebovala přenášet při stání váhu na obě nohy, v práci sedět s oběma nohama na zemi, rovně vytažená, se staženým břichem, staženými rameny a s bradou dovnitř. Lehce se řekne, ale jak to provést? Pomůže právě cvičení.

Do běžných hodin se zapojte až později

V Elixíru chodíte nejdřív na individuální hodiny, kdy se lektorka věnuje pouze vám. Pak se můžete zařadit do běžných hodin, ale už ví-

te, jaké cviky vám prospívají a jaké máte třeba i vynechat. Důležité ale je »držet se« i doma. „Ženy nechtějí být samy sval, ale chtějí vypadat dobře i ve vyšším věku,“ vysvětluje Olga Huspeková.

Pomůže také výživový program na míru

„Některé třeba mají různé problémy pohybového ústrojí, a už nemohou některé sporty vůbec dělat. Pak přicházíme my, abychom jim s tím trochu pomohli a vybrali jim takový sport, který je »nezničí«, ale naopak jim upevní zdraví.“ K upevnění zdraví slouží i výživový program, který vám tady také ušijí na míru. Já jsem se nechala zlákat na báječné ovesné kaše a lupínky. Opravdu skvělé, nevymyslím si!

Pokud někomu nestačí vzdušné prostory Elixíru, může se vypravit na wellness pobyt. A to nejen v Česku, ale i do jižních krajů. Letos to budou Seychely. ■

Udržet rovnováhu dá svalům práci



»Kočičí hřbety« jsou ideální. Musí se ale cvičit správně.



Olga Huspeková jemně naviguje klientku do správného postoje

ZAJÍMAVOSTI K TÉMATU

Redaktorka »Rytmu života« **Ludmila Anežka Kašparová** zjistila, že se hrbí. A vůbec, stojí křivě jako vichry pokroucený strom. Existuje jediný lék: **cvičit, ale ne cokoli.** Ty správné druhy pohybu jí poradili ve studiu Elixír.



* Elixír studio, Vinohradská 70, Praha 3. * Tel.: 606 244 876, 266 314 532, e-mail: info@elixirstudio.cz. * Rezervace nutná. * Cena hromadné hodiny 140 Kč/os., děti a senioři sleva. Individuální lekce 600-800 Kč. * Více na www.elixirstudio.cz.