

DŘEP

- Petr Růžička 03/06/2014

Židle chudého muže. Než jsme měli na čem sedět, seděli jsme ve dřepu. Ono v přírodě se nedá moc sedět na zemi - buď člověk nastydne, sedne si na škorpióna nebo přiběhne velký mravenec a kousne vás do citlivých partií. Dřep byl pro člověka relaxační, odpočinková nebo i pracovní pozice. A tak by tomu mělo být.



Dřep je důležitý. Bavíme se dneska všelijak, - někdo běhá, někdo zvedá železo, jiný se učí vařit a další zase často vyrábí do gauče důlek. V lepším případě se člověk nějak hýbe. Alespoň trochu. Kdybych měl ale každému bez rozdílu naordinovat pohyb nebo pozici, která mu prospěje, tak to bude dřep. Ne shyb, ne kruhy, ne činka, ne kettlebell, ne kliky. Dřep. To ostatní hned v závěsu následuje, ale první bude dřep.

Kdysi se v dřepu relaxovalo. V dávných dobách (a tím nemyslím minulé ani předminulé století), byl člověk na dvou končetinách (bojoval, lovil, utíkal z místa nebezpečného A do trochu bezpečnějšího místa B), ležel (když spal a trochu si zaregeneroval) nebo odpočíval. V dřepu. Dokud nevynalezl židle, sedačky, křesílka nebo lavičky - vařil, jedl, povídal si, hrál nebo tesal do kamenné desky nějakou poutavou novelu. Dřep je pozice, která tělu nesmírně prospívá- uvolněná páteř se dostane do příjemné flexe a může díky gravitaci fajn dekomprimovat. A ano, je normální mít uvolněnou páteř, když člověk nic nevzpírá nebo nemá na zádech činku (prostě nebudte v korzetu). Kyčle klesnou pěkně k zemi a hezky se uvolní, kolena se dostanou do úhlu, který se v civilizaci nenosí, ale který kolena posílí. A konečně kotníky - tak často opomínaná struktura, která potřebuje mít dostatečnou dorziflexi (kdy se úhel mezi lýtkovou kostí a nártou pěkně zavírá). Při relaxovaném a uvolněném těle se vaše kolena možná dostanou před špičky nohou, ale nebojte se, nevybuchnou, jsou na podobnou zátěž stavěná.

Civilizační choroba? Židle... Jednou ze současných chorob, resp. příčin proč máme dost problémů je fakt, že netrávíme dost času ve dřepu. Tím nás bolí záda, kolena nebo kyčle. Viděli jste někdy starého člověka, jak se zvedá z křesla? Jakou práci mu to dá? Myslíte, že mu v tu chvíli chybí vytrvalost (sní o půl maratonu)? Nebo že ho trápí vrásky a přemýšlí, kam si "lupne" botox? Nebo o tom, že bude mít vyrýsované břicho a "six-pack"? Ne, on se chce prostě jenom zvednout. A chybí mu síla se zvednout ze dřepu nahoru do stoje.

V Asii se dřepí všude. Kdo z vás byl v Asii, ve Vietnamu, v Číně nebo v přilehlých oblastech - tam se takhle sedí pořád - hrají se šachy (to jsem vyfotil někde ve středním Vietnamu, staříkovi bylo asi 90 a mastil šachy. V dřepu...), pije se čaj, čeká se na cokoli, chodí se na záchod, pracuje se.



Tak jakoby vedlejší efekt (že nemají židle nebo jsou děsně prťavé) je ten, že 80ti letá stařenka nebo stařík nemá problémy s tím se ze dřepu zvednout. Ze země zvednout. Vidíte tu devizu? Zvednout se bez pomoci ze země když upadnu? Mít silná kolena a zdravé kyčle a bedra? Nemusíte vzpírat železo (i když to rozhodně neuškodí), je prostě fajn být ve dřepu. Současný průměrný civilizovaný člověk hodně sedí, občas postojí, pak si zase sedne, pak zase sedí a sedí a poposedá a sedí. Promítněte si svůj den a zjistíte, že mohou uběhnout dny nebo týdny, kdy úhel v kolenu dostatečně neuzavře, stehna se nepřiblíží k hrudníku (a mobilita v kyčlích tedy utrpí) a kotník nedostane tolik potřebnou a zmiňovanou dorziflexi (nosíte podpatky? Fakt? Hmmm.... Chápete ale, co to dělá s vaším kotníkem a tím i kolenem a tím i kyčlí a páteří?).

Nejenom kostra. Pokud neděláte dřep, netrpí jenom vaše kostra. Pokud máte někde zkrácené svaly, ne úplně mobilní klouby nebo prostě jste někde zatuhlí - co myslíte, jak v tom místě proudí vaše krev? Okysličuje a prokrvuje správně svaly v přilehlé oblasti? A ano, svalovina jsou i ledviny, plíce, játra, srdce a tak. A ztuhlé kyčle a bedra - co se kolem nachází za orgány? Co chrání velice silná struktura kyčelních kloubů a pánve? Pozice dřepu je velice důležitá i pro zažívací systém - pokud potřebujete vyřešit zácpu nebo špatné trávení - do dřepu, hodně a často.

Do dřepu! Ido Portal nedávno na Facebooku vyhlásil dobrou výzvu. Nebylo to ani 5 km za jeden měsíc, ani 300 leh sedů do 30 dnů. Je to 30 minut v pozici dřepu na dalších 30 dní - [30/30 Squat Challenge](#). Ido k výzvě natočil výborné protahovací video - Squat Rutine. Doporučuji. Není nutné vydržet ve dřepu 30 minut v celku, ale zkuste si tu dát minutu, tu dvě a tady, když v pátek koukáte na Republiku, dejte 45 minut :). Ne to byl vtip, pro začátek si prostě za celý den nakumulujte 30 minut. Vyfoťte se na začátku. Vyfoťte se na konci za 30 dní. A dejte vědět. Zkuste to - 30 minut, 30 dní. Když na Facebooku vidíte ty fotky "před" a "po" - je to skoro jiný člověk. Já často čekám na tramvaj nebo na metro v dřepu. Koukám se doma na film. Odpočívám v posilovně. V kavárně za rohem jsou už na to zvyklí. Někdy i pracuju u počítače na zemi a v dřepu.



Kalhoty si vybírám podle toho, jestli mi umožní udělat dřep. Jestli ne, nemají šanci. Přece si nebudete na sebe brát něco, co vám brání v pohybu ne? Nebo, co mění polohu a pozici vašeho těla. Dřep je TAK důležitý.

Bolí vás kolena? Chcete vědět, co dělat, když vás bolí kolena? Položte si otázku - bolí mě proto, protože dělám hodně dřepy, nebo proto, že dělám málo dřepy? V drtivé většině je B / správně. Pokud budete kolena (a nejen kolena, ale celé tělo) zatěžovat nějak extrémně, velice často a možná i špatně - kolena utrpí. Pokud je nebudete zatěžovat vůbec nebo málo - kolena utrpí. A kdybych se vrátil k prvnímu odstavci - dřepy nebo pozici dřepu bych doporučil jako cvik číslo jedna snad každému. Až budete starší, oceníte to. Oceníte to už teď, ale začněte. Teď. Tohle jsem kdysi fotil v Kambodži, zahradník se, pravda, pohyboval trochu pomalu, ale byl pružný, jako když je mu 20.



A až budete mít dobrý dřep, až budete v dřepu relaxovat, budete mít možnost jít dál. Mnohem dál.