

ZBAVTE SE BOLESTI KOLEN ZA 21 DNÍ

Praktický tréninkový plán od Pavly Modré

Proč tě bolí kolena?

Bolest kolen může mít různé příčiny – často za ni můžou přetížené svaly kolem kolen, nedostatečná mobilita kloubů a slabá stabilita.

Tento 21denní plán kombinuje jednoduché cviky na uvolnění, mobilitu a posílení.

Jak plán funguje?

Cvičíte každý den 10 minut.

Každý týden se zaměřujeme na jinou oblast:

Týden	Téma	Co na vás čeká
1	Uvolnění a automasáž	Válec, míček, protažení předního stehna
2	Mobilita a flexibilita	Protažení lýtek, úklon, uvolnění kyčlí
3	Stabilita a posílení	Aktivace hýždí, posílení kolen, práce s gumou

Cviky po týdnech

TÝDEN I – Uvolnění a mobilita

Cvik I: 01:14 - Rolování stehen

Cvik II: 02:49 - Protažení předního stehenního svalu vleže

Cvik III: 05:49 - Laterální úklon do strany

TÝDEN 2 – Mobilita a kontrola pohybu

Cvik I: 07:24 - Uvolnění celé linie dolní končetiny – lýtka pod kolenem

Cvik II: 08:34 - Posílení hýždí svalů

Cvik III: 09:46 - Posílení kolenních vazů bez předního stehna

TÝDEN 3 – Stabilita a prevence bolesti

Cvik I: 12:42 - Uvolnění kyčle ve stoje, vkleče

Cvik II: 15:14 - Posílení kyčle a zadku

Cvik III: 16:33 - Propínání kolene do expanderu

Pomůcky, které využijete

Ručník

Bedna/stolička/židle

Posilovací guma – krátká guma streetbulk

Hladký válec

Duoball – masážní koule

Dlouhý expander – training band

Pro koho je plán vhodný?

- Pro lidi 18–55 let
- Při ztuhlosti kolen, po úrazech nebo artroskopii
- Při „běžeckém“ nebo „skokanském“ koleni
- Při slabé mobilitě v kyčlích a kotnících
- Pro sedavé profese i sportovce

Nevhodné pro osoby s umělými klouby, zánětlivými onemocněními nebo krátce po operaci, co nejsou zvyklí cvičit sami

 **Chcete jít ještě víc do hloubky?**

Pokud se chcete bolesti zbavit natrvalo, je potřeba změnit celý pohybový vzorec, posílit hýždě a pracovat s tělem komplexně.

👉 Vše vás naučím v kurzu **Samoléčba kolen**

🔗 <https://www.pavlamodra.com/samolecba-kolen-kurz/>