Řešte zranění dříve, než bude pozdě

V tomto netradičním příspěvku bych rád dal jednu **radu všem členům závodní skupiny a nadšencům, kteří berou cvičení vážně a věnují se mu naplno**. Vím, že nejsem zrovna starý dědeček s dlouhým bílým vousem, který by měl dávat rady do života, ale chtěl bych vám **zabránit v tom abyste udělali stejnou chybu jako já**.

Postupně u nás roste zájem o cvičení nejen karate, ale i posilování a tak dále. Pokud vás to baví a chcete se stále zdokonalovat, **tak jen do toho!** Plnou parou vpřed! Nezapomínejte však na to, že s velkou dávkou tréninku byste měli dát dostatečný prostor **regeneraci, strečinku** a měli byste dbát na to, abyste **tělo zatěžovali rovnoměrně** a nevynechávali posilování core. **Se vším vám my trenéři rádi poradíme.**

Teď ale k hlavní pointě tohoto článku. Někdo z vás už se možná setkal během let sportování s nějakým zraněním, nebo bolestí. Sám vím, že se mezi vámi najdou tužší jedinci, kteří nějaké „bolístky“ zcela ignorují. Problémem je, že i malá bolest, například nějakého svalu, se může postupem času zhoršovat a pokud na ni nebudete reagovat včas, bude o to horší se jí po čase zbavit. Pokud vás bude nějaký takovýto problém či bolest omezovat a bude trvat týden… dva týdny… měsíc… a nebude se mírnit, ba dokonce se bude zhoršovat, tak zřejmě sama nepřejde a je nejvyšší čas se nechat vyšetřit a zbavit se její příčiny. V mém případě se jedná o problém s úponem v kyčli, který trvá už rok a půl. Dlouho jsem ho přehlížel, ale začal ho řešit až poté, co mě omezil ve většině sportovních aktivit, které jsem provozoval. Už to budou 2 měsíce od doby, kdy jsem začal chodit na rehabilitace, ale zlepšení na sobě zatím nepociťuji. Je mi jasné, že to bude běh na dlouhou trať. Vykašlete se prosím na Juriho Bojku z akčního filmu, který všechny pokosil i s natřikrát zlomeným kolenem. Drsňáky dělejte až půjde o život. Bylo by přeci naprd, kdyby vaše tvrdohlavost způsobila, že najednou nebudete ani moci trénovat podle vašich představ. Čím dříve problém vyřešíte, tím lépe. Za dva roky už může být pozdě. Líbí se mi dravost vás sportovců – **sportujte jak jen to jde**, avšak

 Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s.

nezapomínejte na to, že **vaše zdraví je vždy na prvním místě!** A věřte mi, že to není dobrý pocit, když stále kulháte, v noci se budíte a dělá vám potíže usnout kvůli bolesti, nebo když se z vystoupení z nízkého sportovního vozu vašeho bratrance stane bolestivá výzva

Sami si položte otázku, jestli se vyplatí zranění podceňovat, když se potom může o to déle léčit a nebudete moci cvičit.

 Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s.