Ráno vysvitne sluníčko nebo zazvoní budík a naším pohybem prvním má být důkladné protažení těla ještě na lůžku. Je to velmi důležité, protože naše bicepsy byly celou noc bez pohybu. Tedy když se sval dlouho nepohybuje, tak tuhne a omezuje se jeho hybnost. Proč je tedy ohyb pro nás tak důležitý ?

My si to ani neuvědomíme, ale naše srdce pumpuje s velkou intenzitou a bez ustání krev do celého těla. Vleklou rychlostí pak krev pumpuje tepnami a nevrací se žilami zase opět k srdci. Uvnitř našeho těla probíhá stále rychlý a intenzivní pohyb. Naše zažívací ústrojí je stále v pohybu, žaludek se posunuje a smršťuje potravu. Plíce také nemají plevu, bez přespání pracují jako parní lokomotiva. Nemluvě už o ledvinách, mozku, játrech, které kdyby zastavili jen na malilinkatou chviličku svou činnost a trochu si odpočinuly, hned bychom to pocítili. Lymfatický systém stále koluje a vylučuje škodlivé látky. Tak to je tedy pohyb uvnitř našeho těla. Tento pohyb zaštiťuje velké množství vůlí neovladatelných svalů, tvořených hladkou svalovinou.

A co pohyb vnějších částí lidského těla? Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno. Je to úžas a dokonalá souhra 500 svalů, které jsou zodpovědné za aktivní pohyb těla nebo jeho jednotlivých částí. Tvoří 30-50% hmotnosti lidského těla. Tato kosterní přísně pruhovaná svalovina umožňuje vůlí ovladatelný pohyb. Přesto že tento sval aparát potřebuje k své dobré funkčnosti svou práci vykonávat, člověk svou vůlí mu v tom zabraňuje a naše svaly tak stále více zakrňují a atrofují. V našem těle vzniká disharmonie, protože uvnitř funguje stálé napětí a neustálý pohyb a z vnějšku díky pohodlného a sedavého způsobu života žádná nebo jen malá podpora.

Dobré utažení svalů vykoná důležitou práci pro to, abyjste během dne už nepocítili bolesti záda nebo ztuhlou šíji a s tím spojení bolesti a mnoho dalších obtíží. Ráno je nejlepší začít opravdu důkladným protažením těla. Stejně takový večer před spaním je dobré i protáhnout zase všechny složité partie. To je totiž naše jediná ochrana proti ochabnutí či degenerování také v případě našich vnitřních orgánů. Zvláště při sedacím zaměstnání u počítače je to šíje a svaly trapézové v horní části zad. Krom toho, je potřeba, aby se naše tělo rozproudilo, prokrvilo a také správně dýchalo.

Takže dejte si dnes správný závazek, že začněte se více hýbat. Jen tak bude váš vnitřní pohyb ve vašem těle povzbuzován tím svalovým pohybem vnějším, a vaše tělo bude prospívat ke zdraví, větší výkonnosti a kráse. I vaše tělo bylo naprogramováno pro pohyb, a pokud budete zdržovat návod na správné užívání své tělové schránky, budete se těšit dobrému zdraví.