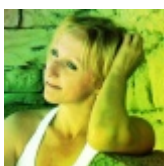


## PORADNA: Jsem po úrazu kolena, můžu chodit na jógu?



Marta Kuglerová

16. 03. 2014

Dobrý den, rád bych využil vaší jógové poradny k následujícímu dotazu.

Několik měsíců jsem cvičil power jógu, ale kvůli úrazu kolena (na lyžích) jsem musel na čas přestat. Lékař mi při poslední kontrole doporučil pomalý návrat k pohybu a já bych teď rád věděl, jestli mi může jóga pomoci. Poradíte mi případně nějaký konkrétní typ lekcí, které bych měl vyhledat? Mám se vyhýbat pozicím, kde se kolena zatěžují, anebo je mám naopak přednostně cvičit? Taky by mě zajímalo, jestli je vhodné chodit na běžné lekce, abych ostatní nebrzdil...

Moc děkuji za odpověď, třeba pomůže i někomu dalšímu.

David

Milý Davide, určitě vám jóga může pomoci, ovšem záleží na vás. Na vaší ochotě něco změnit...

Doporučila bych vám vyhledat zkušeného lektora a věnovat se terapeutické nebo spirální józe, kde se zaměříte na stabilizaci pánve, kyčelních kloubů, chodidel - dolních končetin, aby vaše koleno nebylo přetěžované a abyste postupně v jógových polohách/ásanách (a hlavně v běžném životě), získal jeho stabilitu. Je velmi důležitá rovnováha svalů od kyčelního kloubu ke koleni, jelikož samy o sobě vazy stabilitu kolene neudrží.



**Autor:**

Jógoviny.cz

Zkrátka přiblížit se co nejvíce ke správnému postavení dolních končetin tak, abyste mohli sportovat a dělat vše, co vás těší a co vám dělá radost. ☺ ☺ ☺ ☺

**Poradna** [1]

Své dotazy nám pište na [info@jogoviny.cz](mailto:info@jogoviny.cz) [2].

Zkusila bych také popátrat, proč se vám vlastně ten úraz stal. Vždy se nám totiž děje něco pro něco. Hodně štěstí.



[3]

**Marta Kuglerová** [3]

Marta praktikuje i učí jógu s láskou, která z ní sálá na všech lekcích. Každého, kdo navštíví její lekce, vnímá jako jedince s momentálními možnostmi, kdy citlivě přistupuje ke každému, zejména "bolavému" cvičícímu. Její důraz na zvládnutí základních technik je známkou citu pro fungování lidského těla. Nikdy jí nečiní problém zas a znovu vysvětlit a poradit, jak na to...

[4]

[5]

[6]

[7]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

---

**URL zdroje:** <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogini-sobe/poradna-jsem-po-urazu-kolena-muzu-chodit-na-jogu>

#### **Odkazy**

[1] <https://www.jogoviny.cz/clanky/poradna>

[2] <mailto:info@jogoviny.cz>

[3] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/319>

[4] <http://www.martajoga.cz/>

[5] <https://www.facebook.com/martajoga>

[6] <https://www.jogoviny.cz/.../clanky-autora/319>

[7] [https://www.jogoviny.cz/profile-lektor\\_jogy/319](https://www.jogoviny.cz/profile-lektor_jogy/319)