

Ochrana kloubů - diskuze

(komentáře 2010-2017)

[# Klouby](#) — DesireL 2010-09-24 17:13

Chtěla bych doporučit přípravek Chondroitin 1200. Již přes šest let mám problémy s koleny a bolestmi po běhu apod. Chondroitin jsem užívala současně s Gelartem od firmy Nutrend, který je v tekuté formě. Kombinací těchto výrobků jsem udělala asi to nejlepší pro svá kolena a ostatní klouby, doporučuji vyzkoušet. Po prvním měsíci užívání mě kolena nebolí a to chodím v dopoledních hodinách do posilovny a odpoledne cvičím 3-4 hodiny kalanetiky každý den v týdnu. Odborný lékař, který je specialistou v Olomouci na kolenní klouby mi doporučil výrobek Flexodona, který je nejučinnější a splňuje všechny požadavky kloubů. Flexodonu vyzkouším a zas něco málo napíšu...

[# Bolest](#) — Santi 2010-09-24 17:15

Potřeboval bych poradit ohledně zranění. Cvičím 3x týdně základní cviky: bench, dřepy, shyby atd. Cvičím cca. 1 rok s mírnými přestávkami. Váha i síla šli nahoru, ale to není podstatné. Čím dál tím víc se setkávám s různými bolestmi třísel a zápěstí. Nejvíce mě však vadí to zápěstí. V podstatě nemůžu nic cvičit. Z doplňků používám jen Protein, Gainery, vit. C, B, občas nějakou tu výživu kloubů, ale tu nepravidelně. Váhy nemám nijak razantní, dřepy 100Kg, Bench 80Kg a shyby s max. 7,5 KG. Je fakt že biceps. zdvih cvičím s rovnou činkou, ale nemyslím že by na bolest měl vliv. Nejvíce se to projevilo po cvičení Benche. Když půjdu k doktorovi, tak mi řekne že mám přestat cvičit...to však není řešení. Spíše by mě zajímalo co specificky cvičit pro posílení inkriminované oblasti...či použití nějakých doplňků. Pokud má s tímto někdo zkušenost budu mu vděčný za odpověď.

[# RE: Bolest](#) — adamos 2010-09-24 17:15

laicky ti mohu poradit zamerit se na posileni zapesti (cviku je vice) a vyuzivani zamkoveho uchopu u cviceni kde je to mozne (nebo u shybu treba zaves). stejne bych ale doporucoval navstivit lekare (treba sportovniho), ktery ti poradí pripravky, ktere mohou pomoct. lepsi nyni zvolnit nez za par let mit problemy se slachami, apod.

[# POMÓC testy](#) — tata Pospa 2010-09-24 17:16

Děkuju za každou radu! Myslím to vážně, jediné, co mě chybí je rada nad zlato. Všude píšete, zhyby na rozvoj, Zhyby na sílu, ZHYBY na vytrvalost či růst. ALE já se nevitáhnu na žádný způsob ani jednou. Není se čemu divit, začínám cvičit se 110Kg a to není malá váha, aspoň ne pro mě. Tak jak na to?Mám v. 191cm, ruce 42cm, hrud' 113cm sfouklej, pas 103cm, boky 110cm, stehna 62cm, lýtka 42cm. Běhám jako blázen, abych se zbavil tuků a vytáhl se aspoň jedinkrát, pak se prej začne lepšit. Morduju ramena při klikách(vrže v nich a křupe) už mě v nich až občas píchne a ve finále břicho každý ráno zkracovačky, co snesu a večer sedy lehy z těch mě pak bolí jen záda a kostrč. NIC za 1minutu jich stinu sotva 25 a potřeboval by sem 46. Děkuju. Táta Pospa

[# RE: POMÓC testy](#) — adamos 2010-09-24 17:17

misto shybu je mozne zaradit do treninku pritahy kladky za hlavu. posluzi k rozvoji stejných svalových partii, postupne se urcite vytahnes i pri klasickem shybu ;)

[# "vyziva" ?](#) — Berca 2010-09-24 17:19

Ptal jsem se sve zname, ktera pracuje jako lekarka na rehabilitaci, co mam jako vegetarian jist na klouby. Zelatinu nechci, z vyvaru zaludku a kuze se mi delalo zle jeste i v davnych dobach, kdy jsem maso jedl. Bylo mi receno asi tolik, ze vzhledem k tomu, ze kloubni chrupavka neni krevne zasobena, tak ani neni prakticky mozne, aby se k ni "ziviny" dostaly. Lobby farmaceutickych firem a reklama je ovsem prilis silna. Na druhou stranu je pravda, ze placebo efekt je casto velice ucinný :-). Pokud se jedna o ruzne masti proti bolesti, tak ve vetsine pripadu (samozrejme ze ne ve vseh) funguji jako analgetika, ale nic neleci. Cili clovek postizeny kloub opet zacne zatezovat a nici si ho jeste vic. Co mi doporucovala byla specialni rehabilitacni cviceni. Mel jsem taky problemy s koleny, kolega z prace (cvici spoustu let chi-kong, coz je shaolinsky styl kung-fu) mi doporucil, abych zkusil cvicit z nim. Soucasti cviceni je i tzv silovy kung, coz je posilovaci cviceni s vlastni vahou. Nebudu se zde rozepisovat z ceho vseho se sklada, ale po kazdem treninku se mi opravdu radne klepaly nohy a priblizne za mesic mi bolseti kolen vyrazne ustoupily.

[# RE: "vyziva" ?](#) — Musculus 2010-09-24 17:20

Kloubní chrupavka skutečně nemá cévní řečiště. Je však vyživována difuzí látek ze svého okolí. Z toho vyplývá, že je nutné, aby potřebné látky byly k dispozici v krvi. Jedná se zejména o kolagenní bílkoviny, chondroitin a glukosamin.

[# Klouby](#) — jacub 2010-09-24 17:22

První degenerativní změny kloubů nastávají již před 30 rokem života, avšak do 40 let je možno tyto změny zpomalit. Záleží také na somatotypu osobnosti, aktivitě, stravě a samozřejmě pravidelné kontrole možných komplikací. Boom kulturistiky z 90tých let polevil, již nyní jsou znát výsledky neprofesionálních trenérů a kulturistických tréninků. Z vlastní zkušenosti znám 16 osob, kteří na tyto počátky masové porevoluční kulturistiky dpolatili. Bohužel čtyři z nich již nejsou mezi námi, šest osob má problémy s páteří a ostatní další kloubní potíže. Kloubní doplňky příliš nedoporučuji, ale ani nezavrhuji. Jistě nejsou tak všemocné jak se uvádí, ale do sebe něco mají. Existují i nesyntetické potraviny stejných možností jako syntetické. Proto se stravujte a cvičte kvalitně, avšak nepřehánějte. Nejlépe je všem potravinovým výstřelkům věřit na půl. Bohatá strava vám dodá nejvíce vitamínů a minerálů pro vaše tělo.

[# klouby](#) — fero 2011-10-01 19:06

Pisete, ze "Existují i nesyntetické potraviny stejných možností jako syntetické", muzete mi doporučit nektere prirodni produkty s pozitivnim vlivem na kluuby / chrupavky, ktere lze zaradit do bezne stravy namisto tabletek? Dekuji

RE: klouby — Musculus 2011-10-01 19:51

Z běžných věcí může na klouby pomoci pouze nějaký zdroj kolagenu - sulc (huspenina), tlačěnka, nebo přímo kloubní chrupavky - např. z drůbeže. A pak už asi jediné žraločí chrupavka, ale to není zrovna běžná strava.

RE: Ochrana kloubů — Honza 2011-01-27 20:58

Dobrý den. Chtěl jsem se zeptat, jestli mohu posilovat s 2kilovými činkami. Je mi 12. Děkuji za odpověď.

RE: RE: Ochrana kloubů — Musculus 2011-01-28 07:00

Ano, bez problémů. Doporučuji Vám především **trénink s vlastní vahou**, při kterém Vám nehrozí nebezpečí poranění, a přesto můžete získat slušnou sílu (musculus.cz/kulturistika/trenink/domaci-trenink).

Ochrana kloubů — Vladimír 2017-01-11 20:37

Pozor na rady typu: při tréninku s vlastní vahou nehrozí nebezpečí. Hrozí, je to nemlich to samé jako s činkou. Zatížení je v závislosti na vybraných cvicích různé. V některých případech je nízké, ale v jiných případech může být zatížení stejné, příp. i vyšší, až nevládnutelné. Navíc, bohužel, na rozdíl od cvičení s činkami, těžko regulovatelné.

Rada na bolesti kloubu — Jack34 2011-02-16 20:21

Fitnessu se věnuji již přes 10 let. Na klouby jsem volil tekutou formu (sirup) jménem flex code 500ml, který lze běžně zakoupit v lékárně (v Praze, případně přes www.lekarna.cz). Myslím, že je s nejvyšším obsahem základních složek (glukosaminu 1500mg, chondroitinu 1500, MSM 1200mg a kyseliny hyaluronové 90mg v 1 dávce (20ml - což je denní příjem). Produkt se tráví bez komplikací, má extra silné složení (snad nejsilnější). Používám již 2 balení a bolesti necítím. Doporučuji vyzkoušet těm kdo trpí podobnými potížemi.

pro koně — František Ferebauer 2017-04-23 10:33

Všeobecně je myslím za nejlepší považována výživa alavis: www.equiservis.cz/.../alavis prostě dejte dávkování podle váhy a zaručuji, že nic lepšího ani není...