

---

## 10 REHABILITAČNÍ LÉČBA

Marcela Sekyrová

Pravidelná pohybová léčba u nemocných trpících Parkinsonovou nemocí je stejně důležitá jako pravidelné podávání léků.

V této kapitole uvádíme soubor cviků a rad, které pacientům pomohou při sestavování pohybového režimu. Každý pacient si musí důkladně promyslet, které obtíže jej nejvíce sužují a které cviky nebo rady pomohou tyto obtíže odstranit nebo alespoň zmírnit.

*Všichni, kteří pravidelně cvičí nebo mají jiné pohybové aktivity, si udržují dobrý fyzický stav déle. A navíc po cvičení je vždy dobrá nálada.*

*Příznaky, které se v různé míře podílejí na omezení pohybu, jsou:*

1. *svalová ztuhlost* (postihující svaly trupu, končetin i obličeje)
2. *zpomalenost pohybů* (obzvláště při počátku pohybu a při provádění složitějších pohybových úkonů, kdy navíc brzy nastupuje i únava)
3. *třes* (objevuje se charakteristicky v klidu, postihuje převážně prsty a zápěstí horních končetin)

Tyto tři příznaky se navzájem kombinují a během dne se mohou ve své intenzitě měnit. Často některý z nich převažuje. Podle aktuálního stavu pacienta se přizpůsobuje i cvičení.

4. *dyskineze* – pozdní hybné komplikace, které se projevují různě velkou pohybovou aktivitou rušící normální fyziologický pohyb

### ■ OBDOBÍ NESCHOPNOSTI ZAPOČÍT POHYB

Bývá to zejména v noci, kdy chcete změnit polohu na lůžku nebo vstát a např. jít na WC. V těchto případech může pomoci například toto:

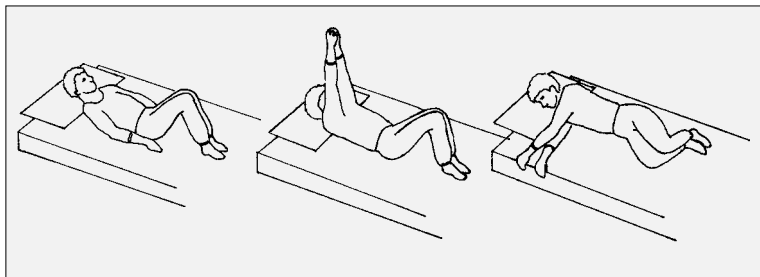
1. Soustřeďte se na tu končetinu, která je schopna provést třeba i sebemenší pohyb. Odtud bude vycházet začátek snahy o pohyb celého těla.
2. Začněte touto končetinou pohybovat v tom směru, který je v dané situaci snazší. Vzápětí proveďte opačný pohyb. Několikrát zopakujte. Pak totéž proveďte druhou končetinou.

3. Takto pokračujte i na dalších končetinách. Pokud jste začali pohyb na horních končetinách, jsou dolní končetiny v pořadí druhé a naopak.
4. Někdy je účinné tlesknout dlaní na stehno. Tím se podaří pohyb „nastartovat“.

#### ■ OTÁČENÍ NA BOK

S otáčením na bok začněte tehdy, když jsou horní i dolní končetiny alespoň částečně pohyblivé.

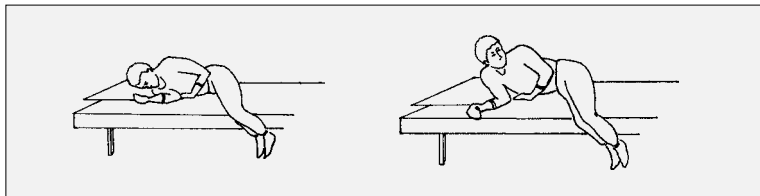
1. Obě dolní končetiny pokrčte v kolenu a šlapky opřete o podložku.
2. Spojte obě ruce – není to nutné, ale bývá to často účinné.
3. Otočte hlavu ke straně, kam se budete otáčet.
4. Obě ruce a pokrčená kolena přetočte stejným směrem jako hlavu. Otočení na bok musí být provedeno rychle!



#### ■ SED NA LŮŽKU

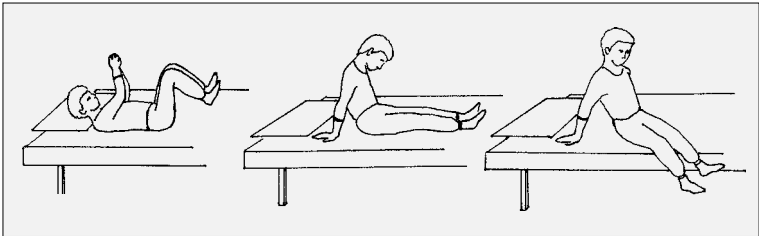
A.

1. Z polohy např. na pravém boku spusíte (sesuňte) obě nohy z lůžka.
2. Začněte zvedat hlavu a trup do sedu a současně se podívejte vlevo nahoru na strop.
3. Pravou rukou se pomáhejte odtlačit do sedu.



B.

1. Obě ruce sepněte (pokrčte) a zvedněte před obličej.
2. Obě dolní končetiny mírně pokrčte v kolenou a nadzvedněte je nad podložku.
3. Švihem se zhoupněte do sedu (jako kolébka).
4. Rozpojte ruce a opřete se o ně vzadu za tělem.
5. Nohy posuňte ke kraji lůžka a spusťte je dolů.

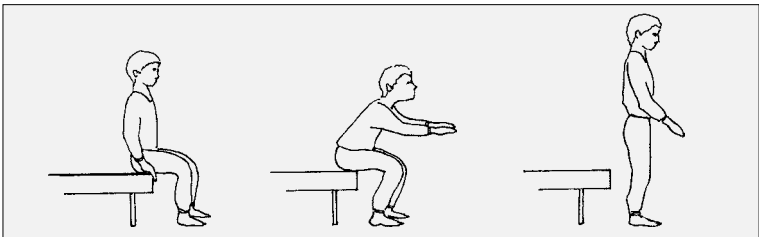


#### ■ VSTÁVÁNÍ Z LŮŽKA

Vaše lůžko má být takové, abyste při sedu na okraji lůžka dosáhli na zem celými chodidly.

A.

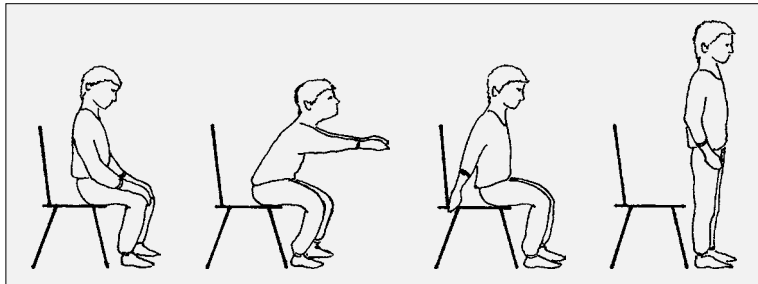
1. Poposedněte si víc ke kraji lůžka.
2. Hodně pokrčte kolena, chodidla opřená celou plochou dejte asi 20 cm od sebe.
3. Nakloňte se v kyčlích hodně dopředu a mírně předpažte.
4. Podívejte se na strop.
5. Napněte svaly dolních končetin tak, aby napětí vycházelo z kolen a švihněte pažemi vzhůru, až se nadzvednete.
6. Narovnejte trup, tím dokončíte stoj.



- B. Postup je stejný, jen rukama se opřete vedle těla o lůžko a s jejich pomocí se „vytáhněte“ do stoje.
- C. V případě, že máte u lůžka připevněné madlo, zvedněte se pomocí horních končetin.
  1. Hodně pokrčte chodidla, šlapky opřete pevně o podlahu a trup stočte směrem k madlu.
  2. Chytněte se madla pevně oběma rukama.
  3. Nakloňte se trochu dopředu a tahem se vyzvedněte do stoje.

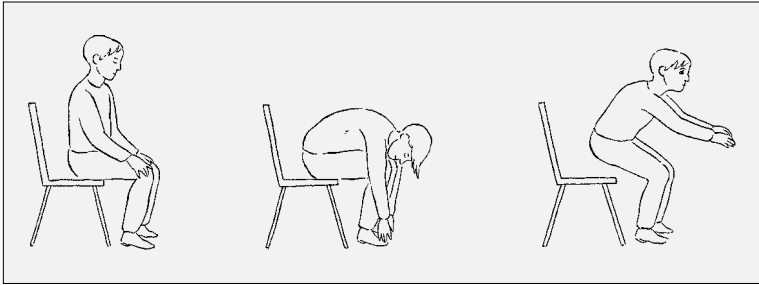
#### ■ VSTÁVÁNÍ ZE ŽIDLE BEZ OPĚRADLA

1. Sedněte si blíž k okraji židle.
2. Hodně pokrčte kolena a chodidla (mírně od sebe) opřete celou plochou o podlahu.
3. Švihněte pažemi vzad a narovnejte trup.
4. Předpažte a zapažte, dvakrát to opakujte.
5. Při třetím předpažení se podívejte nahoru na strop a začněte se zvedat do stoje.
6. Napněte kolena a narovnejte trup.



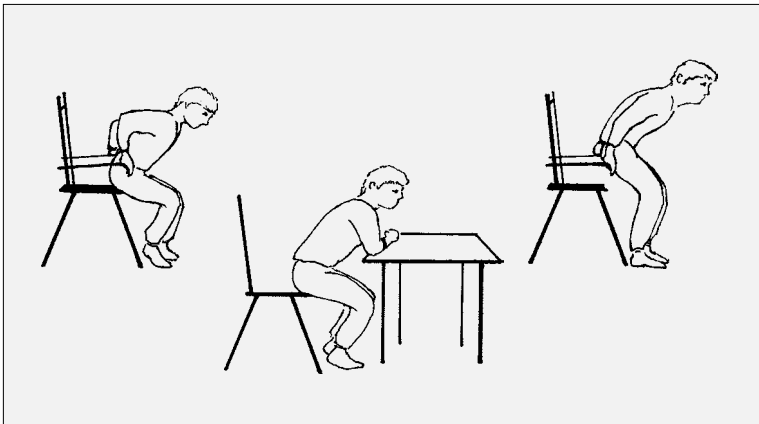
V případě, že se ani takto nemůžete zvednout, zkuste toto:

1. Sedněte si ke kraji židle, šlapky dejte mírně od sebe.
2. Předkloňte se a dosáhněte si rukama až na nohy.
3. Začněte natahovat kolena, současně se podívejte nahoru a narovnávejte trup.



■ VSTÁVÁNÍ ZE ŽIDLE S OPĚRADLEM NEBO S OPŘENÍM O STŮL

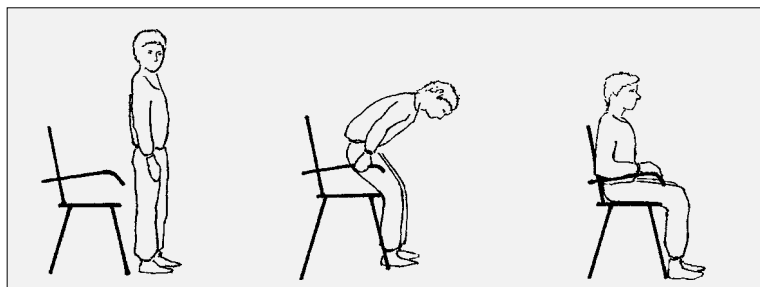
Pozice dolních končetin je stejná jako v předchozím postupu. Horní končetiny, opřené o opěradlo nebo o desku stolu, pomohou při zvedání.



■ SEDÁNÍ NA ŽIDLI

Velmi často děláte chybu v okamžiku, kdy přicházíte k židli a chcete si sednout. Nesprávně odhadnete okamžik, kdy je již možné si na židli sednout a sedáte si o něco dříve. Vypadá to zpravidla tak, že na židli dosednete jedním bokem. Často je z toho i pád!

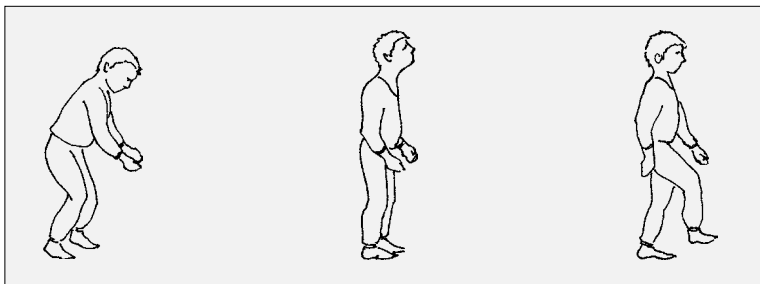
K židli je třeba dojít až těsně před sedadlo! Pak je nutné se otočit. Stane se, že to náhle nejde. Někdy pomůže dupání (vysoko zvedat kolena) nebo se zhoupnout z jedné dolní končetiny na druhou a současně se pomalu otáčet zády k židli. Pak se hodně předkloňte, pokrčte kolena a pomalu si sedejte.



#### ■ ZPOMALENÍ NEBO ZASTAVENÍ PŘI CHŮZI

V případech, že se chůze zpomaluje a nohy dělají malé krůčky, lze obvykle pozorovat, že hmotnost těla je přenesena na špičky, kolena jsou lehce pokrčena a paty jsou zvednuty. V takové situaci je nutné se zastavit a nepokračovat dále v chůzi! Hrozí pád!

- Snažte se hmotnost těla přenést na paty tím, že se podíváte nahoru nad sebe a záklonem vyrovnáte trup.
- Napněte kolena.
- Zhluboka se nadechněte a pak vydechněte.
- Jakmile ucítíte, že hmotnost těla je rozložena na celá chodidla, můžete pokračovat v chůzi.



- První vykročení provádějte pohyblivější končetinou. Zvedněte koleno a rázně vykročte (provedte výpad vpřed).
- Někdy dochází k situaci, kdy pohyb dopředu nejde. Pak proveďte nejprve krok vzad nebo stranou, a pak teprve vpřed.
- Nebo se zhoupněte ze strany na stranu až ucítíte, že se jedna dolní končetina uvolnila, a pak vykročte.
- Někdy pomůže tlesknutí dlaní na stehno a pak se snáze vykročí.
- Pomáhejte si počítáním do rytmu raz-dva, raz-dva.

#### ■ ZPOMALENÍ NEBO ZASTAVENÍ POHYBU PŘI DENNÍCH ČINNOSTECH

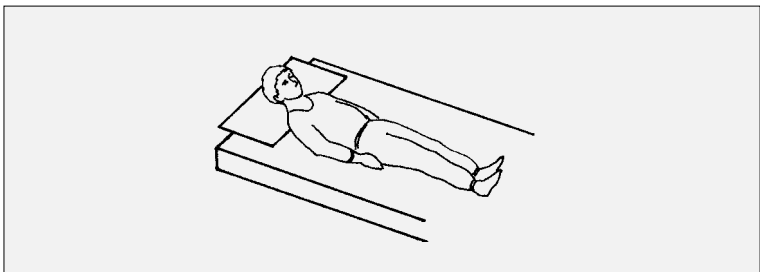
Jestliže se při běžných činnostech během dne pohyb náhle zpomaluje nebo zastaví, postupujte stejným způsobem jako při obtížích s chůzí. To znamená, že nebudete pokračovat v načatém pohybu.

- Nepřipouštějte si, že původně zamýšlený pohyb nelze provést.
- Donuťte se k uvolnění celých horních končetin.
- Nejdříve se vyrovnejte v hrudní páteři a zakloňte hlavu.
- Zkuste provést švihový pohyb jednou nebo oběma horními končetinami, jako když vytřepáváte vodu z prstů nebo několikrát silou sevřete a otevřete pěsti.
- Teprve poté pokračujte v původně zamýšlené činnosti.

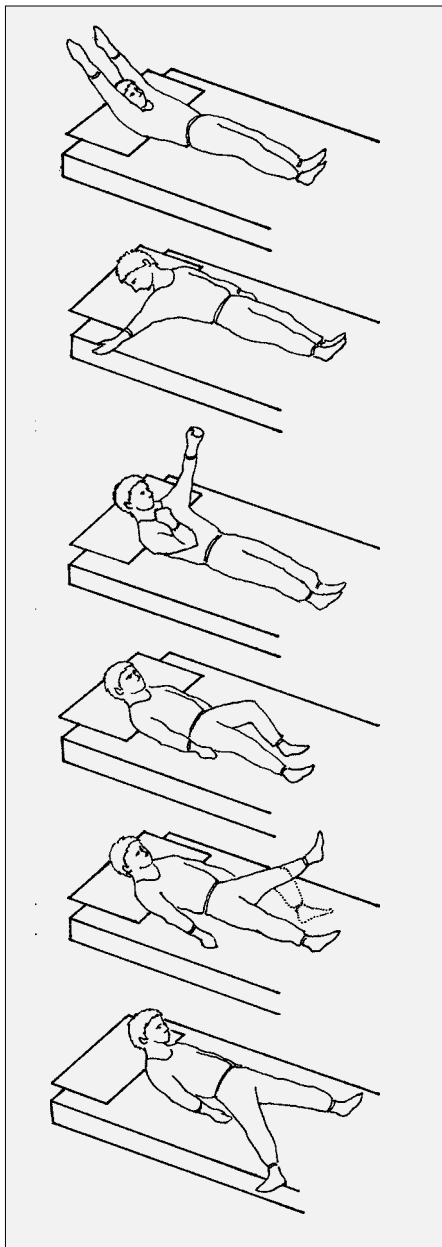
#### ■ RANNÍ CVIČENÍ

S pohybovou léčbou začínejte již po probuzení na lůžku. Nejdříve si plně uvědomte, že se budete muset pohybovat. Bylo by ideální pustit si rytmickou hudbu např. z nahrané kazety. Je nutno připravit si vše již večer.

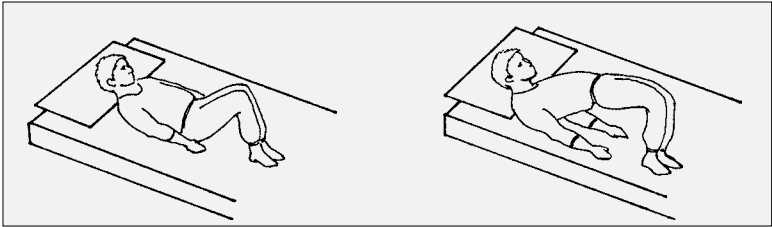
*Lehněte si na záda, paže volně podle těla.*



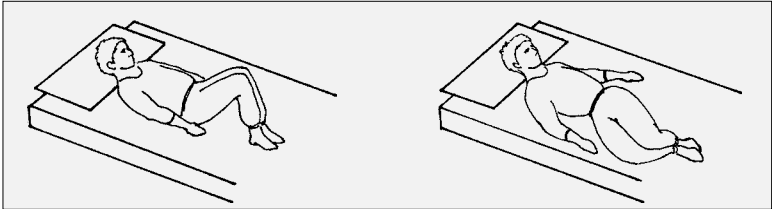
1. Jednou nebo oběma pažemi švihněte do vzpažení a podívejte se za nimi. Položte paže zpět.
2. Jednou paží švihněte do upažení a podívejte se za rukou. Vraťte paži zpět. Totéž proveďte s druhou paží.
3. Ohněte lokty, ruce sevřete v pěst a proveďte pohyb, jako když boxujete směrem ke stropu.
4. Pokrčte koleno, přitáhněte ho na břicho a pak položte dolní končetinu zpět. Snažte se, aby byl pohyb oběma směry veden stejně rázně. Střídejte s druhou končetinou.
5. Předchozí cvik si ztížíte: koleno po pokrčení prudce natáhněte směrem ke stropu a pak teprve položte nohu. Pohyb provádějte na tři doby. Je průpravou k chůzi.
6. Švihněte celou dolní končetinou do unožení a volně ji položte zpět. Totéž proveďte druhou končetinou.



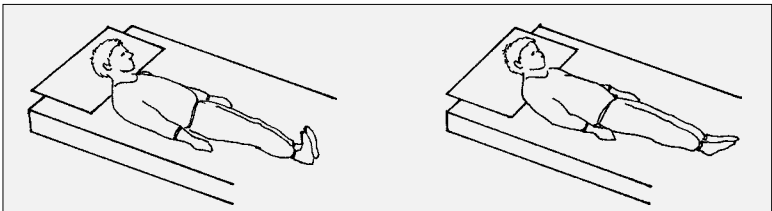




7. Pokrčte obě kolena, chodidla položte celou plochou na podložku a nadzvedněte pánev.

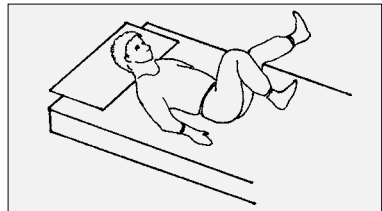


8. Dolní končetiny pokrčené v kolenu přetácejte ze strany na stranu.



9. Procvičte hlezenní klouby napínáním a přitahováním špiček chodidel.

10. Přitáhněte obě dolní končetiny pokrčené v kolenu k břichu a pohybujte jimi, jako byste jeli na kole.



Každý cvik opakujte podle pohybových možností 5–7x. V případě, že se cvik nedaří, nepokračujte v něm. Zkuste cvičit jiný cvik a s jinou končetinou.

*Při sestavování cvičební jednotky je nutné, abyste všechny cviky dobře ovládali a nemuseli vzpomínat, jak se daný cvik provádí. Proto se je učte postupně a důkladně.*

Všechny cviky zde uváděné jsou sestaveny tak, jak je podle našich zkušeností nejvýhodnější.

## ■ CVIČENÍ BĚHEM DNE

Nejlépe je cvičit v době, kdy léky působí uvolnění a vy se můžete pohybovat snadněji než v jinou dobu. Tím, že jste uvolnění, procítíte cvik daleko více, provedete jej ve větším rozsahu a tak uvolníte všechny klouby.

- Cvičte asi 15 až 20 minut, 2–3× denně.
- Snažte se cvičit s chutí a s pocitem, že vše děláte pro dobrou kondici.
- Místnost, ve které budete cvičit, by neměla být ani přetopena ani chladná.
- Oblečení musí být volné, aby při cvičení neomezovalo pohyb. Boty musí pevně držet na nohou.
- Při cvičení musíte mít kolem sebe dostatek prostoru, aby vás neomezoval pocit, že se při cvičení uhodíte nebo něco shodíte na zem apod. Podvědomě by vám to bránilo dokonale provést cvik a necvičili byste v pohodě.

## ■ ÚKONY VHODNÉ PŘED CVIČENÍM

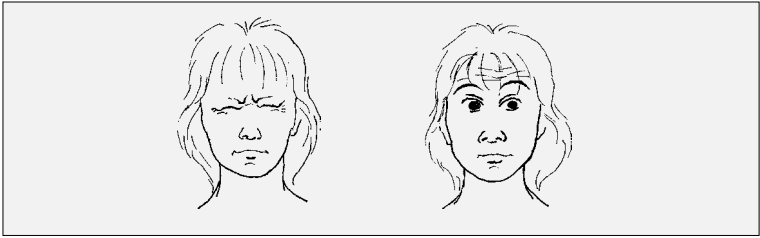
- Hluboce dýchejte a přitom vdechujte výparu ze sklenice s octem. Nadechujte nosem a vydechujte ústy. Ocet musí být nevyčpělý, ostrý. Potom se vám bude lépe mluvit a mimické svalstvo bude volnější.
- Vhodná je masáž šíjových svalů, kterou provádí druhá osoba. Lehkými nebolestivými tahy se provádí tření, hnětení a hlazení svalů oblasti šíje, ramen a lopatek. Odstraní se tím pocit ztuhlé šíje a bolest hlavy. Masáž trvá obvykle 3 minuty.
- K uvolnění svalstva pomáhá také kartáčování celých zad. Ne příliš tvrdým štětinovým kartáčem se krouživými pohyby kartáčují celá záda, hlavně oblast hrudníku. Kartáčujeme obvykle také 2 až 3 minuty.

## ■ CVIČEBNÍ JEDNOTKA BĚHEM DNE

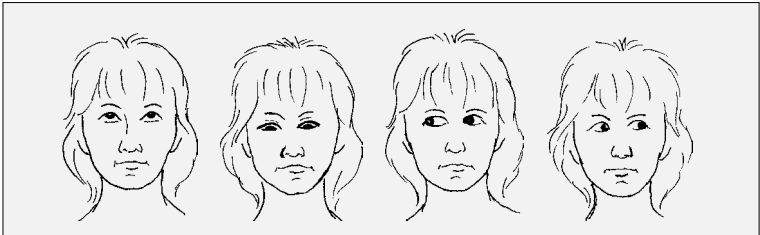
### A. Cvičení vsedě na židli

Cviky provádějte před zrcadlem i nezávisle na cvičení jiných částí těla.

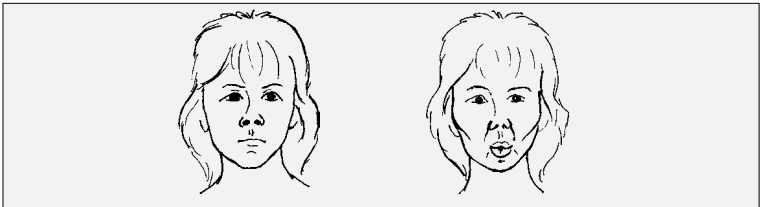
1. Otvírejte a zavírejte vší silou oči. Při otevření je hodně vykulte.



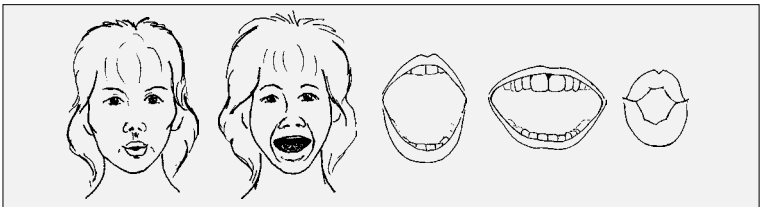
2. Pohybuje očima nahoru a dolů, doprava a doleva.



3. Hodně a zhluboka se nadechněte nosem a dlouze vydechněte ústy, jako když sfoukáváte svíčky na dortu. Snažte se dofouknout daleko.



4. Hlasitě vyslovujte střídavě ú-é, ú-é..... ú-iks, ú-iks....

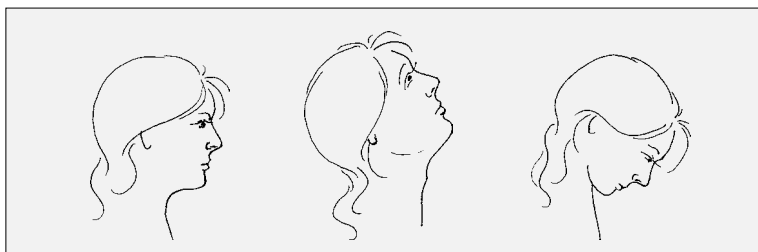


5. Hlasitě počítejte jedna, dva, tři.....

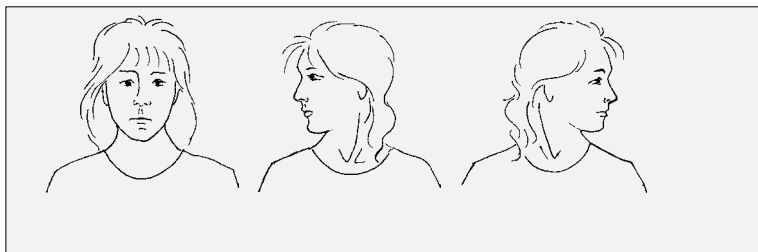
6. Hlasitě vyslovujte ha, ha, ha, cha, cha, cha v různých tóninách.
7. Zhluboka se nadechněte a dlouze syčte ssssss.....
8. Hlasitě slabikujte například své jméno nebo říkejte jednoduchou větou.

**B. Cvičení hlavy a krční páteře**

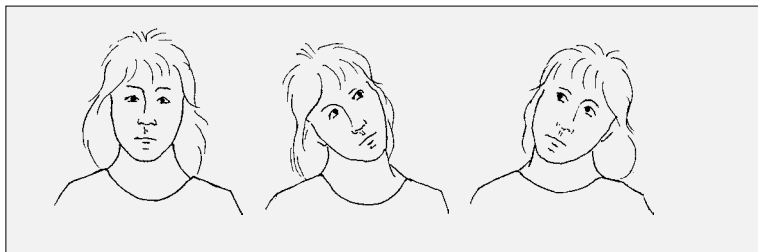
1. Zakloňte hlavu a podívejte se na strop, skloňte hlavu a podívejte se na zem.

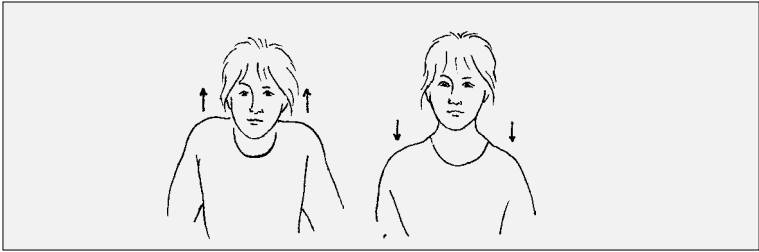


2. Otočte hlavu vpravo a podívejte se také vpravo. Totéž udělejte vlevo. Důkladně pohyb dotáhněte.



3. Ukloňte hlavu k pravému rameni a podívejte se vpravo nahoru na strop. Ukloňte hlavu k levému rameni a podívejte se vlevo nahoru na strop.



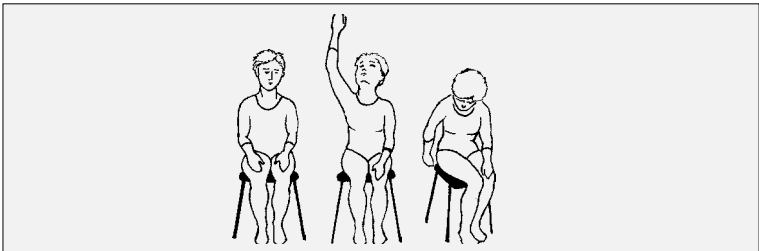


4. Zvedněte obě ramena k uším a silou je spusťte dolů.

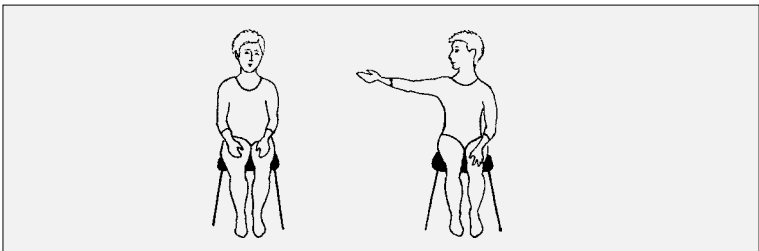
*C. Cvičení trupu, horních a dolních končetin*

Cviky provádějte většinou švihem a s důrazem na pohyb od těla. Sedněte si na židli, záda opřená o opěradlo, paže podél těla nebo dlaně položené na stehnech. Zdatnější jedinci mohou cvičit na židli bez opěradla.

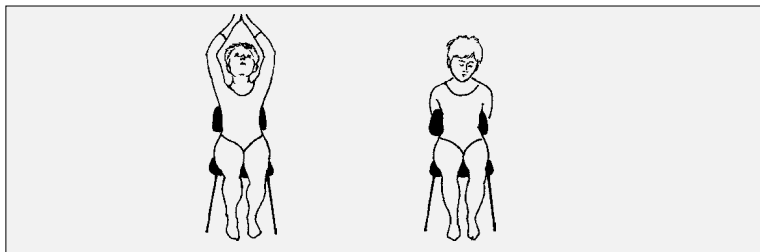
1. Švihněte pravou paží do vzpažení a podívejte se za ní. Švihněte s ní do zapažení a podívejte se na zem. Opakujte nejdříve několikrát pravou končetinou, pak levou. Tento cvik můžete provádět oběma končetinami současně.



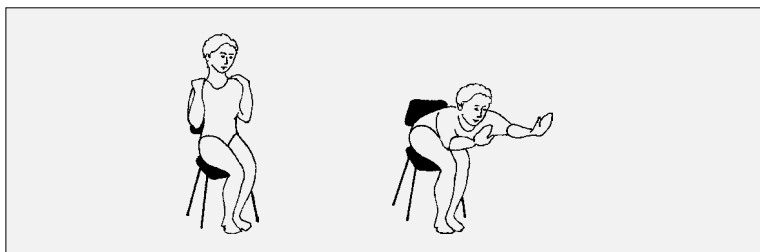
2. Švihněte pravou paží do upažení a podívejte se za ní. Připažte a podívejte se rovně před sebe. Totéž provádějte vlevo.



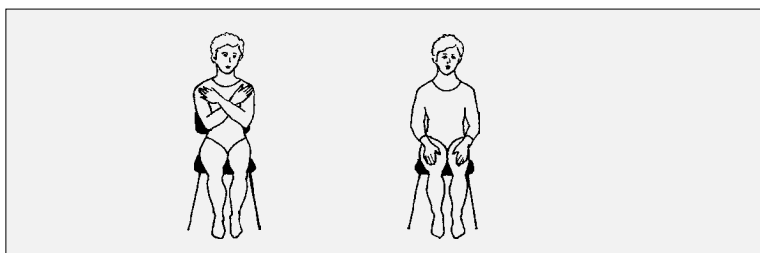
3. Tleskněte dlaněmi nad hlavou a podívejte se na strop. Tleskněte dlaněmi za zády a podívejte se na zem.



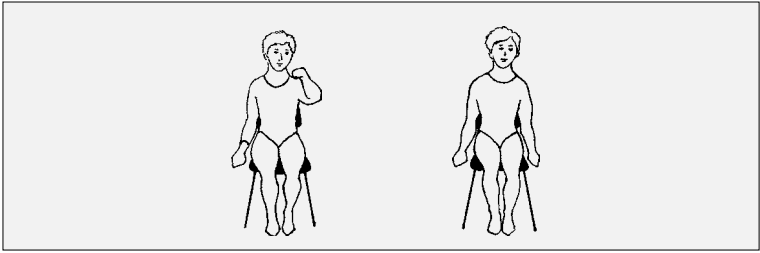
4. Ohněte lokty, prsty dejte na ramena. Natáhněte lokty, ruce stočte dlaněmi vpřed a celý trup nakloňte dopředu.



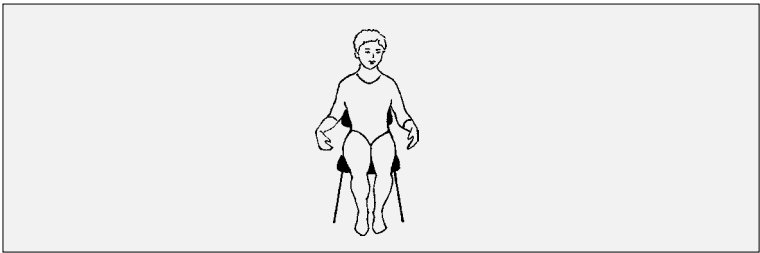
5. Zkřížte paže, ruce položte na ramena. Poté důrazně tleskněte dlaněmi o kolena.



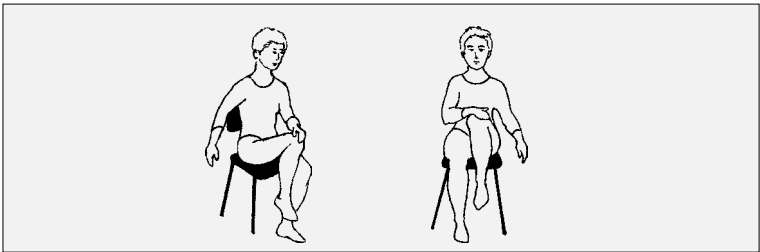
6. Ohněte levý loket, prsty se dotkněte stejného ramene. Poté prudce natáhněte paži směrem k zemi. Opakujte několikrát, nejdříve jednu končetinou, poté druhou.



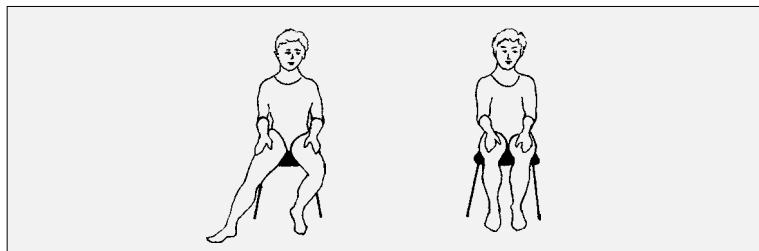
7. Jednou nebo oběma rukama vytřepávejte zápěstí a prsty, jako kdybyste chtěli setřást vodu z prstů. Provádějte v různé výšce.



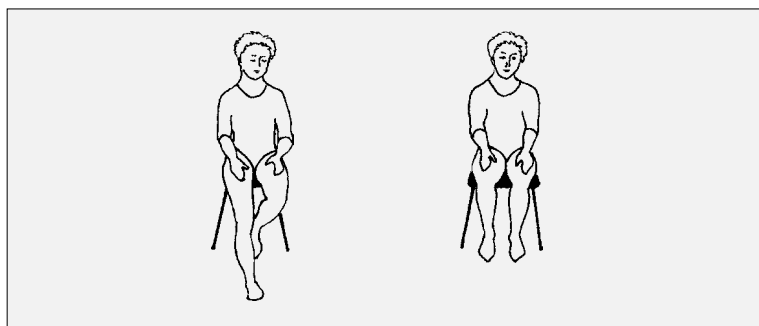
8. Poposedněte si blíž k okraji židle, ale ne přímo na kraj. Zvedněte střídavě pravé a levé koleno jako při pochodu, nespěchejte. Počítejte si raz-dva, raz-dva... Cvik můžete ztížit tím, že se pravou rukou dotknete levého kolena a levou paží švihnete vzad.



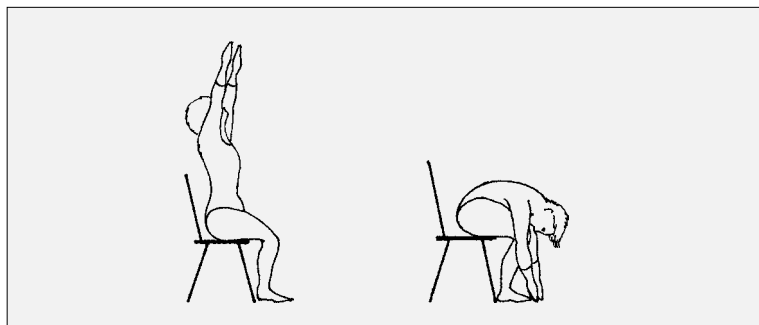
9. Unožte pravou dolní končetinu a patou fukněte o zem co nejdál stranou od židle. Nohu poté dejte do výchozí polohy a zopakujte levou končetinou.



10. Napněte prudce pravé koleno a patou se dotkněte země. Položte nohu zpět a opakujte levou končetinou.



11. Zvedněte obě paže nad hlavu, podívejte se na strop, pak se předkloňte a dosáhněte rukama na špičky, podívejte se přitom na zem. Opakujte několikrát, ale neprovádějte příliš rychle.

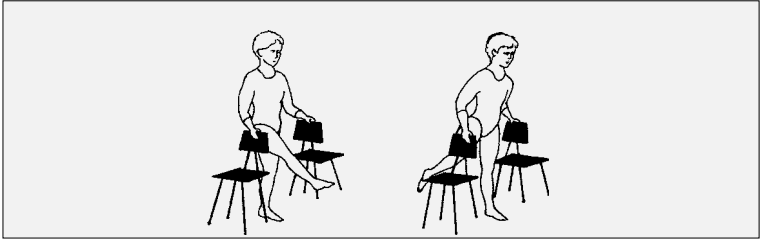




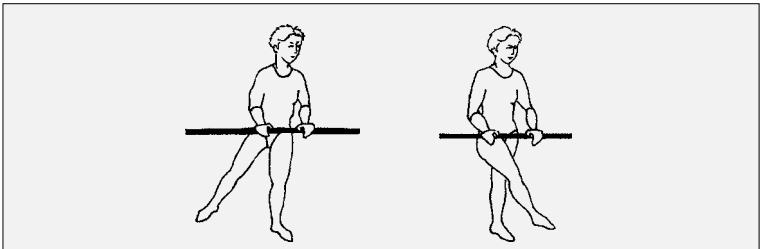
*D. Cviky ve stoji u nářadí*

Přidržíte se opěradel židlí otočených opěradly k sobě či rámu dveří, zábradlí nebo madel. Stůjte rovně, dívejte se před sebe.

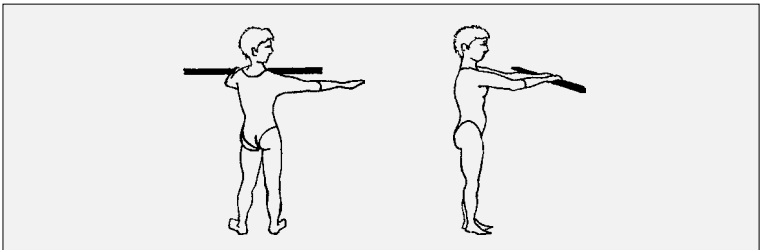
1. Švihajte jednou dolní končetinou do přednožení a do zanožení. Důraz je nutné klást na pohyb do zanožení. Pozor, nepředklánějte se! Totéž proveďte i druhou končetinou.



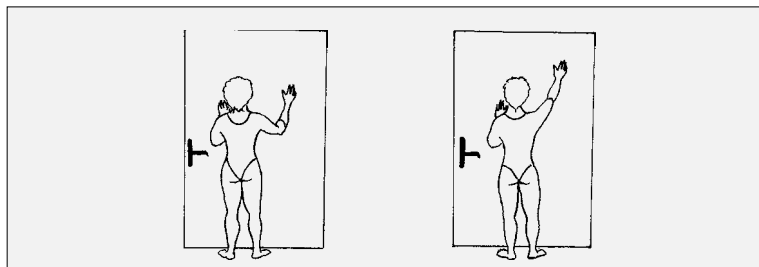
2. Otočte se čelem k opěradlu jedné židle, k zábradlí nebo madlu. Přidržíte se oběma rukama. Švihajte jednou dolní končetinou do unožení a mírného překřížení. Důraz nutno klást na unožení. Zopakujte druhou končetinou.



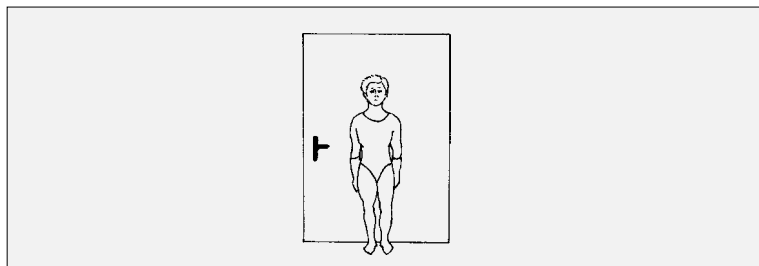
3. Mírně se rozkročte, švihněte jednou paží do upažení, podívejte se za ní. Vraťte paži zpět. Totéž zopakujte druhou končetinou.



4. Postavte se čelem ke stěně nebo ke dveřím a opřete se o ně dlaněmi ve výšce ramen. Provádějte výpady dlaněmi do různých stran, střídavě vpravo a vlevo.

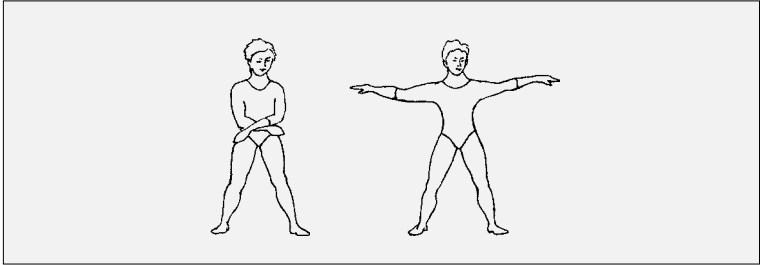


5. Otočte se zády ke stěně nebo ke dveřím. Opřete se o ně záhlavím, rameny, hýžděmi a patami. Chvilku takto vydržte a pak odstupte do volného prostoru. Snažte se, aby toto vzpřímené držení těla zůstalo i při dalším cvičení nebo při chůzi.

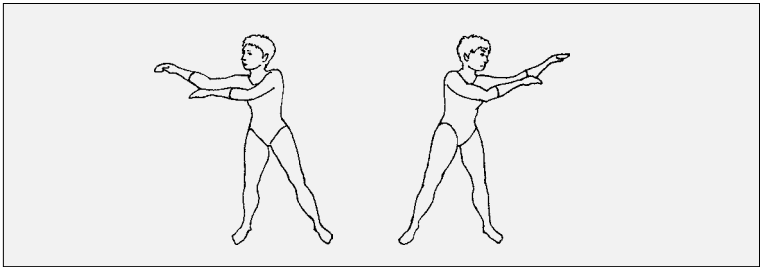


*E. Cviky v prostoru*

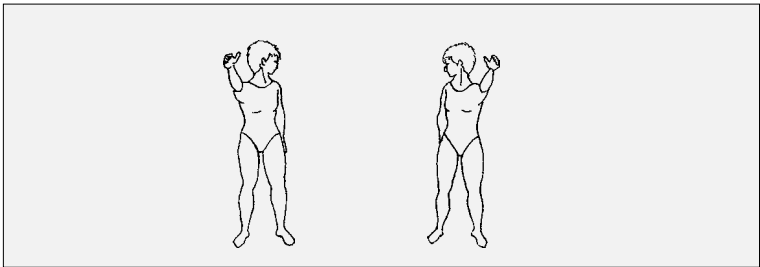
1. Mírně se rozkročte a provádějte pažemi velké kruhy oběma směry.



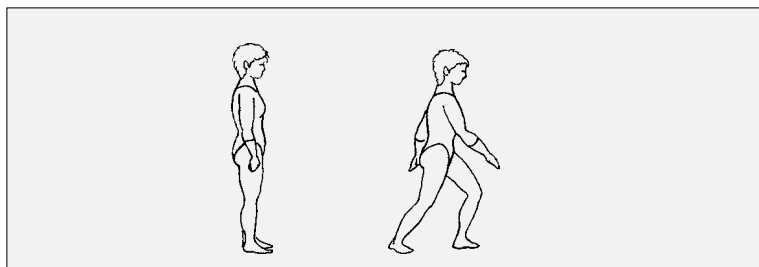
2. Švihejte pažemi, jako kdybyste máchali prádlo nebo jako když sekáte kosou. Trup sleduje pohyb paží.



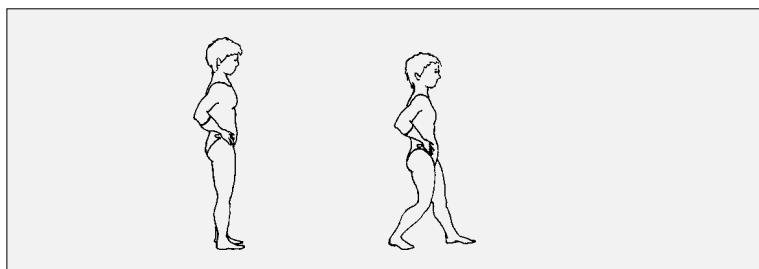
3. Jednou rukou švihněte do předpažení a druhou do zapažení. Vždy se podívejte za rukou vzad.



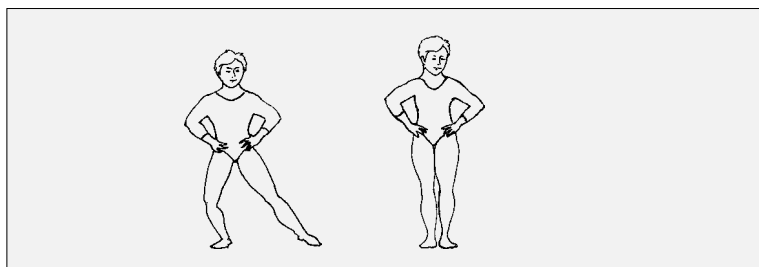
4. Proveďte výpad levou dolní a pravou horní končetinou vpřed. Levou horní končetinu současně mírně zapažte. Vraťte se do výchozí polohy a totéž proveďte opačnými končetinami.



5. Dejte si ruce v bok a proveďte výpady vzad, střídavě pravou a levou dolní končetinou. Hmotnost těla přeneste vždy na nohu ve výpadu.

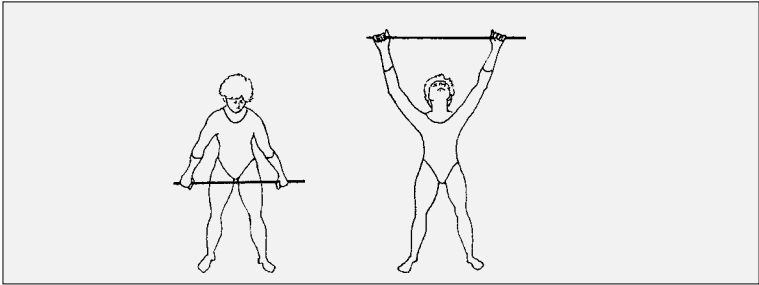


6. Provádějte výpady stranou, střídavě vpravo, vlevo.

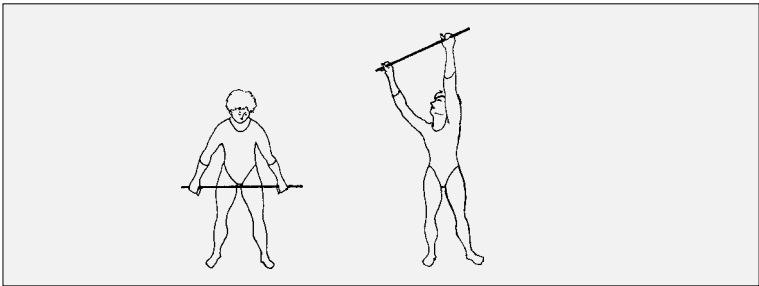


F. Cviky s využitím náčiní

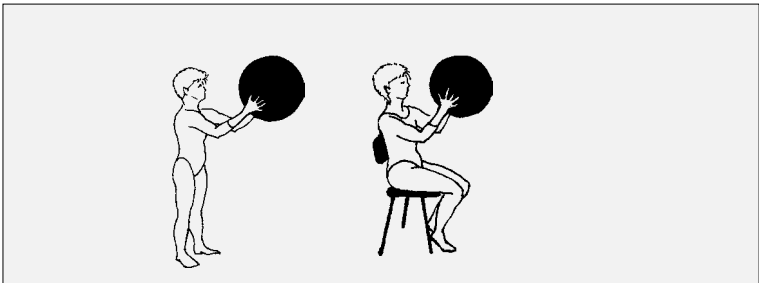
1. Uchopte tyčku, mírně se skloneš hlavou. Švihněte pažemi do vzpažení a podívejte se vzhůru. Vraťte se zpět do výchozí polohy.



2. Základní postoj je stejný, pažemi švihnete do vzpažení stranou, podívejte se vzhůru. Vraťte se do výchozí polohy.



3. Ve stoji či vsedě na židli chytejte míč. Buď se míč odráží od stěny, nebo jej hází druhá osoba. Je to vhodné cvičení na pohotovost. Míče mohou být různě veliké.



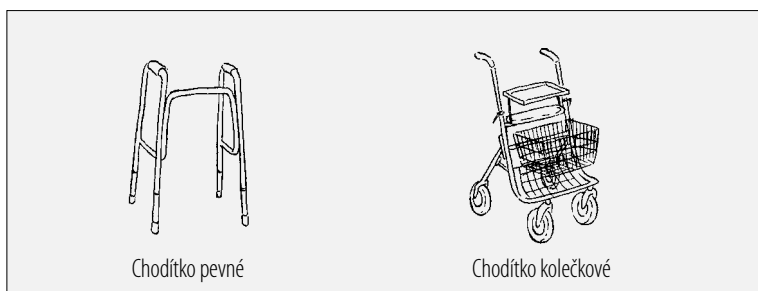
### ■ CHŮZE PO ROVINĚ

- Chodte po větším kruhu nebo chodbě.
- Snažte se dělat dlouhé kroky nebo zvedat kolena hodně vysoko.
- Dbejte přitom na souhyby horních končetin. V rukách můžete držet lehké činky, ty pomohou při souhybech.
- Počítejte si do kroku raz-dva, raz-dva...
- Otáčejte se rázně a neustále vysoko zvedejte kolena.
- Při nácviu chůze pomáhá pochodová hudba.

Jakmile máte pocit, že vám chůze ve volném prostoru nedělá potíže, zkuste chodit mezi nábytkem, v užším prostoru, procházet dveřmi nebo překračujte nízké překážky. Je to příprava na chůzi po ulici.

### ■ CHŮZE S CHODÍTKEM

V případě, že nejste schopni chodit v prostoru bezpečně bez opory, je vhodné použít chodítko. To vám dá pocit bezpečí a umožní vám chodit i ven. Pozor při výběru chodítka! Nechte si od nás poradit.



### ■ CHŮZE PO SCHODECH

Chůze po schodech není obvykle příliš obtížná. Je však nutné dávat pozor na přenášení hmotnosti. Při chůzi vzhůru se hmotnost těla přenáší vpřed. Nohu pokládejte na schod vždy celým chodidlem. Při chůzi dolů držte těžiště těla mírně vzad.

### ■ NÁCVIK DENNÍCH ČINNOSTÍ A PSANÍ

Jestliže víte, že vám některé činnosti dělají obtíže, měli byste před daným výkonem provést několik uvolňovacích cviků. Většinou pomáhají švihové pohyby horními končetinami, vytřesení dlaní nebo sevření rukou v pěst s následným natažením prstů.

Psaní nejdříve zkoušejte tlustou tužkou na velkém papíru. Zprvu kreslete čáry, kroužky, vlnovky apod. Poté zkoušejte velká písmena a nakonec normální písmo.

Eventuálním neúspěchem se nedejte odradit a zkoušejte trpělivě znovu.

#### ■ DYSKINEZE (NADMĚRNÉ POHYBY RUŠÍCÍ FYZIOLOGICKÝ POHYB)

Pohyby při cvičení zpravidla nedělají problémy v tom smyslu, že by nešly vůbec provést. Problém je v tom, že při každém dalším pohybu narůstá pohybový nepokoj. Pak se musí cvičení buď přerušit anebo se cvičí pomalu a tahem. Musí se přitom dávat pozor na ostatní části těla, např. všimněte si, jestli se při pohybu horní končetinou nekroutlí dolní končetina v kotníku apod.

#### ■ POMOC PACIENTŮM VÝRAZNĚ MÁLO POHYBLIVÝM NEBO UPOUTANÝM NA LŮŽKO

- Žínkou namočenou ve studené vodě několikrát otřete pacientovi obličej, krk i horní část trupu studenou vodou.
- Důkladně mu vytřete ústa rouškou namočenou ve studené vodě. Nebo se pokuste, aby si dotýčný vypláchl ústa studenou vodou. Má-li pacient zubní protézu, je nutné ji důkladně vyčistit.
- Srovnejte pacientovi trup a hlavu do osy.
- Pokuste se mu cvičit horními nebo dolními končetinami tak, že je pokrčujete a natahujete, dáváte je celé do strany a zase zpět. Provádějte to rázně a nebojte se, že svaly kladou odpor. Ten se při opakování pohybů bude zmenšovat.
- Pokrčte pacientovi kolena a šlapky mu opřete o podložku. Pak mu silou pokrčená kolena přetáčejte vpravo a vlevo.
- Zkuste pacienta posadit s dolními končetinami z lůžka. Pozor! Musíte ho důkladně jistit, aby se neobával pádu.
- Ve dvou osobách ho můžete i postavit. Jen pozor na kolaps z náhlého poklesu krevního tlaku!

#### ■ RADA RODINĚ

Nikdy na své příbuzné s Parkinsonovou nemocí nespěchejte. Nehubujte je, když něco pokazí nebo rozbijí. Svým pochopením jim pomůžete víc, než když za ně budete některé úkony dělat sami.

Můžete jim při cvičení předcvičovat. To však znamená důkladně se seznámit se sestavou cviků. Pak předcvičujte zrcadlově a s hlasitým vedením. Většina pacientů se musí k pohybové léčbě navádět až nutit. Pozor! Vždy si najdou „objektivní“ příčinu, proč nemohou cvičit. Nedejte se odradit!