

Zázračných 15 minut denně

Cesta k funkčnímu tělu
a pohybu

Filip a Tomáš Kuňákoví



Úvod: Návrat k životu bez omezení

Je vám toto povědomé? Nejspíše je to už delší doba, kdy jste si naposledy užívali aktivní život plný pohybu při oblíbených sportovních aktivitách. Dlouhé výlety s batohem na zádech, celodenní práci na zahradě, dovádění s dětmi kvalitní spánek a ranní probouzení plná energie... Ne, že by vás nic z toho už nebavilo, ale ztuhlá záda a páteř, mnohdy veliké bolesti, únava nefunkční pánevní dno nebo břicho, vám v tom dost často brání...

Pokud je tomu tak, jste tu správně! Na úvod bychom vám chtěli moc poděkovat, že jste si stáhli tuto eKnihu, ale hlavně si vážíme toho, že jí věnujete svou pozornost a čtete tyto první řádky. A jsme si jistí, že to pro vás nebude ztráta času.

Níže v této eKnize se dozvíte SKUTEČNOU PŘÍČINU vašich bolestí, důvod, proč tato příčina bolestí vznikla, a KLÍČOVOU VĚC, díky které navždy vyřešíte bolesti zad, problémy s pánevním dnem nebo vypouklým břichem a konečně opět začnete dělat oblíbené věci a činnosti s chutí a radostí.

Na konci této eKnihy budete přesně vědět, proč vás záda a páteř bolí, proč nefunguje vaše pánevní dno nebo proč máte vypouklé břicho, a budete konečně vědět, jak se těchto potíží zbavit. A budete překvapeni, jak je to vlastně naprosto jednoduché. A právě proto jsme tuto eKnihu nazvali: **Zázračných 15 minut denně – Cesta k funkčnímu tělu a pohybu.**

Kdo jsme a proč nám můžete důvěřovat

Dovolte nám se v krátkosti představit. Naše jména jsou Filip a Tomáš Kuňákoví a jsme pohyboví terapeuti a specialisté na zdravé cvičení a pohyb. Přes 15 let se specializujeme na potíže, jako jsou bolesti zad, nefunkční pánevní dno, inkontinence, diastáza nebo vypouklé břicho. Jsme zakladatelé fyzio studia CORE ACADEMY a autoři mnoha online terapeutických programů, kde pomáháme lidem vyřešit jejich pohybové potíže.

V době psaní této eKnihy nás na sociálních sítích sleduje přes 200 000 lidí a na naší FB stránkách máme více než 600 referencí a hodnocení 5 hvězdiček z 5. Nepíšeme vám to tady z důvodu vychloubání. Píšeme to, protože všichni lidé, kteří nám napsali svůj příběh a spokojené hodnocení, se na začátku řešení svých potíží dozvěděli úplně stejné informace, které se dozvíte v této eKnize.

A díky těmto informacím pochopili všechny souvislosti a dozvěděli se, jak vyřešit své problémy. A kdo ví... Třeba i vy budete za pár týdnů či měsíců psát svůj úspěšný příběh na naší FB stránku... Čtěte tedy až do konce.



Skutečná příčina vašich potíží: Proč vás tělo zrazuje

To by na úvod stačilo a teď si pojdme vysvětlit onu SKUTEČNOU PŘÍČINU vašich bolestí a potíží, kterou potřebujeme znát, abychom se společně dostali k úspěšnému řešení.

Pro snazší pochopení si pojdme uvést jeden příklad ze života. Představte si, že vám v bytě nebo domě začala vlhnout stěna a začala se vám tvořit plíseň. Jaké máte možnosti? Můžete si pořídit vysoušeč vzduchu, koupit barvu a místnost vysušit a zed' přetříť. Bude to fungovat? Krátkodobě ano... Jednou za čas pustíte sušičku vzduchu a přemalujete stěnu. Z dlouhodobého hlediska je to neudržitelné a takto se žít nedá.

Časem už ani sušička vzduchu ani barva fungovat nebudou a vy budete muset zjistit, proč vaše stěna pořád vlhne. Zjistěte SKUTEČNOU PŘÍČINU vaší "vlhké zdi" a neřešte problém vysoušeči nebo přemalováním...

Ano, zjistit SKUTEČNOU PŘÍČINU vaší vlhké zdi. To je ten způsob, jak natrvalo vyřešíte tento problém. Nakonec zjistíte, že je prasklá odtoková trubka pro dešťovou vodu. Jakmile ji opravíte, máte po problému.

A přesně tak je tomu i se SKUTEČNOU PŘÍČINOU vašich potíží. Skutečná příčina bolestí zad, nefunkčního pánevního dna i vypouklého břicha je, že svaly vašeho středu těla nefungují tak, jak by měly, a váš mozek začal používat povrchové svaly místo těch hlubokých. Kvůli tomu dochází k přetěžování povrchových svalů, změně držení těla a k následným problémům.

Tyto dlouhodobé potíže často končí různými deformacemi a opotřebením kostí, kloubů, vazů a destiček. U pánevního dna se to projevuje inkontinencí, u břicha diastázou a vypouklým vzhledem, i když se snažíte sebevíc "zatahovat břicho".



*Zjistěte SKUTEČNOU PŘÍČINU vaší "vlhké zdi" a
neřešte problém vysoušeči nebo přemalováním...*

Co je střed těla a proč je tak důležitý

Pro ty, kdo netuší, co jsou svaly středu těla... Střed těla nebo také hluboký stabilizační systém páteře je soubor čtyř svalových skupin - bránice, pánevní dno, hluboké břišní svaly a hluboké zádové svaly. Tyto svaly mají za úkol stabilizovat a napřimovat záda a celou páteř a funkčně propojit horní a spodní polovinu těla.

Bude stačit, když si zapamatujete, že střed těla chrání vaši páteř před přetěžováním, zajišťuje správnou funkci pánevního dna a pomáhá udržovat přirozeně plochý břišní prostor.

Pokud se ptáte, proč váš mozek začal používat jiné svaly a jak ho donutit opět používat svaly středu těla, tak vám to pálí a jste na dobré stopě. Nejdříve vám řekneme, jak se váš mozek naučil používat hluboké stabilizační svaly a následně se dostaneme k tomu, proč je přestal používat.

Od miminka k dospělosti: Jak jsme zapomněli správně používat své tělo

Slyšeli jste někdy o kineziologickém vývoji člověka? V každém případě tento vývoj stojí za vším, co se týká vašeho pohybu a také vašich potíží. A my vám o něm povíme to nejdůležitější. A určitě tuto kapitolu nepřeskakujte a čtěte pozorně. Bude se vám to hodit při řešení vašich problémů.

Začalo to, když jste se narodili...

Vše to začalo, když jste se jako malé miminko narodili. V tu chvíli jste byli schopni jen ležet na zádech, plakat, zívát, náhodně hýbat rukama a nohama. Ve vašem malém a vyvíjejícím se mozku v tu chvíli byly uloženy dva pohybové programy. Pojďme si je pojmenovat jako Základní a Pokročilý.

Základní pohybový program vám umožnil základní pohyby končetinami, pláč, vyměšování a podobně. Takto to bylo od narození zhruba do čtvrtého měsíce života. Právě okolo čtvrtého měsíce vám byl fyziologicky v mozku spuštěn Pokročilý program a díky němu jste se postupně naučili hýbat a takzvaně jste se vertikalizovali.

V praxi to tedy znamenalo, že jste od čtvrtého měsíce postupně začali zvedat hlavičku a nožičky. Začali jste se přetáčet na bok. Poté jste se plazili, následně jste se stavěli na kolena a ruce. Začali jste sedět a následně jste si začali stoupat.

Ve všech těchto pozicích, kterými jste si jako malí prošli, aniž byste to tušili, jste se učili aktivovat a používat svaly středu těla. On to byl vlastně váš mozek, který se to skrze vás učil. A díky tomuto kineziologickému vývoji jste byli schopni více či méně dokonale používat svaly středu těla a ostatní svalové souhry v kontextu celého těla a pohybu.



Vše začalo hned po vašem narození

Jak jsme ztratili svůj přirozený pohybový program

Tak jsme si tedy vysvětlili, jak jste se naučili používat střed těla... To byla ta veselejší část. Nyní vám vysvětlíme, proč váš mozek přestal používat svaly středu těla, a ideální svalové souhry, a vás kvůli tomu aktuálně trápí bolesti zad, nefunkční pánevní dno nebo vypouklé břicho.

Je třeba si uvědomit, že z hlediska evoluce jsou naše těla navržena k pohybu. Již od pravěku bylo lidstvo pro přežití nuceno lovit, pěstovat, stavět, putovat... Zkrátka být stále v pohybu. A když to srovnáme s dnešním životním stylem, tak nám dojde, že v současnosti většinu dne sedíme, ležíme nebo stojíme. Vše ve statické pozici.

Nyní se vraťme do vašich mladých let, těsně před nástupem do školních lavic. Je vám okolo sedmi let a váš střed těla funguje skvěle. Jste zvyklí celé dny něco dělat. Hrajete si venku, běháte, jste na dětských hřištích a stále v pohybu.

Najednou si v první třídě sednete do školní lavice. Nejdříve méně hodin a následně se to stupňuje. Ve škole sedíte, doma sedíte, buď se učíte nebo se koukáte na televizi. A takto je to celou základní a střední školu.

To je při troše snahy minimálně 13 let, kdy se stále pohybově vyvíjíte a vy velkou část dne jen prosedíte. Není divu, že váš mozek zapomene používat svaly středu těla a začne používat povrchové svaly.

A takzvaná se k tomu přidá přibývající věk, tak je to pro tělo zkrátka moc.

Abychom to shrnuli: Vlivem sedavého stylu života, ke kterému se následně přidává přibývající věk, a u žen často těhotenství a porod, dochází k přetížení svalů a ostatních struktur v oblasti zad a páteře, oslabení pánevního dna a ochabnutí hlubokých břišních svalů.

A když už konečně víme, co se skutečně stalo, víme také, co se nyní musí stát. A přesně tomu se budeme společně věnovat v další části eKnihy.

Nejčastější chyby při řešení pohybových potíží

Nejdříve vám zmíníme nejčastější chyby, které se při řešení bolestí zad, nefunkčního pánevního dna a vypouklého břicha objevují. Možná i vy jste v minulosti některou z těchto chyb dělali a je třeba se jich vyvarovat.

1) Cvičení nevhodných cviků

Největší chybou je cvičení nevhodných cviků jako jsou lehsedy, sklapovačky a podobně. U těchto cviků dochází k podsazování pánve a hrbení bederní páteře. To samo o sobě extrémně přetěžuje celou páteř, což je ve vaší situaci nepřijatelné. U lidí s diastázou tyto cviky navíc zvyšují nitrobřišní tlak a mohou problém ještě zhoršit. U nefunkčního pánevního dna tyto cviky přenášejí tlak na již oslabené struktury.

Nevhodné cviky vám při vašich potížích nejen nepomohou, ale mohou vaši situaci ještě více zhoršit.



Nevhodné cviky vám při bolestech zad nejen nepomohou, ale mohou vaši situaci ještě více zhoršit.

2) Cvičení těžkých cviků na střed těla

Další chybou je cvičení těžkých cviků na střed těla. Jako jeden z příkladů si uvedeme cvik Plank / Prkno. Je to velice těžký cvik na střed těla, a pokud na něj nebudete připraveni, váš mozek místo středu těla opět použije přetížené povrchové svaly.

Pokud není vaše tělo na plank připravené, dochází opět k nežádoucímu přetížení povrchových svalů, což může vést k prohloubení vašich potíží místo jejich řešení.



Pokud není vaše tělo na plank připravené, dochází opět k nežádoucímu přetížení povrchových svalů.

3) Spoléhat se na masáže a protahování

Další častá chyba je spoléhat se na masáže a různá uvolňovací cvičení. Jak už víme, potřebujeme váš mozek naučit opět používat svaly středu těla a ideální svalové souhry. Masáže nebo protahování umí uvolnit svalové napětí a krátkodobě vám uleví od bolestí.

To je stejné, jako byste se snažili pořád dokola vysoušet a natírat vlhkou zeď u vás v bytě. Ona prasklá odtoková trubka stále zůstane prasklá. Masáže a uvolňovací cvičení dokáží uvolnit zvýšené napětí svalů a to ve vaší situaci nestačí.



Masáže a uvolňovací cvičení dokáží přinést dočasnou úlevu od bolesti, ale neřeší její skutečnou příčinu.

4) Spoléhání na léky, masti a náplasti proti bolesti

Dalším častým omylem je nadměrné užívání léků, mastí a náplastí proti bolesti. Tyto prostředky jen krátkodobě obelstí váš mozek a vy dočasně bolest necítíte. Ale skutečná příčina zůstává neřešena.

To je stejné, jako kdybyste kvůli vlhké a plesnivé zdi odešli z domova. V tu chvíli přestanete vnímat vlhkost a plíseň. Ale tím se problém nevyřeší. Po návratu domů je vše ve stejném stavu, jak jste to opustili.

Léky, masti a náplasti proti bolesti dokáží krátkodobě potlačit symptomy, ale skutečnou příčinu vašich potíží vyřešit nedovedou. Jsou pouze dočasným řešením, nikoliv cestou k trvalému uzdravení.



Léky, masti a náplasti proti bolesti dokáží krátkodobě obelstít váš mozek, ale skutečnou příčinu vyřešit nedovedou.

Metoda 4 klíčů k funkčnímu tělu a pohybu: Cesta k trvale zdravému tělu

Po mnoha letech práce s klienty s různými pohybovými problémy jsme vyvinuli unikátní metodu, která řeší skutečnou příčinu vašich potíží – narušené pohybové programy v mozku. Nazvali jsme ji "4 klíče k funkčnímu tělu a pohybu" a její princip je jednoduchý, ale nesmírně účinný.



1. Klíč: Hluboký brániční dech

První klíč otevírá cestu k obnovení správné funkce bránice – základního stabilizačního svalu těla. Bránice je sval, který se nachází mezi hrudní a břišní dutinou a má dvojí funkci – dýchací a stabilizační.

Když správně dýcháte bránicí, aktivujete zároveň i ostatní svaly středu těla. Bez správného dýchání není možné aktivovat hluboký stabilizační systém a ochránit páteř před přetížením, zajistit správnou funkci pánevního dna nebo dosáhnout plochého břicha.

Učíme vás, jak znovu objevit tento přirozený způsob dýchání, který jste měli jako děti, a jak jej integrovat do každodenního života.

2. Klíč: Trénink svalových souher

Druhý klíč se zaměřuje na obnovení správné spolupráce mezi svaly. V těle neexistuje sval, který by pracoval izolovaně – vždy jde o souhru několika svalů dohromady.

Prostřednictvím speciálně navržených cviků učíme váš mozek znovu používat svaly ve správných kombinacích. Začínáme od nejjednodušších pohybů a postupně přecházíme ke složitějším, vždy s důrazem na kvalitu, ne kvantitu.

Díky tomuto přístupu se postupně obnovují správné pohybové vzorce, které jste měli jako děti, a vaše tělo se učí efektivně a bez bolesti pohybovat v každodenním životě.

3. Klíč: Funkční držení těla

Třetí klíč se týká postavení těla v prostoru. Nejde o umělé "rovné držení těla", ale o přirozené funkční postavení, které umožňuje efektivní přenos sil a minimalizuje zbytečné zatížení kloubů a páteře.

Učíme vás, jak najít neutrální postavení pánve, jak správně aktivovat střed těla při sezení, stání i chůzi, a jak tyto principy aplikovat do každodenního života.

Funkční držení těla není statická pozice, kterou musíte udržovat silou. Je to dynamický stav, který vychází z předchozích dvou klíčů – správného dýchání a fungujících svalových souher.

4. Klíč: Funkční protažení

Čtvrtý klíč doplňuje celý systém o nezbytnou flexibilitu. Nejde však o klasické statické protahování, ale o funkční dynamické protažení, které respektuje přirozené pohybové vzorce a připravuje tělo na pohyb.

Učíme vás, jak správně protáhnout zkrácené svaly, jak obnovit rozsah pohybu v kloubech a jak tyto prvky integrovat do každodenního života.

Funkční protažení je často přehlížené, ale je nezbytné pro dlouhodobé výsledky. Bez správného protažení nemohou předchozí tři klíče plně fungovat.

Zázračných 15 minut denně: Vaše cesta k životu bez bolesti

Možná si říkáte: "To zní skvěle, ale kdo má čas na další cvičení?" Dobrou zprávou je, že metoda 4 klíčů nevyžaduje hodiny v posilovně nebo na rehabilitaci.

Stačí 15 minut specializovaného cvičení denně, které systematicky pracuje se všemi čtyřmi klíči. Toto cvičení je navrženo tak, aby postupně "přeprogramovalo" váš mozek a vrátilo mu přístup k přirozeným pohybovým vzorcům.

Nejde o to cvičit více, ale cvičit chytřeji. Každý cvik v naší metodě má svůj účel a místo v celkovém systému. Společně vytvářejí cestu, která vede krok za krokem k obnově přirozené funkce vašeho těla.

Výsledky přicházejí postupně, ale jsou trvalé. Na rozdíl od dočasných úlev, které nabízejí léky nebo masáže, metoda 4 klíčů řeší skutečnou příčinu vašich potíží. A jakmile je příčina odstraněna, bolest nemá důvod se vracet, pánevní dno začíná správně fungovat a břicho získává přirozeně plochý vzhled.



Závěr: Váš první krok k funkčnímu tělu

Vaše tělo si pamatuje, jak fungovat správně. Je v něm zakódováno, jak se pohybovat bez bolesti, jak mít funkční pánevní dno a přirozeně ploché břicho. Metoda 4 klíčů pouze odemyká tuto přirozenou schopnost a pomáhá vašemu mozku znovu objevit to, co už dávno ví.

Nezáleží na tom, jak dlouho vás potíže trápí, ani kolik různých řešení jste už vyzkoušeli. Pokud jste dosud nenašli trvalou úlevu, je to proto, že jste neřešili skutečnou příčinu.

Metoda 4 klíčů nabízí jiný přístup – přístup, který respektuje přirozenou moudrost vašeho těla a pracuje s ní, nikoli proti ní. Přístup, který tisícům lidí vrátil radost z pohybu a života bez omezení.

Vaše tělo je dokonalý systém. Stačí mu jen připomenout, jak správně fungovat, a zázračných 15 minut denně je tou nejlepší investicí do vašeho zdraví a pohody, kterou můžete udělat.

Děkujeme vám a pozvání na další krok

Dostali jste se až na konec naší eKnihy a my vám za to upřímně děkujeme. Věříme, že informace, které jste se dozvěděli o metodě 4 klíčů k funkčnímu tělu a pohybu, vám poskytly nový pohled na vaše potíže a ukázaly cestu, jak je skutečně vyřešit.

Pokud vám eKniha pomohla a přinesla nové poznání, budeme moc rádi, když ji doporučíte svým blízkým, kteří se také trápí s bolestmi zad, nefunkčním pánevním dnem nebo vypouklým břichem. Někdy je ten nejcennější dar, který můžeme dát, právě informace, která může změnit kvalitu života.

Chcete se dozvědět více a začít s námi cvičit?

Udělejte další krok na cestě za funkčním tělem a pohybem a přihlaste se na webinář ZDARMA: Jak jednou provždy vyřešit bolesti zad a páteře.

Zadejte si odkaz **<https://corerestart.cz/webinar-zdarma/>** a zjistěte více informací.

Mějte se krásně a přejeme vám funkční a bezbolestné dny.
Filip a Tomáš Kuňákoví

<https://corerestart.cz/webinar-zdarma/>

Filip a Tomáš Kuňákovi

Zázračných 15 minut denně – Cesta k funkčnímu tělu a pohybu

©2025 Filip a Tomáš Kuňákovi

Ilustrační fotografie: Freepik.com, Pexels.com, Canva Pro

Žádná část této elektronické knihy (e-book) nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení autora.