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

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

A co *pohyb vnějších částí lidského těla?* Lidské tělo je uzpůsobeno k pohybu. Je to úžasná a dokonalá souhra 600 svalů, které jsou odpovědné za aktivní pohyb těla nebo jeho částí. Tvoří 30-50 % hmotnosti našeho těla. A kosterní příčně pruhovaná svalovina umožňuje vůlí ovladatelný pohyb. Přesto že tento svalový aparát potřebuje k své dobré funkčnosti vykonávat svou práci, člověk sám svou vůlí mu v tom brání a naše svaly tak stále více zakrňují a degenerují. V našem těle vzniká disharmonie, protože uvnitř je stálé napětí a neustálý pohyb a z vnějšku nepřichází díky pohodlnému a sedavému způsobu života žádná nebo jen malá podpora.

Ráno je nejlepší začít opravdu důkladným protažením těla. Dobré protažení svalů vykoná důležitou práci proto, abyste během dne už nepocítili bolestivá záda nebo ztuhlou šíji a s tím spojené bolesti hlavy a mnoho dalších obtíží. Stejně tak večer před spaním je dobré opět protáhnout všechny důležité partie. Zvláště při sedavém zaměstnání u počítače je to šíje a trapézové svaly v horní části zad. Kromě toho je potřeba, aby se naše tělo rozproudilo, aby se prokrvilo a také správně zadýchalo. To je totiž naše jediná ochrana proti ochabnutí či degenerování také v případě našich vnitřních orgánů.

Takže si dejte dnes správný závazek: 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 dodržovat návod na správné užívání své tělesné schránky, *budete se těšit dobrému zdraví.*