

Metadáta

url: /dns-cviky

titulok: DNS cviky | Dajsadokopy

meta popis: DNS cviky zvyšujú výkony športovcov, ale taktiež uľavujú od rôznych nepríjemností v oblasti pohybového aparátu kohokoľvek, kto využíva modernú fyzioterapiu.

DNS cviky

DNS cviky vplyvajú na centrálny nervový systém, pričom sa pri tejto technike využívajú kľúčové princípy správania sa ľudskej motoriky. DNS preto účinne pomáha nielen zvýšiť výkon športovcov, ale aj komukoľvek, kto trpí bolesťami pohybového ústrojenstva.

Čo je DNS?

Dynamická neuromuskulárna stabilizácia **slúži** (nielen) **na diagnostiku a liečbu** rôznych porúch pohybového aparátu. Postupná degenerácia pohybového aparátu nastáva pri bežnom vývine človeka. Preto už len samotná chôdza, postoj či poloha v predklone dokáže fyzioterapeutovi veľa povedať o možných príčinách vzniknutých ťažkostí a následne ich pomocou DNS cvikov stabilizovať.

Pre koho sú DNS cviky vhodné?

DNS cviky sú z dôvodu bežnej degenerácie pohybového aparátu pri vývine u ľudí vhodné naozaj **pre každého**. Pre ľudí trpiacich týmito ťažkosťami by však DNS cviky mali byť **samozrejmosťou**.

- bolesti **hrudnej** chrbtice,
- bolesti **rebier**,
- rôzne **blokády** stavcov,
- bolesti **bedrového kĺbu**.

DNS cviky slúžia aj ako prevencia pred vznikom degenerácie pohybového aparátu, a preto sa odporúčajú najmä **deťom od 5 rokov**.

Výsledky pravidelných DNS cvikov

Vďaka pravidelnému DNS cvičeniu sa raz a navždy zbavíte:

- nesprávneho držania tela,
- skoliózy,
- pooperačných bolestí,
- bolestí chrbtice.

Vedeli ste, že...

...na základe kvality pohybu detí dokáže skúsený fyzioterapeut odhadnúť ich predurčenie byť/nebyť športovcom?

DNS cviky v rámci športu

Nie je šport ako šport, preto sme vyčlenili športy, v ktorých sa najčastejšie DNS cviky využívajú:

- beh - DNS cviky prispôsobené pre bežcov,
- cyklistika - kondícia a nohy, najmä v oblasti kolien,
- tenis - tenisový lakeť,
- golf,
- futbal - kondícia, zdravie nôh,
- hokej,
- basketbal a iné.

Pravidelné cvičenie zvyšuje výkonnosť, ale aj **kondíciu**, a preto sa DNS cviky využívajú aj napríklad v **horolezectve** či **jazdectve**.

Ako DNS cviky športovcom pomáhajú?

Keďže sú DNS cviky u mnohých športovcov veľmi obľúbené, sú rovnako aj **zdraviu prospešné**. Podstatu pri udržiavaní tela vo forme zohráva **dýchanie**, ktoré DNS cviky výrazne, avšak priaznivo ovplyvňujú.

Avšak, športovci iste pri praktizovaní DNS cvikov ocenia aj:

- optimálne okysličenie
- zdokonalenie postúry tela
- správnosť kompenzácie tréningov
- lepšia koordinácia, zvýšená kondícia a celková stabilizácia športovca pri vysokom zaťažení tela, svalov a kĺbov pohybom

Nikdy nezabúdajte, že pre **správne** vykonávanie DNS cvikov, ale aj iných, by ste sa mali za každých okolností obrátiť na certifikovaných, pravidelne školených fyzioterapeutov. DNS cviky patria k **jedným z náročných** cvikov a preto je ťažké (a často nesprávne) naučiť sa to mimo dohľadu odborníkov.

DNS cviky aj na doma

Dnes sú dostupné na trhu aj rôzne **DNS knihy**, vďaka ktorým si dokážete osvojiť (samozrejme po predchádzajúcej konzultácii s odborníkom - fyzioterapeutom) niektoré cviky na doma tak, aby plne vyhovovali vašim požiadavkám a komfortu.

Taktiež sú k dispozícii aj **DNS cviky na YouTube**, čo ešte efektívnejšie využijete pre správne aplikovanie DNS metódy v pohodlí domova.