

2

Protokol

zdravé kolená

Ako posilniť
alebo opraviť
kolená do
110% stavu
do jedného
roka

neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

Načo riskovať operáciu kolena?

2008



AKO SPEVNIŤ SVALY KOLENA

Nasledujúci článok nie je určený len pre ľudí, ktorí majú problémy s kolenným kĺbom, boli na operácii kolena, alebo sa na ňu chystajú. Tento článok je určený aj bežným ľuďom a hlavne športovcom, ktorých živobytie je závislé od funkčnosti tohto dôležitého kĺbu.



REHABILITÁCIA OPEROVANÉHO ALEBO ZRANENÉHO KOLENA

Ako zrehabilitovať svoje zranené alebo operované koleno tak, aby bolo nie len že v pôvodnom, ale dokonca až v 110% stave? Je vôbec operácia potrebná? Aké typy operácie sú vhodné pre bežných ľudí a ktoré pre športovcov? A ktoré rehabilitačné postupy sú optimálne? V článku sumarizujeme dlhoročné skúsenosti z tejto oblasti.



ZLÉ ALEBO DOBRÉ CVIKY NA KOLENO?

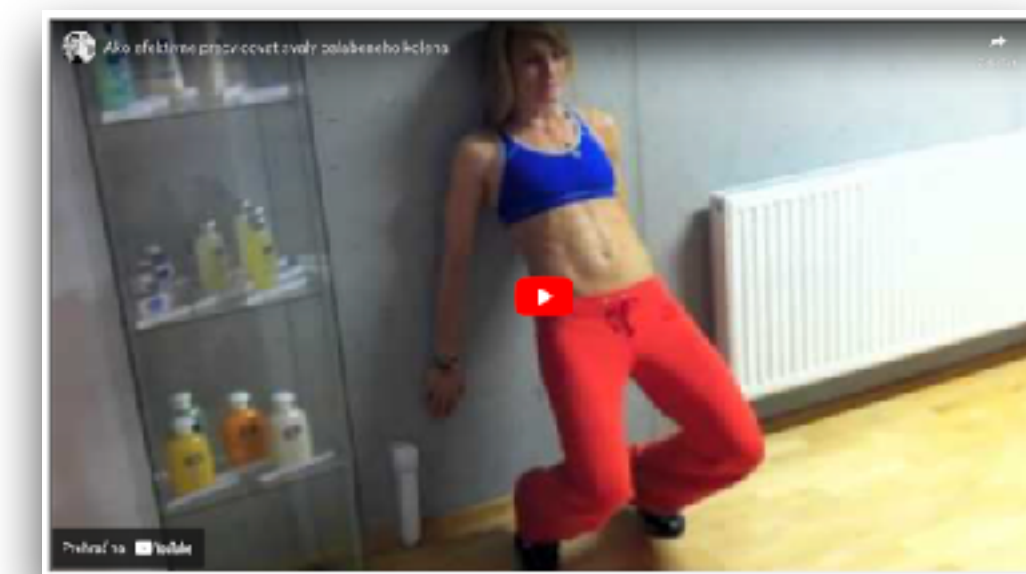
Ako znie definícia zdravého kolena? Čo všetko by zdravé koleno malo dokázať a kde sú jeho limity? Prečo princípy na jeho spevňovanie sú rovnako platné pre človeka čo mal operáciu ale aj pre toho, komu sa vbočujú kvôli oslabeniu a svalovým disbalanciám? A to najdôležitejšie: existuje niečo také ako nezdravé a skutočne nebezpečné cviky na koleno? Poďme sa pozrieť spolu na to a zistiť viac.



AKO TESTOVAŤ VÝKON OSLABENÉHO KOLENA

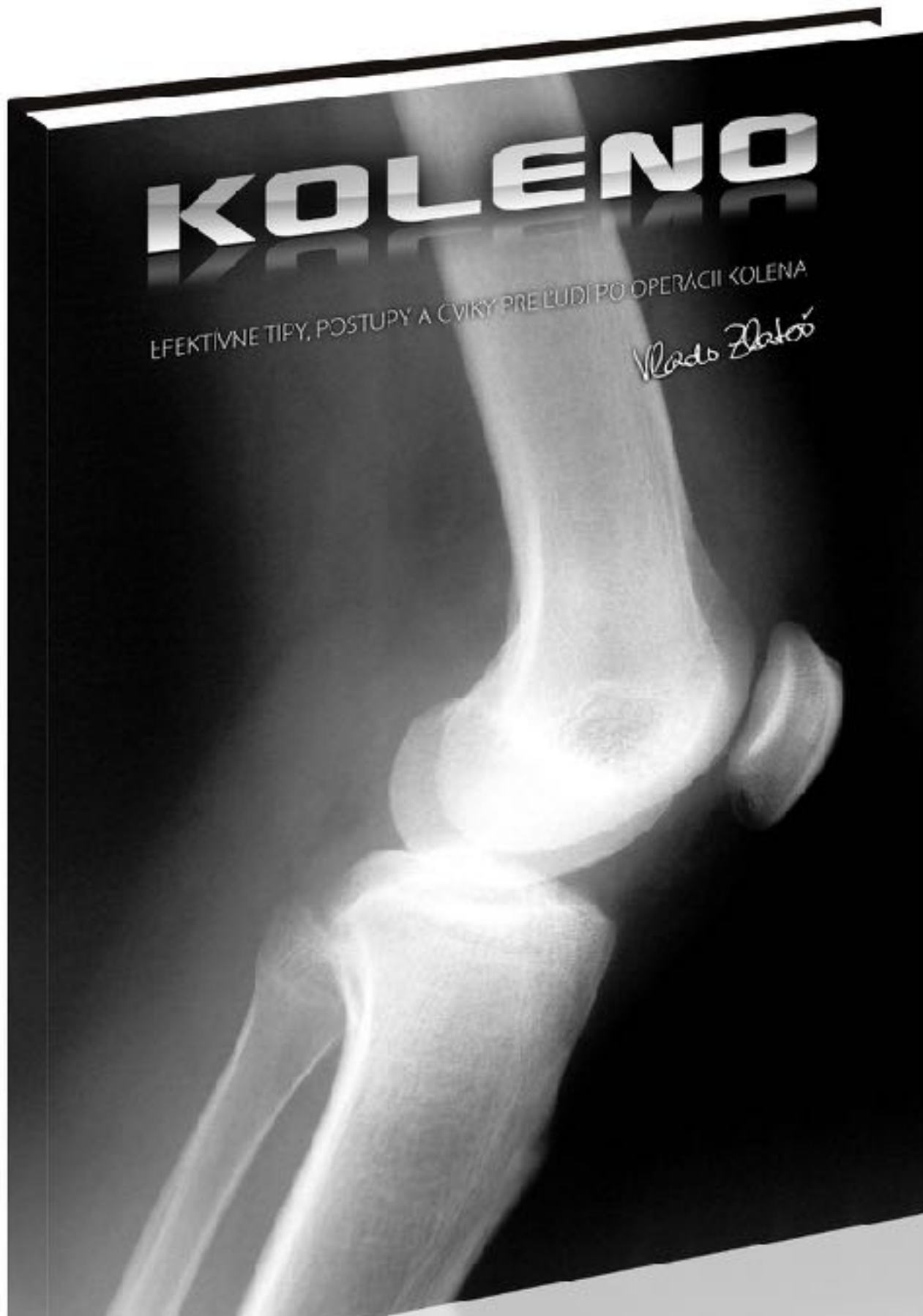
Či už ste absolvovali operáciu kolena alebo ste sa zranili, v každom prípade bude pre vás dôležité priebežne zisťovať výkon svojho oslabeného kolena. Ako sa dá testovať koleno? Čo tým získate a ako sa podľa toho môžete zariadiť? To všetko sa dozviete z nasledovného článku.

blog články a video postupy



<https://www.vladozlatos.com/vyhľadavanie.html?search=koleno>

neseda



Free eBook - 2011

<https://publikacie.vladozlatos.com/koleno.html>

Všetky odporúčania prediskutujte so svojim lekárom...

www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos


Základné informácie pre ľudí pred operáciou kolena

Nasledujúce inštrukcie a informácie sú len čiastočne podčiernené vedeckými štúdiami, či klinickými testami. Ide o rady, návody a inštrukcie, ktoré som vyvinul z vlastnej potreby pri snahe o rýchlejšie uzdravenie a návrat do športovej činnosti po mojej operácii kolena. Operáciu som podstúpil v lete 2009 a išlo o náhradu predného skrúženého väzu, resp. "plastiku" predného skrúženého väzu.

Moje odporúčania a postupy sa opierajú výlučne o vlastné skúsenosti a o skúsenosti, ktoré som nadobudol pri reabilitačnej práci s ľuďmi, ktorí absolvovali tú istú operatívnu procedúru. Svoje kroky a odporúčania neustále konzultujem s lekárom MUDr. Liborm Štefánikom, ktorý ma operoval. Spolu sa snažíme nájsť ideálnu cestu pre čo najrýchlejšie a najbezpečnejšie uzdravenie pacientov po takejto operácii. Výsledky mojich vlastných experimentov, čo sa týka rýchlosti uzdravenia, boli nasledovné:

- 1 týždeň po operácii som dokázal bicyklovať (veľmi slabé)
- 2 mesiac po operácii opätne beh
- 4 mesiac po operácii jednoducho akrobatické prvky (premety a slabšie skoky)
- 5 mesiac po operácii náročnejšie akrobatické prvky (salta, ťažšie skoky a premety)
- 6 mesiac po operácii plne zaťaženie a schopnosť realizovať silu a dynamiku v pohybe pri akrobatických pretekoch na 90% z maxima

Toto tempo vám z bezpečnostných dôvodov neodporúčam, ide o extrém. Treba však zdôrazniť, že typ operácie, ktorú som podstúpil ja BTSB štepový čiavý umožňuje chôdzu bez bari a bez obzvy hneď po operácii, započatie skoršej rehabilitácie a dá sa povedať že priššie šetrenie kolena je skôr na škodu ako na úžlok...



www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos

Čo sa v tomto BONUSOVOM le:

a čo by som odporučil vám ak by som bol lef, že vaše koleno už nikdy nebude mať by ste mohli absolvovať, aby váš prebeh týb sa môžete dopustiť, ni a stavi sa musíte zmieriť, po operácii kolena, i pripraví a na čo si dávať pozor te cviky by ste mali realizovať každý deň.

si farbu sú miesta, na ktoré ak kliknete, dostanete sa na odbornú vedeckú literatúru zové stránky v rámci vyžadujú registráciu, aby ste si ich ochať mohli prečítať! Športom Vám odporúčam sa a pokračovať vo cvičení z uvedených odkazov. Ispitane dostupnej elektronickej knihy s názvom **STOP! racionalna výživa**. Viac infov vrátane elektronickej knihy, si môžete stiahnuť na webovej stránke ľudí operácii kolena.



www.vladozlatos.com

Rôzne problémy kolena

Dôvodom, prečo koleno operovať môže Najčastejšie problémy súvisiace s kolonom, sú spôsobené degeneratívnymi ochoreniami ako na degenerácia meniskov a chrupaviek po úraze dôvodom (C) sú poranenia väzy (predný ale skrúžený väz). Aby ste lepšie porozumeli stavu pozrite si okrem obrázkov aj túto skvelú 3D kolenného kĺbu z ktorej pochopíte ako tento kĺb funguje a ktoré časti kolena môžete mať poškodené. V tejto mni publikácii sa budem zaoberať len typom operácii (C) - náhrada predného skrúženého väzu, ktorú som sám absolvoval a následne po rehabilitácii som dostal veľmi dobrý výsledok v zmysle pevného nebolstlivého a plne zaťažiteľného kolena.

Ak máte odtrhnutý krížový väz, operácia je veľmi dôležitá

Ak ste si pozreli túto 3D animáciu kolenného kĺbu pochopili ste, aké úlohy plnia jednotlivé väzy na kolene. Z vlastnej skúsenosti vám môžem povedať, že uvoľnený kolenný kĺb je veľmi nepríjemná záležitosť a neodporúčam zbytočne riskovať ďalšie komplikácie. Ak ste športovec ako ja, tak rizikové sú národné pohybové skúšky, kde pri chvilke nepozornosti, si môžete poškodiť koleno ešte zväčšiť opakovanými pohybovými. To znamená isté ukončenie športovej kariéry. Ak ste nešportovec, nainštalujú kolena spôsobom odtrhnutím predného skrúženého väzu nemusia ani vnímať. Ale u niekoho sa prejavujú ťažkosti aj v bežnom živote.

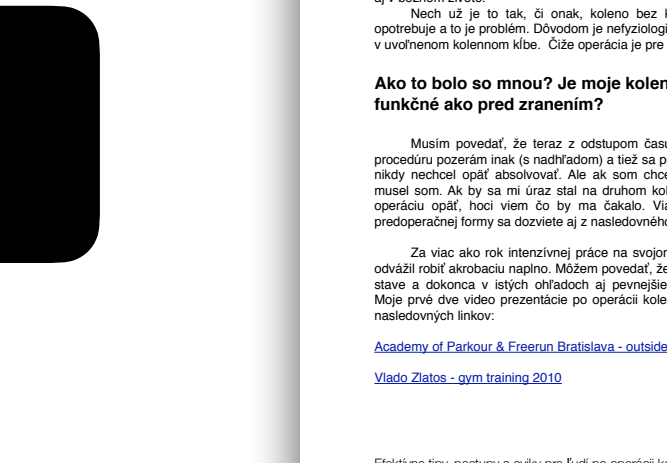
Nech už je to tak, či onak, koleno bez krížového väzu sa skôr opotrebuje a to je problém. Dôvodom je neurologický poňb, ktorý vzniká v uvoľnenom kolennom kĺbe. Čiže operácia je pre 90% ľudí nevyhnutná.

Ako to bolo so mnou? Je moje koleno rovnako funkčné ako pred zranením?

Musím povedať, že teraz z odstupom času sa na celú operatívnu procedúru pozieram inak (s nadhľadom) a tiež sa priznám, že by som ju už nikdy nechcel opäť absolvovať. Ale ak som chcel pokračovať v športe musel som. Ak by sa mi úraz stal na druhom kolene, podstúpil by som operáciu opäť, hoci viem čo by ma čakalo. Vaz z mojich počtiev a predoperačnej formy sa dozviele až z nasledovného YouTube videa.

Za viac ako rok intenzívnej práce na svojom kolene, som sa opäť odvážil robiť akrobaticku napro. Môžem povedať, že koleno je v pôvodnom stave a dokonca v istých ohľadoch aj pevnnejšie vďaka novému väzu. Moje prvé dve video prezentácie po operácii kolena si môžete pozrieť z nasledovných odkov:

Academy of Parkour & Freerun Bratislava - outside practice
Vlado Zlatos - gym training 2010



Eštekiné tipy, postupy a cviky pre ľudí po operácii kolena

www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos

C.2 Delirium bolesti: operácia a jej následky

Akých 10 pooperačných chýb sa môžete dopustiť a čo by ste určite nemali po operácii krízového väzu robiť?

1. šetríť svoje koleno a nezaťažovať ho, pretože vás boli, dôležité je rýchle rozvoľnenie kolena do p hybnosť
2. kľačať opätne pri chôdzi (krivá) a do schodov vyšľapať iba zdravou nohou, zo začiatku sa s tomu nevytiete, ale čím skôr treba navštíviť správny stereový chôzbe
3. zo stoličky, z auta, z postele i zo záchoda sa zdvíhať len na zdravej nohe
4. myslieť si, že keď raz pomíne bolesť, až potom budete môcť vaše koleno zaťažovať a reabilito
5. nosiť obrazy na koleno pre pocit bezpečia, pri tomto type operácie oblasť je ni ruzna, pri jej nio limbuje rozsah pohybu, môže atrofovať ebné svalstvo a pretrváva vo vás pocit, že koleno je stále zchneť
6. myslieť si, že koleno už nikdy nebude také ako pred tým
7. báť sa, že ak by ste koleno príliš rozvoľnili, že ho pokazíte, že nahradíte väz roztrhnete
8. myslieť si, že zlepšovanie stavu kolena môže byť len pomalé a ohrané
9. domnievať sa, že vám pomôžu druhe farmaceutické prostriedky
10. myslieť si, že najdôležitejšie je aby vás koleno prestalo bolieť


ŽIADNY Z chýb neberte.

Pochopíte prosím princíp, ktorý sa vŕa adaptácia na zaťaženie. Čím viac budete svoje koleno zaťažovať, tým skôr si **"vypijete kalich"** vašej bolesti a to o skôr sa vaše koleno úplne uzdraví. Vaše koleno bude po správnom tréningu do 12 mesiacov od operácie úplne v poriadku, schopné plného zaťaženia (najmä v športovci). Patí tu pravda, že ak si predstavíte kolien na 100% (pri ktorej už odpadáva), tak vaše koleno musíte každý deň aspoň 30 minút systematicky zaťažovať až na 80% z maximálnej bolesti. A to je naozaj dosť bolestivé. Samozrejme robte to bezpečným, silovým spôsobom a bez prvých pohybov, najdôležitejšie je čo najskôr dostať plnú hybnosť kolena. Takto som to robí ja a efekt sa dostal. Nie každý je schopný takejtoho postupu! Závisí to aj od pooperačného prístupu v zmysle pretrvávania opuchu, od fyzickej kondície, od veku, ale čím viac sa k nej približte, tým bude výsledok rýchlejší. Po dobu najbližších 6 mesiacov však nemesíte spaťnúť ani šmyknúť sa, proste vyvarovať sa podvrtnutia, vtedy by mohlo dôjsť k opätovnému väzu.

www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos

C.3 Skutočný boj: pooperačná príprava na život bez bolesti alebo s čím sa musíte zmieriť?

Zmierť sa musíte s tým, že vaše koleno môže najbližších 6 mesiacov zapicháť, bolieť, pukať, podliehať na zaženie. Vynimkou bude obdobie po cvičení, pretože počas cvičenia sa vaše koleno dôkladne prekrvuje a to zlepšuje jeho ohybnosť. Po cvičení za 2 hodiny a skôr môže byť opäť stuhnuté. Okrem toho sa vás vaše koleno bude snažiť "ohladiť" a to tak, že vo väčšej miere vytvorí nezaťažovania. Spoločne to prirodzená ľudia minimalizovať akúkoľvek bolesť. Tento stav nemôžete nárazom, inak vaše úplne uzdravené koleno neustáí to si neželáte. Bolesť je indikátorom že niečo nie je v druhej strane zväzka k nečnosti až k šermosti. To je proces uzdravenia.



www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos

Ako cvičiť a spevňovať šřachy, úpony a svaly okolo kolena

1. **KROK:** kliknite na nasledovný video odkaz TU
2. **KROK:** pozrite si celú video prezentáciu [Ako efektívne precvičovať svaly oslabeného kolena](#)
3. **KROK:** vyberte si najvhodnejšie cviky vzhľadom na váš aktuálny stav, ale aj na základe podrobných pokpov v nasledujúcich riadkoch

ŠTART


A. Cvik - rôzne variácie posunu

Čo robiť:

- posadzte sa na rovnú podložku
- dvíhajte päsnu a posúvajte zadok tak ďaleko, ako vám ohyb kolena dovolí a o trochu viac
- snažte sa ísť na hranicu 80% z maximálnej bolesti
- pre sfarbenie cviku použite len oslabenú nohu, občas použite aj zdravú nohu, aby si stále mali spätnú väzbu, o koho je operované noha slabšia
- poňb opakujte aspoň 2x15 posunov

Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opätne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť



B. Cvik - rôzne varianty prisedov a vytlakov

Čo robiť:

- kľaknite si opätne na kolena a podprite sa pažami, kolena dvíhajte a začnite si prisaďovať na zadok
- choďte tak ďaleko, ako vás koleno pustí a o trochu ďalej po hranicu 80% bolesti
- následne si nohu vystríte úplne hore a pohyb opakujte niekoľko krát
- pre sfarbenie cviku použite len oslabenú nohu, občas použite aj zdravú nohu, aby si stále mali spätnú väzbu, o koho je operované noha slabšia

Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opätne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť

Eštekiné tipy, postupy a cviky pre ľudí po operácii kolena

www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos

Aké sú vaše TOP priority po operácii:

- ziakať čo najskôr plnú ohybnosť kolena**, aby ste stratili čo najmenej svalovej hmoty zo stehenného svalu (aj napriek bolesti).
- nabrať dostatok svalovej hmoty**, aby sa rozdiel medzi zdravou a operovanou nohou vyrovnali (silovými cvičeniami, ktoré sa ale bez dostatočnej ohybnosti nedajú vykonávať).
- spevniť všetky šřachové úpony a väzy**, pretože po operácii boli všetky "rozchádzané", preto vás všetko bolí a čím menší sa budete hýbať tým horšie pre vás.

Čo môžete z vašim kolenom robiť z časového hľadiska po operácii kolena:


- 1-3 týždne rozvoľňovať koleno, pokaľaf sa bicyklovať (aj cez bolesť) a zdvíhať nohu na postel v ľahu do výšky
- 1 mesiac plávať a snažiť sa kopáť vo vode čo najhlbšie a s čo najväčším polomerom záberu
- po odpadnutí chrást aplikovať vodnú tlaku priamo na koleno (meriujeme opuch kolena, tlak vody umožňuje zvýšiť prítok kymatického riečiska a odstrániť opuch kolena)
- 1-2 mesiac snažiť sa získať spätnú ohybnosť kolena (takmer úplne vystríte a úplne ohnúte koleno)
- 3-4 mesiac ľahké behy alebo rýchla chôzda sú už tiež možné, ale nie sú rutné, ale ste zle nedostupí a neodnovilo sa vám zranenie.
- 5-6 mesiac aplikovať náročnejšie silové cvičenia (pozor na bezpečnosť pády)
- 6 a viac mesiacov takmer neobmedzené pohybové činnosti na zlepšovanie stavu

Čo môžete robiť neobmedzene každý deň:

- Vytvoriť si zvyk neustáleho zaťažovania kolena - to znamená vyhľadávať akúkoľvek príležitosť pri ktorých budete koleno zaťažovať, príklady: chôzba do schodov po dvoch, zdvíhanie sa zo stoličky, auta, postele, záchoda a pod. len operovanou nohou a nikdy nie zdravou (Práďajte vlastne príležitosť zaťaženia). Toto som robí ja, ale nie je to pre každého, pokaľf ale nemal izolované poškodenie väzu, ale boli prirúčené aj poškodenia meniskov a chrupaviek, takto zaťažovanie môžete vykonať na maximum.
- sledovať TV alebo robí iné činnosti, pri ktorých sa dá kľačať a zvyšovať tak uhol ohnutia v kolene až na maximum.
- bicyklovať každý deň aspoň 15 minút intervalovým spôsobom (30s naprosto zaťažením a 60 pomaly bez zaťažé - tento interval striedať celých 15 minút).
- silovo cvičiť cviky, na spevnenie všetkých svalov i šřach (aspoň 15 minút za deň).

A nezabúdajte, bolesť je ukazovateľ vašej snahy. Ak vás koleno bolí málo, málo sa snažíte. A naopak, čím viac koleno zaťažíte bezpečným, pravidelným a kvalitným cvičením, tým skôr sa vyliečite.

Preto sme pre vás pripravili aj názorné video cviky, ktoré nájdete na našom YOUTUBE úče: [ACTONandHEALTH](#)



Eštekiné tipy, postupy a cviky pre ľudí po operácii kolena

www.vladozlatos.com © 2011 PaedDr. Vlado Zlatos

Ako cvičiť a spevňovať šřachy, úpony a svaly okolo kolena

1. **KROK:** kliknite na nasledovný video odkaz TU
2. **KROK:** pozrite si celú video prezentáciu [Ako efektívne precvičovať svaly oslabeného kolena](#)
3. **KROK:** vyberte si najvhodnejšie cviky vzhľadom na váš aktuálny stav, ale aj na základe podrobných pokpov v nasledujúcich riadkoch

ŠTART

A. Cvik - rôzne variácie posunu

Čo robiť:

- posadzte sa na rovnú podložku
- dvíhajte päsnu a posúvajte zadok tak ďaleko, ako vám ohyb kolena dovolí a o trochu viac
- snažte sa ísť na hranicu 80% z maximálnej bolesti
- pre sfarbenie cviku použite len oslabenú nohu, občas použite aj zdravú nohu, aby si stále mali spätnú väzbu, o koho je operované noha slabšia
- poňb opakujte aspoň 2x15 posunov

Kedy si to môžete dovoliť:

- tento cvik môžete opätne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť



B. Cvik - rôzne varianty prisedov a vytlakov

Čo robiť:

- kľaknite si opätne na kolena a podprite sa pažami, kolena dvíhajte a začnite si prisaďovať na zadok
- choďte tak ďaleko, ako vás koleno pustí a o trochu ďalej po hranicu 80% bolesti
- následne si nohu vystríte úplne hore a pohyb opakujte niekoľko krát
- pre sfarbenie cviku použite len oslabenú nohu, občas použite aj zdravú nohu, aby si stále mali spätnú väzbu, o koho je operované noha slabšia

Kedy si to môžete dovoliť:

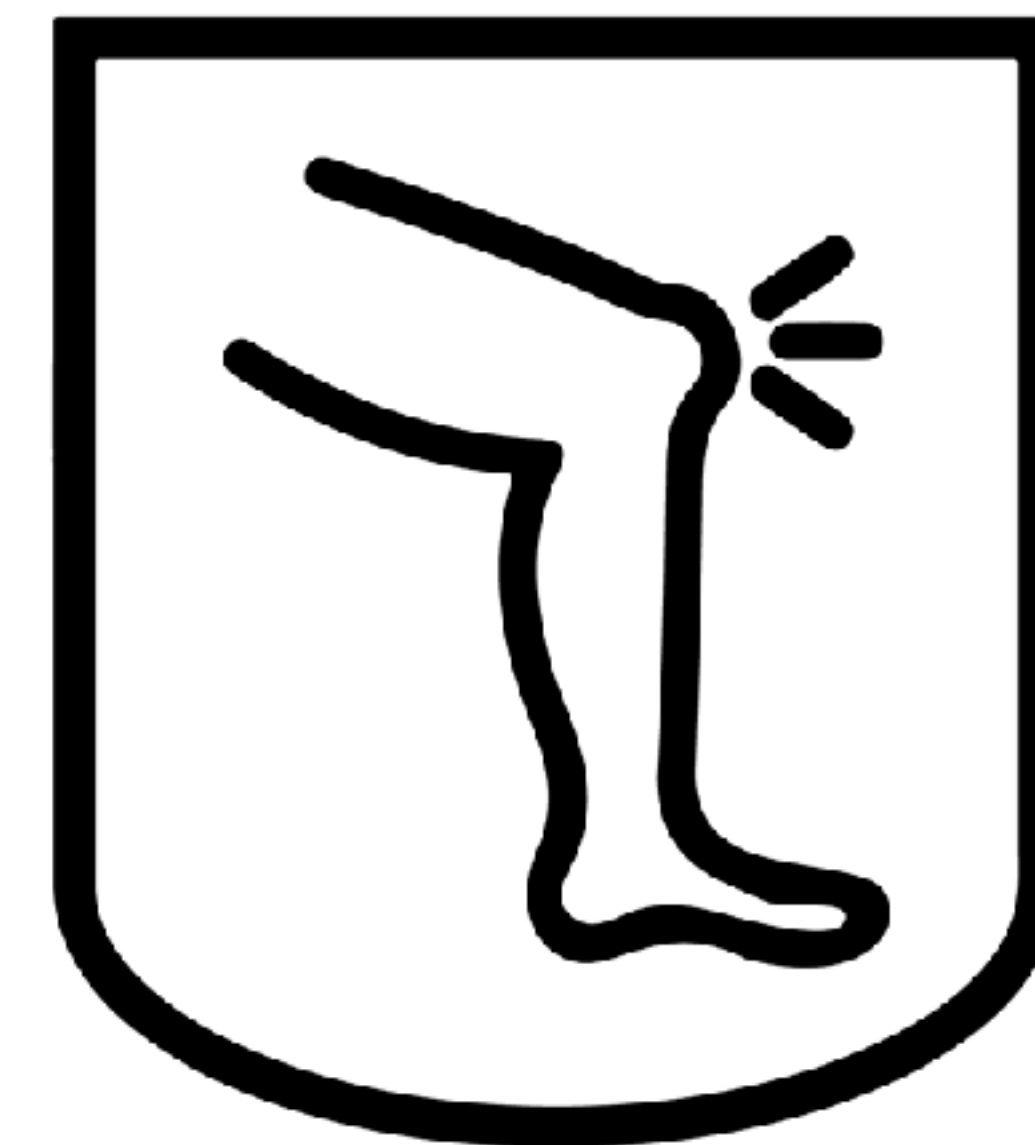
- tento cvik môžete opätne vykonávať od prvých dní, ako začnete chodiť

Eštekiné tipy, postupy a cviky pre ľudí po operácii kolena

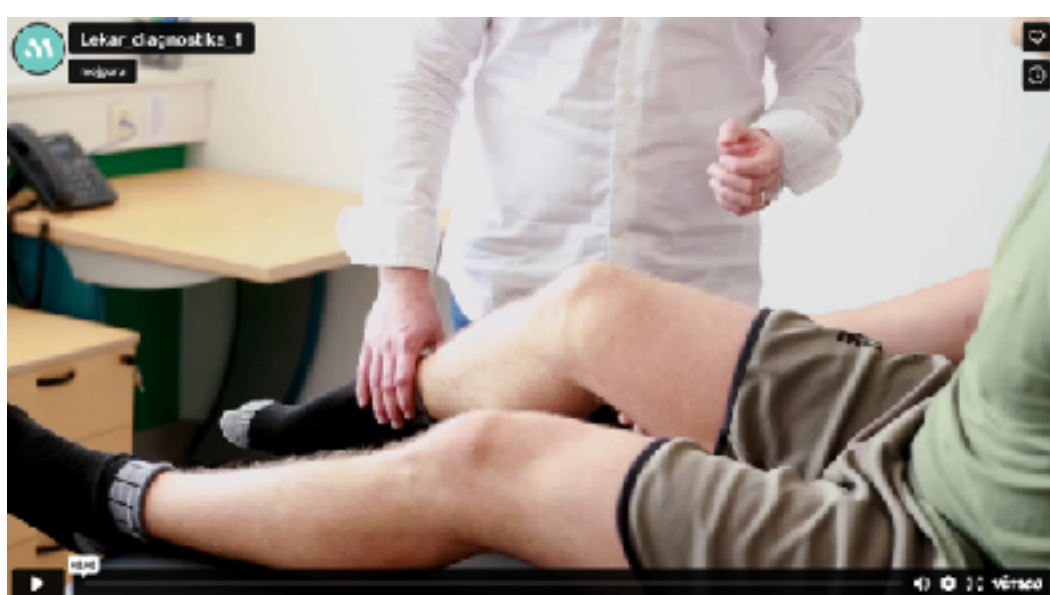
Komplexný rehabilitačný online program - 2017



ZREHABILITOVANÉ
KOLENO



https://www.mojguru.com/rehabilitacia_kolena_welcome/



Akých 10 chýb sa môžete dopusťovať pri bolestivom alebo operovanom kolene:

1. **šetriť svoje koleno** a nezaťažovať ho, pretože vás bolí > dôležité je denné rozcvičovanie kolena do plnej hybnosti
2. **kráčať opatrne** pri chôdzi (krívať) a do schodov vyšľapávať iba zdravou nohou > zo začiatku sa síce tomu nevyhnete, ale čím skôr treba **nacvičiť správny stereotyp chôdze**
3. **zo stoličky**, z auta, z postele i zo záchoda sa **zdvíhať len na zdravej / nebol'avej nohe**
4. myslieť si, že **keď raz pominie bolesť, až potom** budete môcť vaše koleno zaťažovať a rehabilitovať
5. **nosiť ortézy** na koleno pre pocit bezpečia > pri jej nosení sa limituje rozsah pohybu, môže atrofovať stehenné svalstvo a pretrváva vo vás pocit, že koleno je ešte **stále „choré“**
6. myslieť si, že **koleno už nikdy nebude také ako pred tým**
7. báť sa, že **ak by ste koleno príliš rozcvičovali, že ho pokazíte**
8. myslieť si, že zlepšovanie stavu kolena môže byť len **pomalé a otravné**
9. domnievať sa, že vám **pomôžu drahé farmaceutické prostriedky**
10. myslieť si, že **najdôležitejšie je aby vás koleno prestalo bolieť**



Čo dokáže zdravé koleno



Definícia zdravého kolena

- plný rozsah
- sila v **krajných** pozíciách
- **bez bolesti**
- stabilita v **izometrii**
- **stabilita v bočných smeroch**

Free PDF
na email

neseda.com/kurz

TOP 3 priority pre každé koleno



1. **Získať** čo najskôr plnú **ohybnosť** kolena a vyhľadávať **zóny bolesti**
2. **Nabrať** dostatok **svalovej hmoty silovými cvičeniami**, aby sa **rozdieli** medzi zdravým a problémovým kolenom **vyrovnali**
3. **Spevniť všetky šlachové úpony a väzy**, získať silu či stabilitu v krajných polohách

Fixni svoje chodidlá + bedrá

1

Protokol

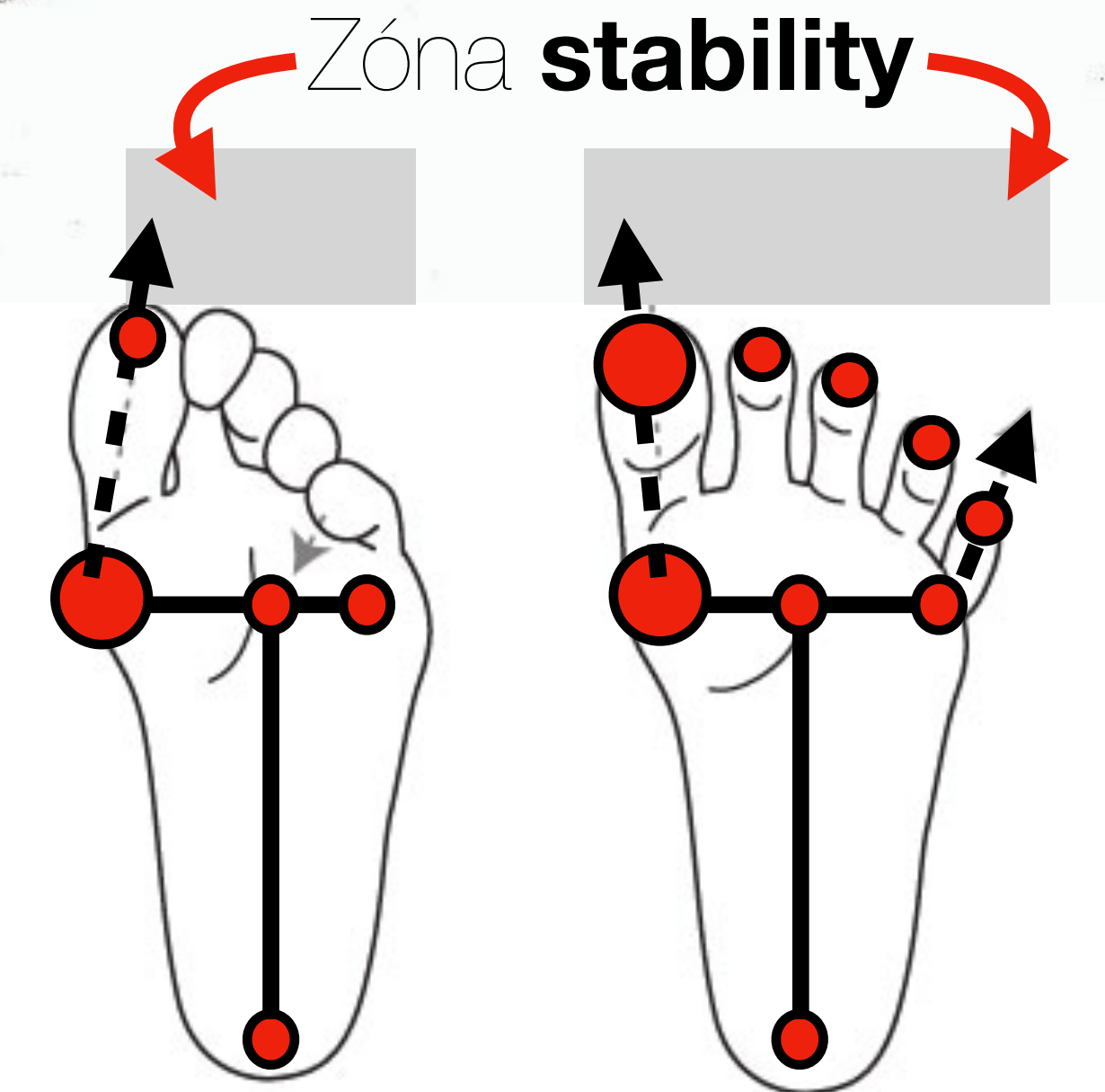
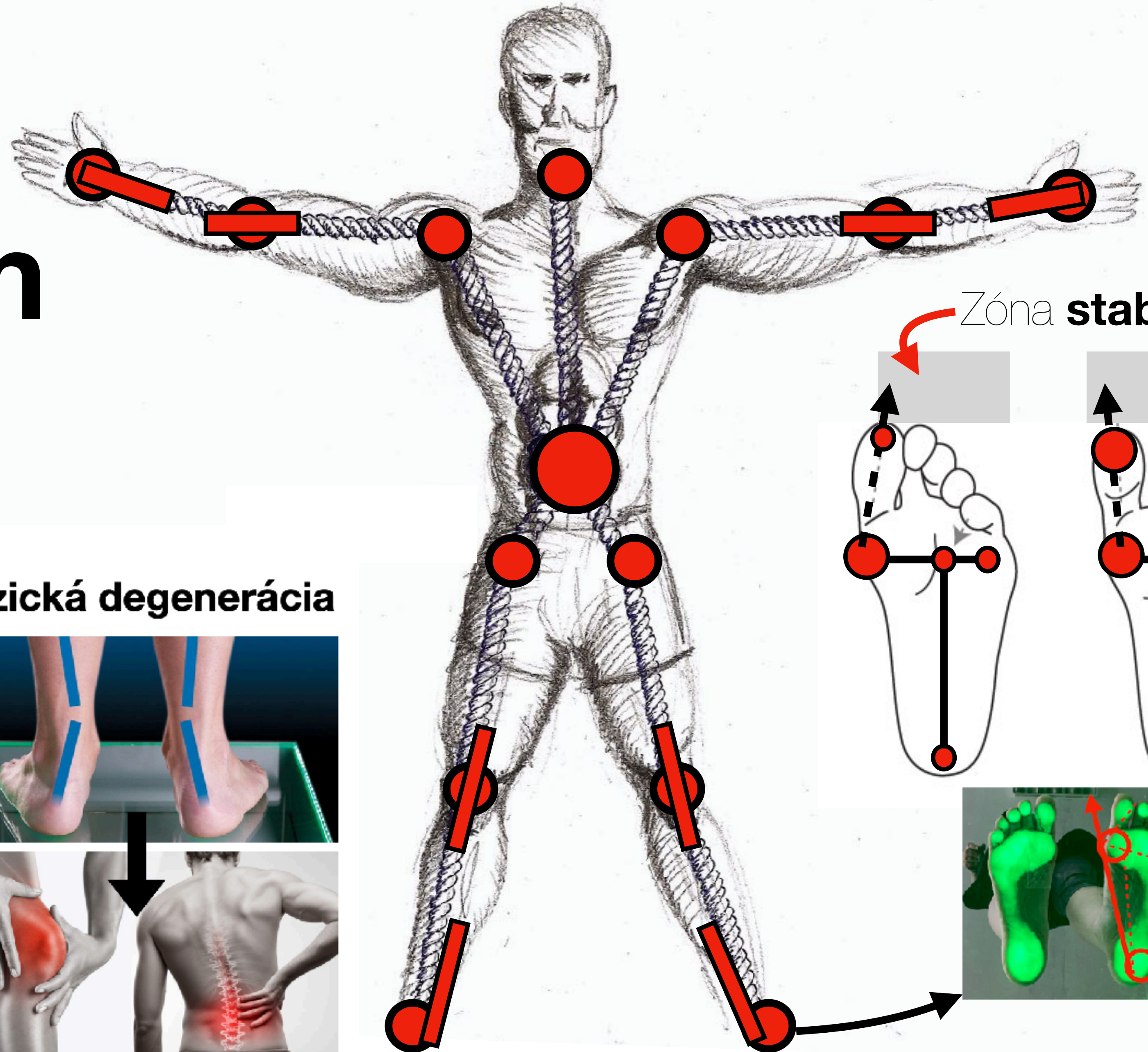
**zdravé
chodidlá**

3

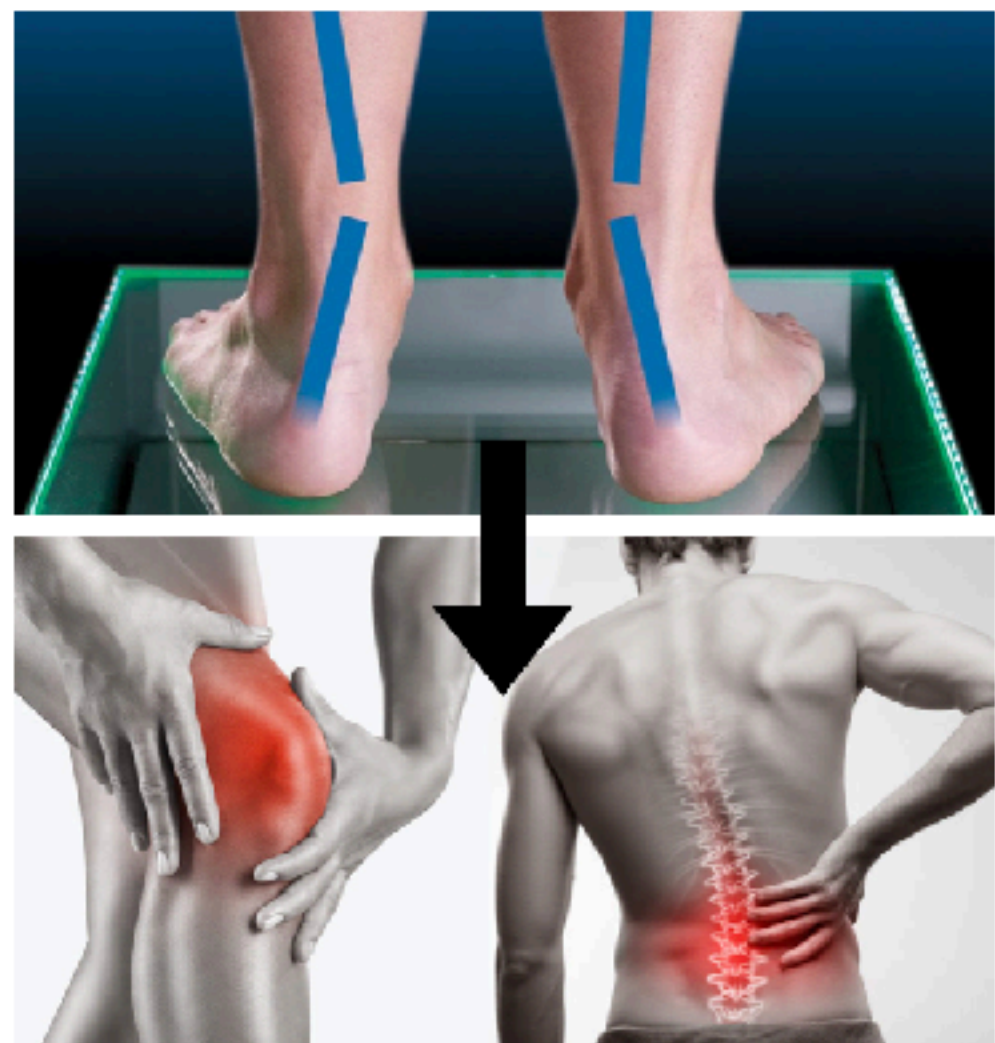
Protokol

**zdravé
kríže**

Všetko je so všetkým prepojené



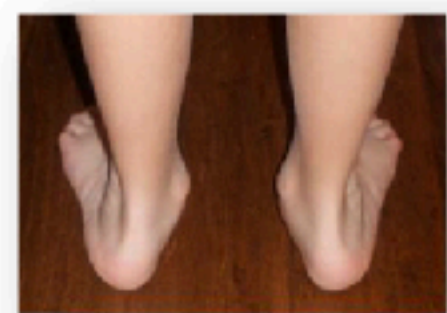
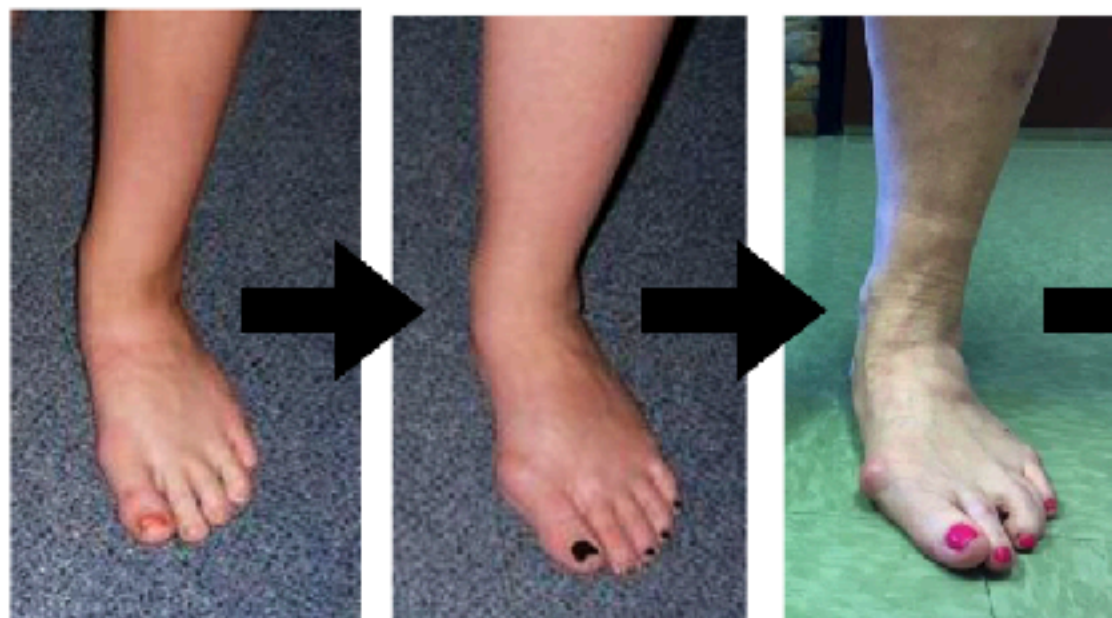
Fyzická degenerácia



v detstve

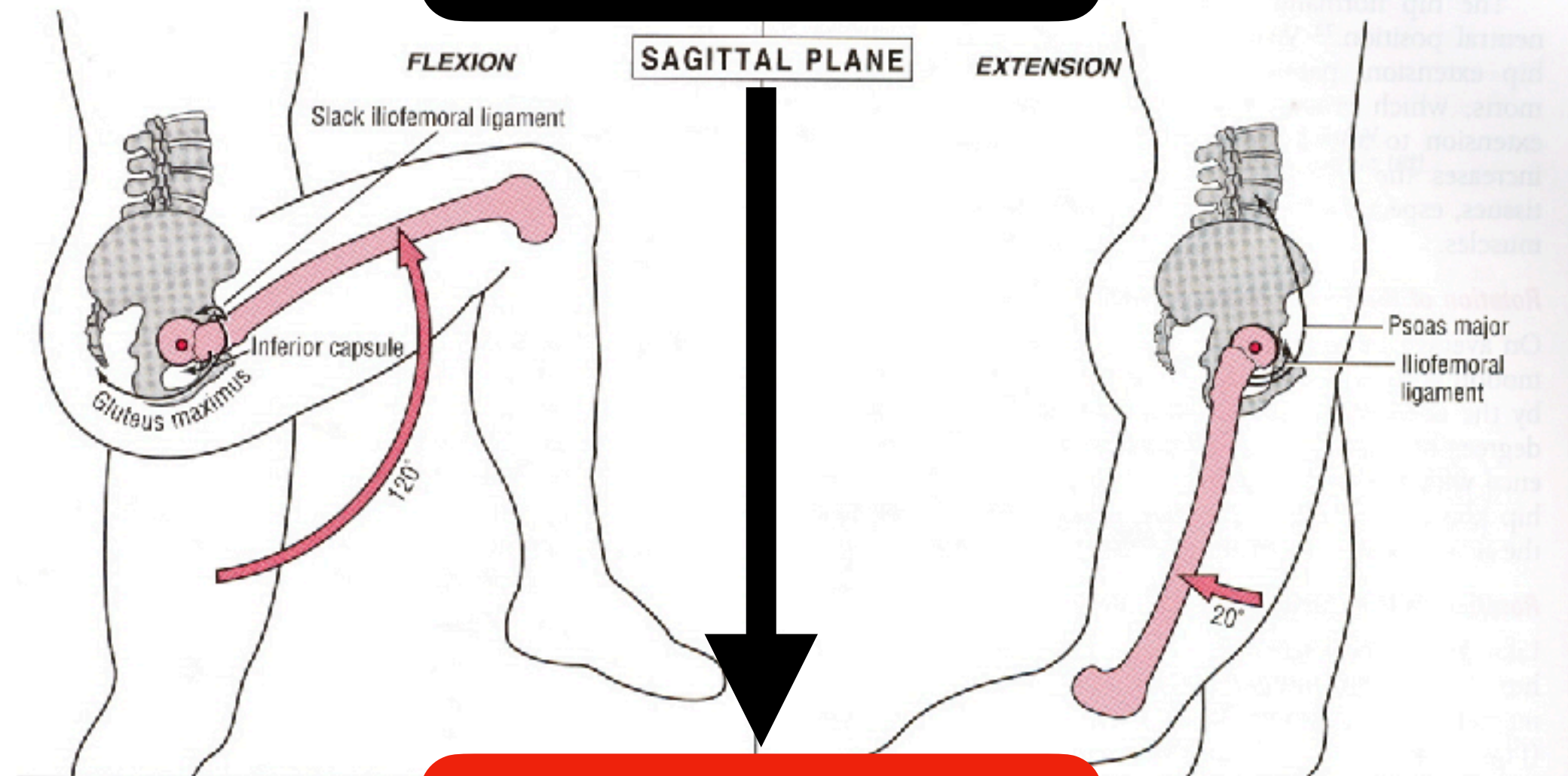
v dospelosti

v starobe



Na vyriešenie problémov chrbta či kolien potrebujeme zdravé bedrá?

bez dostatočného rozsahu v bedrách



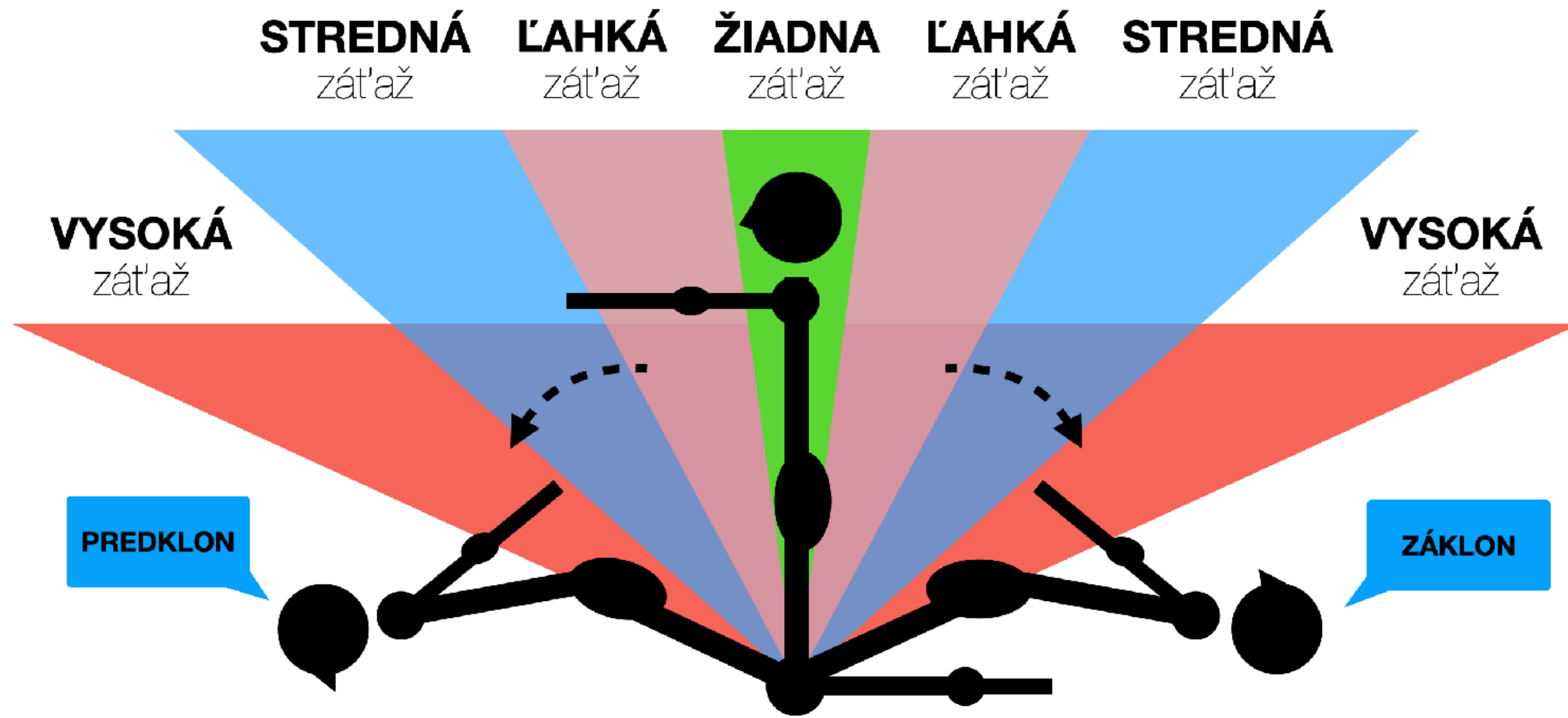
očakávaj bolesti v kolenách aj krížoch



Príklady cvikov na zdravšie kolená



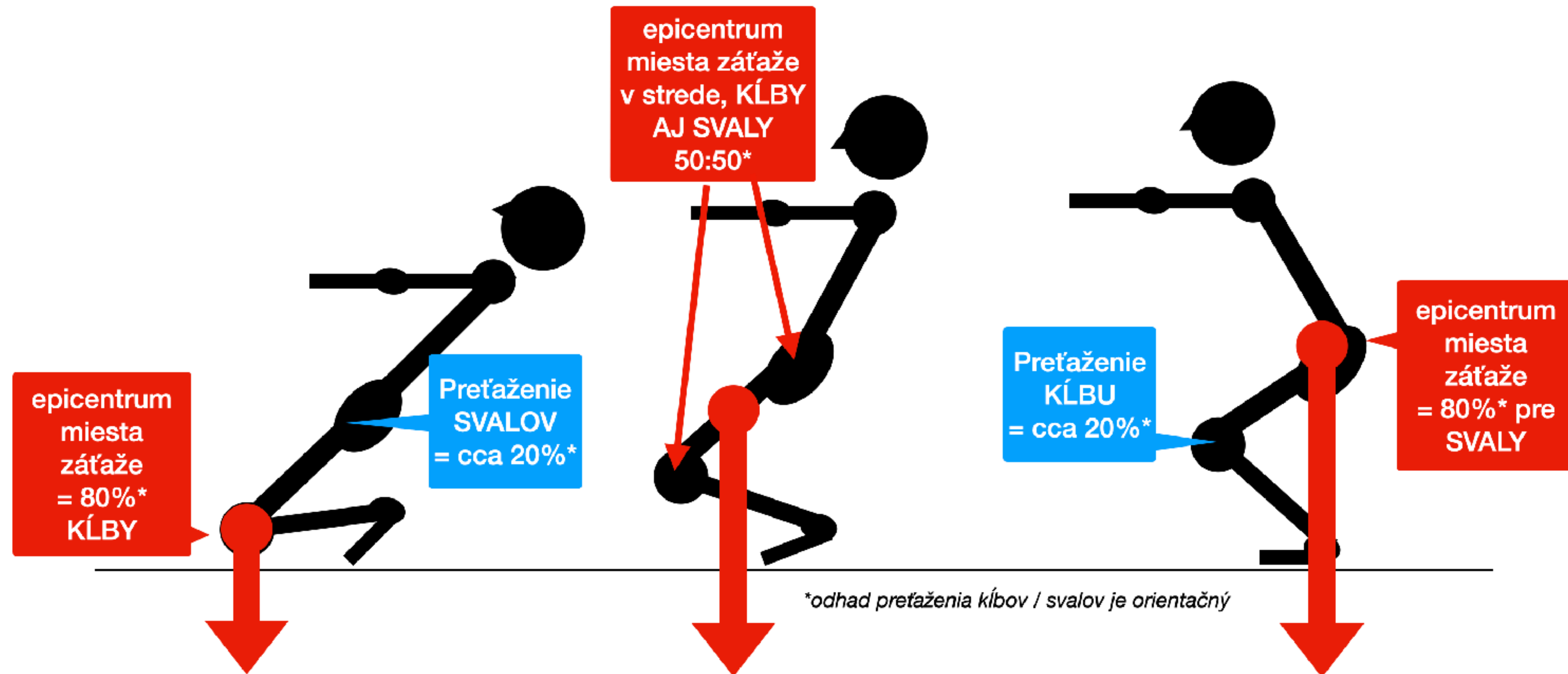
Základný princíp budovania funkčnej sily



Svätým grálom **úspešnej** rehabilitácie akejkoľvek časti tela je tréning zameraný na zlepšovanie **štruktúry tela (kosti, kĺby, šľachy, väzy, úpony, fascie)**. To sa ale nedá trénovať tradičným fitness protokolom, v ktorom ide najmä o svalový objem alebo tzv. neutrálne postavenie (čohokoľvek) vo svete fyzioterapie. Ak sa vyhýbaš tréningu štruktúry tela v **krajných polohách**, presúvaš podnety a epicentrum záťaže vždy najmä na svaly (80%) a štruktúru tela trénuješ len okrajovo (20%). Za menej nemôžeš ale v živote dostať viac, preto ak máš dlhodobé problémy so štruktúrou svojho tela (kĺby), prehodnoť svoje tréningové priority aj metodické postupy, ktorých si dnes výsledným produktom.

Biomechanické stupňovanie záťaže

Neexistujú žiadne zlé ani nevhodné cviky na koleno. Existujú len nesprávne použité cviky, či už s ohľadom na ich náročnosť (level biomechanickej páky) alebo telesný stav človeka a jeho fyzickú (ne)pripravenosť. Bodka.



Tri priority pri budovaní zdravého kolena:



Tri priority bezpečného tréningu zdravého kolena:



Závěrečné doporučení

20 min.
za deň

Čo môžete robiť neobmedzene každý deň:

- Vytvoriť si **zvyk neustáleho zaťažovania kolena** - to znamená **vyhľadávať akékoľvek príležitosti** pri ktorých budete koleno zaťažovať, príklady: **chôdza do schodov po dvoch**, zdvíhanie sa zo stoličky, auta, postele, záchoda a pod. len bolestivou / operovanou nohou a nikdy nie zdravou (hľadajte vlastné príležitosti zaťaženia).
- **Aktívne pracovať s kolenom** aj počas pasívneho oddychu (TV, mobil, iné).
- **Bicyklovať** (stacionár) každý deň aspoň **15 minút intervalovým spôsobom** (30s naplno so zaťažením a 60 pomaly bez záťaže - tento interval striedať 10 až 15 minút).
- **Silovo cvičiť cviky**, na spevnenie všetkých svalov i šliach (aspoň 20 minút za deň).

Boleť je ukazovateľ Vašej snahy.
Ak vás cvičenie nebolí, málo sa snažíte a neriešite svoje problémy.
Pravidelné a bezpečné zaťažovanie kolena je jediná cesta jeho skutočného uzdravenia.

Nič iné, len cvičenie vaše koleno dokáže uzdraviť do 100% alebo 110% stavu. Preto iné cesty nehľadajte a všetko ostatné je strata času a peňazí.

Cvičte každý deň minimálne 20 minút denne. To je najmenšie minimum, aké potrebujete urobiť pre navrátenie zdravia kolena.



Najzdravšia pozícia na sedenie je = tá dalšia

solution for **standing** workplace



sloboda pohybu = sadni si ako ty chceš

also solution for **relax, creativity** & *healthy workspace*



neseda



-15%

2

Protokol

zdravé kolená ti
prináša projekt Neseda
a PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

Vyskladaj si
zľavový kód zo
všetkých lekcií
a uplatni ho pri
nákupe
stoličiek
Neseda

Získane písmená

EP

?EP????

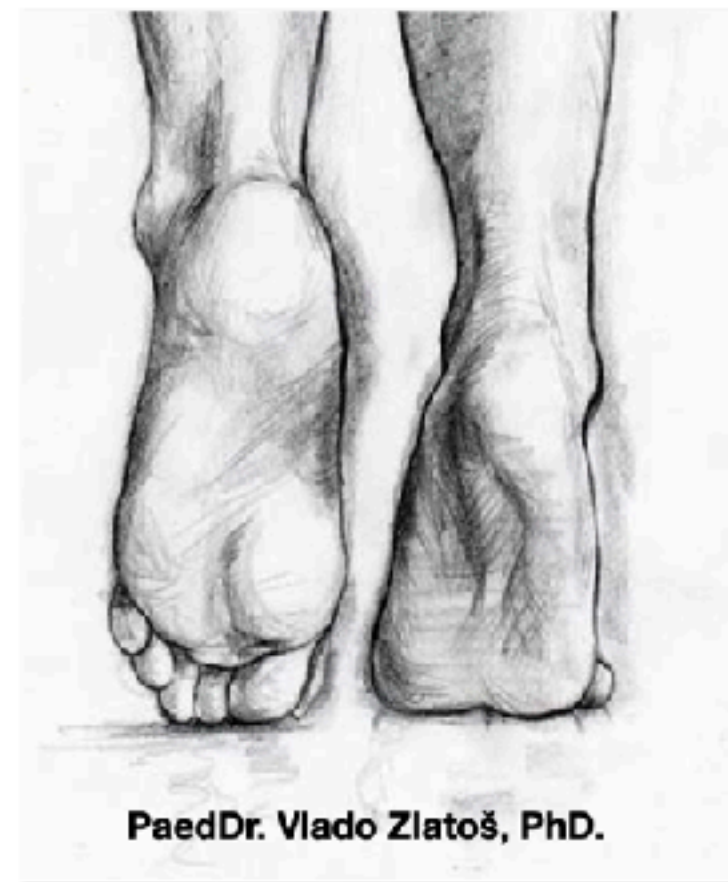
Ostatné video protokoly na študovanie: neseda.com

1 Protokol zdravé chodidlá

Ako
odstrániť
haluxy a
ploché nohy
do 24
mesiacov



neseda



3 Protokol zdravý chrbát

Ako ti bolesti
z krížov
odstráni
zdravé
bedrá a
kolená?

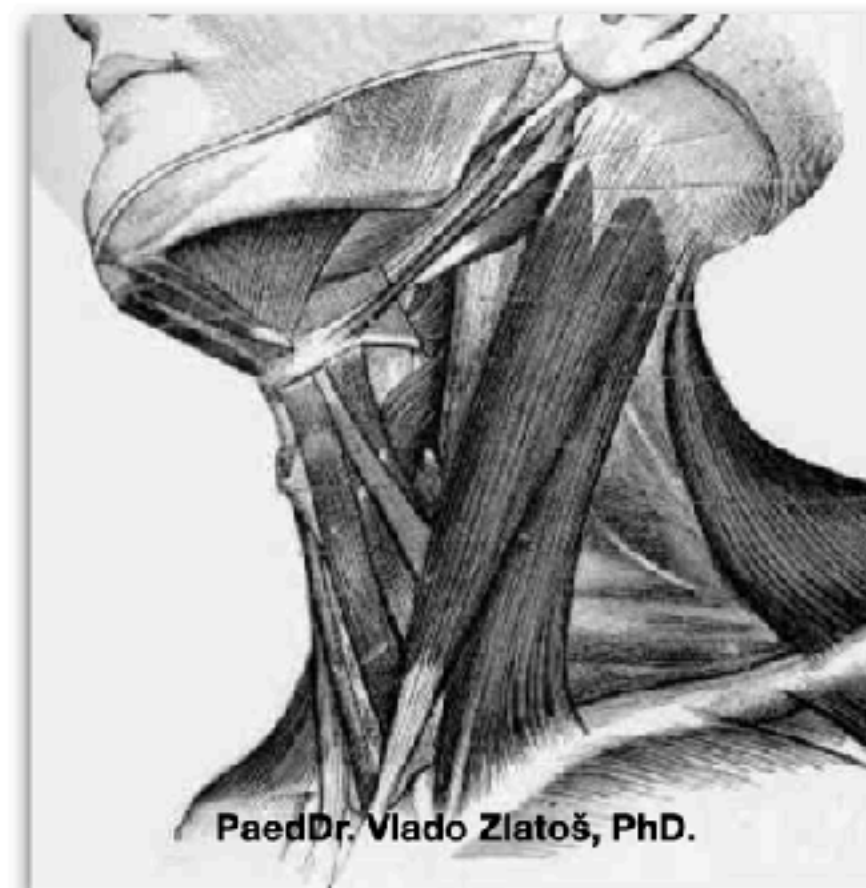
neseda



4 Protokol zdravý krk

Ako cez silný a
zdravý krk už
nikdy nebudeš
mať bolesti
hlavy ani
migrénu?

neseda



5 Protokol zbohom nadváha

Ako lepšie
pracovné a
domáce
prostredie
navždy odstráni
neželané % tuku

neseda

