

Zásady správného cvičení

Rozprouděte svou lymfu správným cvičením!

Lymfatický systém je klíčem k detoxikaci a pocitu lehkosti. Aby však správně fungoval, potřebuje jemnou, ale pravidelnou péči.

Jak na to?

Stačí dodržet několik jednoduchých zásad:

- Zahřejte tělo lehkým pohybem nebo hlubokým dýcháním.
- Postupujte od krku přes ruce až k nohám.
- Cvičte jemně a pomalu – žádná intenzivní zátěž není potřeba.
- Přidejte hluboké dýchání, které přirozeně stimuluje lymfatický systém.
- Využijte gravitaci – zkuste třeba nohy na stěnu nebo jemné hopsání.
- Nezapomeňte na pitný režim – hydratace je základ.

Jak správně cvičit pro podporu lymfy:

- **Zahřátí těla a příprava**

Před každým cvičením je důležité lehce zahřát tělo. Můžete zvolit pomalou chůzi, několik hlubokých nádechů a výdechů nebo jednoduché protažení. Tím připravíte lymfatický systém na efektivní stimulaci.

- **Správné pořadí cvičení**

Cvičení by mělo postupovat od horních částí těla k dolním. Začněte u krku (otevření centrálních lymfatických uzlin), poté se zaměřte na ruce a podpaží a nakonec na nohy a třísla. Tento směr umožňuje lymfě volně odtékat.

- **Dechová cvičení pro stimulaci lymfy**

Hluboké dýchání je klíčové pro podporu lymfatického systému, zejména bránice, která funguje jako přirozená pumpa. Zkuste dýchat „do břicha“ – hluboký nádech nosem a pomalý výdech ústy – a při tom si představujte, jak se lymfa volně pohybuje tělem.

- **Práce s gravitací**

Zvolte polohy, které podporují odtok lymfy, například leh na zádech s nohama zvednutýma na stěnu nebo jemné hopsání na trampolíně. Tyto pohyby pomáhají lymfě překonat gravitaci, zejména v dolních končetinách.

- **Pravidelnost a hydratace**

Stačí 10–15 minut cvičení denně, ale pravidelnost je klíčem k úspěchu. Také nezapomínejte na dostatečný pitný režim – hydratace je pro lymfu naprosto nezbytná.

- **Poslouchejte své tělo**

Cvičení má být příjemné a bez bolesti. Pokud se cítíte unaveně, dopřejte si pauzu. Lymfa reaguje lépe na jemnou a pravidelnou stimulaci než na přetěžování. Při větších otocích necvičte přes únavu a zvažte cvičení s použitím kompresního prádla, které může podpořit odtok lymfy.

- **Relaxace po cvičení**

Po cvičení si dopřejte chvíli klidu – meditaci, aromaterapii nebo lehkou automasáž. Relaxace podpoří regeneraci těla a navodí pocit lehkosti.