

# Manažment obezity cez optiku funkčného pohybu

## Obesity management through the lens of functional movement

Maroš Molnár

MOLfit, s.r.o.

✉ **Mgr. Maroš Molnár** | info@marosmolnar.sk | www.marosmolnar.sk

Doručené do redakcie | Received 13. 5. 2026

### Úvod

V diabetologickej praxi je nevyhnutné zmeniť paradigma pohľadu na pohybovú aktivitu pacientov s obezitou. Obezita nie je len otázkou vzhľadu, nadbytočného tuku alebo vôľovej sily, ale komplexnou poruchou pohybu, metabolizmu a vnímania vlastného tela. Telo, ktoré bolo roky preťažované, sa prispôsobilo nehybnosti – kĺby stratili stabilitu, svaly silu a dych sa stal plytkým. Pohyb preto nesmie byť vnímaný ako trest za jedlo, ale ako nástroj na opätovné získanie kontroly nad vlastným telom.

### Prečo klasické tréningové programy zlyhávajú?

Väčšina programov končí neúspechom, pretože začínajú samotným tréningom a vynechávajú dôkladnú diagnostiku. Cieľom intervencie nemá byť primárne spaľovanie kalórií, ale znovunaučenie tela správne fungovať. Kľúčom k úspechu nie je vysoká intenzita, ale progresia a neustála kontrola. Základom zmeny je obnoviť schopnosť tela vôbec sa hýbať – pomaly, bezpečne a s rešpektom k limitom.

### Funkčná diagnostika a tri piliere pohybu

Pred nastavením záťaže je nutné zistiť skutočnú fyzickú kapacitu tela, nielen jeho hmotnosť.

- **posturálne vyšetrenie:** statické posúdenie odchýlok v stoji a dynamické sledovanie kľúčových oblastí (chodidlo, kolená, panva, ramená, hlava)
- **kardiorespiračné vyšetrenie:** testovanie aeróbnej kapacity (napr. Rockportov test chôdze na 1 míľu)
- **motorická kontrola a stabilita:** testy ako „Sit-to-Stand“ pre silu nôh alebo stoj na jednej nohe pre stabilitu a riziko pádov

Rozvoj pacienta musí stáť na troch pilieroch:

- **sila** (ochrana aparátu, aby kĺby neniesli váhu namiesto svalov)
- **stabilita** (rovnováha cez core)
- **mobilita** (sloboda pohybu bez kompenzácií)

### Fázy návratu k pohybu

- **návrat k základom:** reaktivácia pohybového systému, obnova koordinácie a dýchania bez bolesti
- **postupná adaptácia:** zlepšenie obehu a stability – ak pacient zvládne 30–40 minút pohybu denne, prechádza sa k silovým cvičeniam
- **rozvoj pohybových vzorov:** obnova funkčných pohybov ako drep, predklon, tlak a ťah s využitím pomôcok (odporové gumeny, pilates-kruh)

### Bezpečný pohyb začína pri každom kroku

Pri obezite, ale aj pri diabetických a inak rizikových chodidlách, zohráva dôležitú úlohu nielen samotný tréning, ale aj to, v čom človek chodí. Teda či má obuv dostatok priestoru, stability a komfortu. Práve preto vnímam ako dôležité, keď existujú aj funkčné riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú pri pohybe. Príkladom je slovenská značka Diawin, ktorá sa dlhodobo venuje preventívno-terapeutickej obuvi pre ľudí so špecifickými potrebami chodidla vrátane pacientov s diabetom. Ak má byť pohyb dlhodobo udržateľný, človek potrebuje nielen disciplínu, ale aj istotu pri každom kroku.



### Tréningový plán: prvý krok k premene

Tento tréningový plán je navrhnutý pre osoby v 3. stupni obezity (pre hmotnosť 160–180 kg) s dôrazom na bezpečnosť a šetrenie kĺbov. Vždy je uvedených viac možností, ale nie rozhodne všetky!

- **zahriatie** (5–10 minút)
  - **aktívna chôdza na mieste:** pomalé tempo, dýchanie, možnosť opory o stenu.

- **veslovací stroj** (skierg): možnosť striedania v sede na fitlopte a v stoji
- **krúženie ramenami**: v sede alebo v stoji pre uvoľnenie hornej časti tela
- **myofasciálne uvoľnenie a mobilita** (5–10 minút)
  - **uvoľnenie chodidiel**: rolovanie tenisovej loptičky pod ploškou nohy v sede
  - **masážny válec** (foam rolling): rolovanie základných svalových partií na uvoľnenie stuhnutých fascií
  - **mačka-čava**: v stoji pri stene alebo s rukami na boxe pre uvoľnenie chrbtice
  - **tréningsová tyč** (mobility stick): uvoľnenie ramenného pletenca a zadného myofasciálneho reťazca
- **aktivácia strednej časti tela a sedacích svalov** (core a glute)
  - **bránicové dýchanie**: v sede, ruky na bruchu, precítenie tlaku
  - **izometria sedacích svalov**: v sede stlačiť zadok na 5 sekúnd (10 opakovaní)
- **doplnkové možnosti**: rotácie v sede s gumou, abdukcia v bedrách s gumou medzi kolenami alebo s doskou (plank) s laktami o stenu
- **kruhový tréning** (3 kolá, pauza 2 minúty)
  - **drepy so stoličkou** (box squat – 120 stupňov): kontrolované sadanie, 10 opakovaní
  - **tlaky o stenu** (wall push-up): kontrolovaný klik v stoji, 10 opakovaní
  - **mŕtvý ťah s vlastnou váhou**: nácvik predklonu, zadok dozadu, 10 opakovaní (TRX inverted row): prítahy celého tela, laná stále napnuté, 10 opakovaní
  - **cvičenie s odporovou gumou** (band pull apart): rozpažovanie s gumou v sede, aktivácia medzilopatkových svalov, 12 opakovaní
- **záver**
  - **hlboké dýchanie a upokojenie**: v sede, uvoľnené ruky, 2 minúty

**Pohyb je liek, ktorý má každý z nás zadarmo – len ho treba začať užívať! Savana!**

**Ukážky cvikov popísaných v tréningovom pláne**

