proLékaře.cz | 1.11.2026

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 gumy, 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.

proLékaře.cz | 1.11.2026

- **veslovací stroj** (skierg): možnosť striedania v sede na fitlopte a v stoji
- **kľúženie ramenami:** v sede alebo v stoji pre uvoľnenie hornej časti tela

- **myofasciálne uvoľnenie a mobilita** (5–10 minút)
  - **uvoľnenie chodidiel:** rolovanie tenisovej loptičky pod ploskou nohy v sede
  - **masážny válec** (foam rolling): rolovanie základných svalových partií na uvoľnenie stuhnutých fascií
  - **mačka-ťava:** v stoji pri stene alebo s rukami na boxe pre uvoľnenie chrbtice
  - **tréningová 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 lakťami 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
  - **mŕtvy ťah s vlastnou váhou:** nácvik predklonu, zadok dozadu, 10 opakovaní (TRX inverted row): príťahy 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













