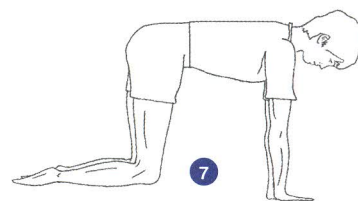


Bolesti zad jsou jedním z nejčastějších civilizačních onemocnění. U bolestivých syndromů zad často nacházíme zvýšené napětí svalů, kloubní blokády a svalovou nerovnováhu, která je charakterizována nejenom přetížením, ale i oslabením určitých svalových skupin. Svalové nerovnováhy můžeme na počátku minimalizovat vhodným cvičením. Součástí tohoto cvičení mohou být kromě jiného i cviky na míči.



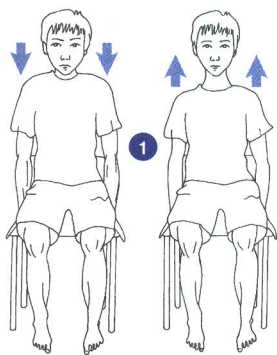
7.V.P. Klek na čtyřech, napřímíme páteř a v prodloužení páteře udržíme také hlavu

Provedení: při výdechu vyhrbíme záda jako kočka a podíváme se přitom na dolní část břicha, při nádechu se vracíme do základního postavení, aniž bychom se prohýbali v bedrech. Cvik můžeme provádět ve třech různých polohách a tím cílíme protažení na různé části páteře.

- a) procvičení horní hrudní páteře provádíme v kleku s oporou horních končetin o předloktí
- b) střední hrudní a dolní hrudní páteř procvičujeme s oporou natažených horních končetin o dlaně
- c) dolní bederní páteř vyhrbíme s oporou natažených horních končetin o nízkou stoličku

Nejčastější chyby: záklon hlavy, prohýbání v bedrech

Cíl: uvolnění a protažení hrudní a bederní páteře v kleku na čtyřech

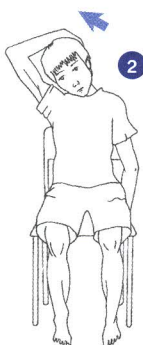


1.V.P. Vzpřímený sed na židli, chodidla na podložce, ruce volně podél těla, ramena dolu.

Provedení: s nádechem přitáhneme ramena k uším, s výdechem stáhneme ramena dolu

Nejčastější chyby: předklon nebo záklon hlavy, ramena dopředu nebo lopatky k sobě

Cíl: posílení dolních fixátorů lopatek

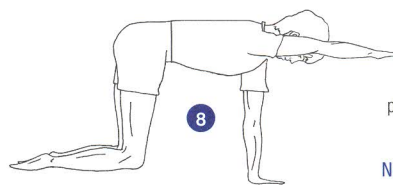


2.V.P. Vzpřímený sed na židli, chodidla na podložce, přisedneme si levou ruku a pravou dáme přes temeno hlavy nad levé ucho a pomalu ukloníme hlavu doprava.

Provedení: v této poloze lehce zatlačíme hlavou do ruky, výdrž 5s, nádech a s výdechem hlavu povolíme a mírně protáhneme do úklonu (směrem k pravému rameni). Cvik opakujeme 2-3x a pak vyměníme ruce.

Nejčastější chyby: předklon nebo záklon hlavy, nepříměřený tlak hlavy, zadržování dechu

Cíl: protažení horních vláken trapézů



8.V.P. V kleku na čtyřech napřímíme páteř a v prodloužení páteře udržíme také hlavu.

Provedení: natáhneme jednu horní končetinu před sebe. Snažíme se vytahovat lehce do dálky a současně udržovat rovnováhu. Vydržíme 5s a pak vyměníme. Opakujeme 3-5x.

Nejčastější chyby: prohnutí páteře, záklon hlavy

Cíl: celkové protažení v kleku na čtyřech



3.V.P. Vzpřímený sed na židli, chodidla na podložce, paže volně podél těla, díváme se přímo před sebe.

Provedení: zasunuli brady vodorovně vzad jako bychom zasunuli šuplík do zásuvky, v této poloze setrváme 5s a volně dýcháme. Pak bradu povolíme do středního postavení. Cvik opakujeme 3-5x.

Nejčastější chyby: předklon nebo záklon hlavy

Cíl: uvolnění horní krční páteře

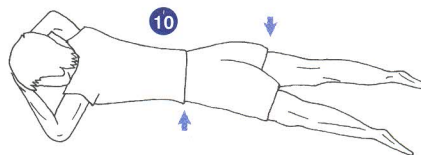


9.V.P. Leh na zádech, rukama přitáhneme obě kolena k břichu.

Provedení: zlehka zatlačíme kolena nahoru proti rukám, výdrž 4s, nádech, s výdechem povolíme a přitáhneme kolena k hrudníku

Nejčastější chyby: záklon hlavy, zvedání hlavy a hrudníku nad podložku

Cíl: protažení bederní páteře



10.V.P. Leh na břiše, nohy natažené a mírně od sebe, ruce složené pod čelem

Provedení: stáhneme hýžděvé a břišní svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část hrudníku mírně nad podložku, tahem provedeme úklon těsně nad podložku vpravo-zpět-vlevo-zpět a položíme. Opakujeme 4x na obě strany.

Nejčastější chyby: prohýbání bederní páteře, neaktivní břišní svaly, záklon hlavy, švihový pohyb

Cíl: posílení zádočných a meziplopatkových svalů

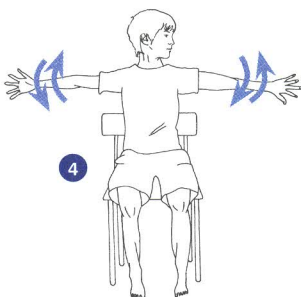
4.V.P. Vzpřímený sed na židli, horní končetiny jsou upaženy v rameni lehce poníž, palec jedné ruky je otočen nahoru a palec druhé ruky je otočen dolů, hlava je otočena ke straně, jejíž palec směřuje dolů a sleduje ho.

Provedení: pomalým pohybem rotujeme hlavu na druhou stranu a otočíme horní končetiny tak, že palec směřuje opačným směrem.

Otláčení horních končetin vychází z ramen. Opakujeme 2-3x na každou stranu.

Nejčastější chyby: zvednutí ramen, úklon hlavy

Cíl: automobilizace krčné-hrudního přechodu



5.V.P. Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny (DKK), kolena a chodidla od sebe na šířku pánve, ruce podél těla.

Provedení: nádech do břicha a s výdechem vtáhneme břišní svaly, stáhneme hýžděvé svaly a přitiskneme bederní část páteře k podložce. Pro kontrolu můžeme dát ruku pod bederní páteř a kontrolovat přilepení k podložce.

Nejčastější chyby: stah svalů v nádechu

Cíl: posílení svalů břicha, pánevního dna a hýžděvých svalů

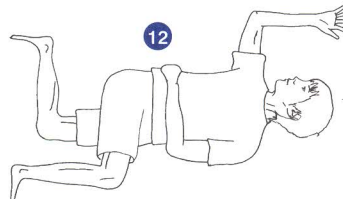


11.V.P. Leh na zádech, kolena pokrčená a chodidla se opírají o podložku na šířku pánve.

Provedení: při výdechu pevně stáhneme hýždě, přitlačíme bedra k podložce a podsuneme pánev. Poté postupně odvíjíme páteř od podložky až do oblasti dolního úhlu lopatek. Stehna a trup jsou v jedné rovině a lopatky spočívají na podložce. V mostu volně dýcháme a setrváme 5-10s. S výdechem pokládáme trup postupně zpět na podložku. Opakujeme 3-5x.

Nejčastější chyby: nestáhneme hýždě

Cíl: posilování hýžděvých svalů



12.V.P. Leh na levém boku s pokrčenými dolními končetinami, horní dolní končetina je pokrčená více před tělem, hrudník je natočen vpravo nazad a pravá horní končetina je pokrčena v lokti a zapažena s palcem směřujícím k podložce, levá horní končetina fixuje pravou dolní stranu hrudníku směrem šikmo dolů.

Provedení: volně se nadechneme a při výdechu stáhneme levou rukou hrudník do výdechového postavení, v této poloze asi 10s setrváme a volně dýcháme a otočíme na druhou stranu

Nejčastější chyby: natažené dolní končetiny, švihové pohyby pravé horní končetiny

Cíl: protažení prsních svalů



6.V.P. Leh na zádech, pokrčená kolena, chodidla od sebe na šířku pánve. Natažená pravá horní končetina se dotýká levého kolene.

Provedení: lehce tlačíme rukou a kolennem proti sobě 5s a pak povolíme. Opakujeme 5x a pak vyměníme horní končetinu a koleno a opakujeme.

Nejčastější chyby: předklon hlavy

Cíl: posílení šikmých břišních svalů