

# AT UŽ ZÁDA NEBOLÍ

- Cvičte pravidelně, nejlépe 2x denně, alespoň 10 minut.
- Cviky provádějte pomalu, tahem – nikoli švihem.
- Každý cvik provádějte 5 – 10x, s krátkým odpočinkem.
- Dbejte na správný rytmus dýchání.
- Cviky nesmí způsobovat nebo zvětšovat bolest.

## CVIKY K UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE A RAMENNÍCH KLOUBŮ



Předklánějte hlavu.



Otáčejte hlavu podle osy páteře vpravo a vlevo.



Předklánějte hlavu zešikma bradou ke klíční kosti vpravo a vlevo.



Uklánějte hlavu do stran.



Předklánějte hlavu tlakem celých horních končetin, vyčkejte 10 sekund, opatrně hlavu narovnejte.



Předklánějte hlavu zešikma tlakem celých horních končetin, vyčkejte 10 sekund, opatrně hlavu narovnejte.



Uklánějte hlavu do stran tlakem horní končetiny, vyčkejte 10 sekund, opatrně hlavu narovnejte.



Při nádechu nosem vytahujte ramena k uším, při výdechu ústy ramena povolte.



Provádějte kroužky ramen dozadu a dopředu. Pravidelně dýchejte.



Horní končetiny v upažení přetáčejte zároveň s hlavou, hlava je přetočená vždy k ruce s palcem dolů.



Horní končetiny v upažení protahujte do šíře, mírně dozadu, otáčejte za palci. Vyčkejte 15-30 sekund



Horní končetiny ve vzpažení spojte dlaněmi k sobě, palce překřížte, paže tiskněte k uším. Vyčkejte 15-30 sekund



Horní končetiny spojte za zády, táhněte dozadu od pánve a mírně k zemi. Vyčkejte 15 sekund.



Horní končetiny spojte, táhněte za dlaněmi dopředu, hrudní páteř dozadu. Vyčkejte 15 sekund.

## CVIČENÍ K UVOLNĚNÍ HRUDNÍ A BEDERNÍ PÁTEŘE



Dlaně a lokty opřete o stěnu, čelo o hřbety rukou, při nádechu záda vyhrbte, při výdechu prohněte.



Položte se trupem na stehna, čelo opřete o hřbety rukou, hluboce nadechněte, vydechněte.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy, při nádechu hrudní páteř vyhrbte, při výdechu vyrovnejte.



Položte se na záda, krční a bederní páteř přitlačte k podložce, vyčkejte 5 sekund.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy, jednu paži upažte, podívejte se za ní.



Položte se na záda, jednu DK přitáhněte k břichu, druhou táhněte za patou do dálky.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy, vychylujte trup a pánev na tutéž stranu, tímto směrem se podívejte.



Přitáhněte kolena k břichu, uchopte je rukama. Při nádechu tlačte kolena do dlaní, při výdechu přitáhněte k hrudníku.



Opřete se o předloktí, při nádechu bederní páteř vyhrbte, při výdechu vyrovnejte.



Přitáhněte kolena k břichu, kotníky překřížte rukama rozkružte kolena na jednu, druhou stranu.



Opřete se o předloktí, jednu paži upažte, podívejte se za ní.



Dolní končetiny pokrčte krční a bederní páteř přitlačte k podložce. Podsazujte pánev.

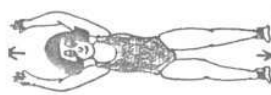


Opřete se o předloktí, vychylujte trup a pánev na tutéž stranu, tímto směrem se podívejte.



Dolní končetiny pokrčte podsazujte pánev, zvedejte postupně záda od podložky nahoru.

**CVIČENÍ K UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE  
STREČINK DOLNÍCH KONČETIN, POSILOVÁNÍ OSLABENÝCH  
SVALOVÝCH SKUPIN**



Položte se na záda, protáhněte se za rukama a nohama do dálky.



Vleže na zádech zvedejte tahem hlavu, hrudní a bederní páteř přitlačte dolů. U toho vydechněte.



Položte se na záda, ruce rozpažte, nohy pokrčte. Zvolna kolena přetáčejte na jednu stranu, současně hlavu na druhou stranu.



Proved'te stejně jako u předchozího cviku, jen zvedněte nohy. U toho vydechněte.



Položte se na záda, ruce rozpažte, nohy pokrčte, zvedněte a zvolna pokládejte na jednu stranu, současně hlavu na druhou stranu.



Skrčte kolena nad břichem. Při výdechu přitáhněte kolena k sobě, poté povolte a nadechněte se.



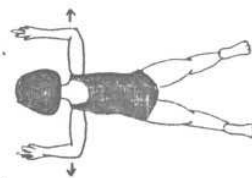
Natáhněte jednu DK a druhou DK za ni špičkou zaklesněte.



Položte se na břicho, pokrčte jednu DK, za patou zvedejte vzhůru.



Zvolna přetočte nohu stranou, současně hlavu na druhou stranu.



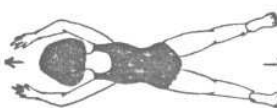
Horní končetiny dejte do pozice "svícnu", při nádechu tahem zvedejte nahoru.



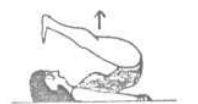
Jednu DK položte na koleno druhé DK, tu si zvolna přitáhněte oběma rukama k sobě.



Proved'te stejně jako u předchozího cviku, jen dopněte kolenní kloub a patu táhněte vzhůru.



Protahujte ruce a nohy do dálky, současně zvedejte mírně vzhůru. Vyčkejte 15 sekund.



Obě dolní končetiny pokládejte za hlavu, dopněte kolena. Vyčkejte 15-30 sekund.



Vzpažte jednu HK, opačnou DK zanožte, vyčkejte 15 sekund.