

Pokročilá cvičení na dolní část zad

Tyto cviky jsou určeny pro osoby s bolestí dolní části zad a pro všechny, kteří chtějí bolesti dolní části zad předcházet.

KRKA PROTI BOLESTI



1

Vaše záda – zvedání dolní končetiny a paže

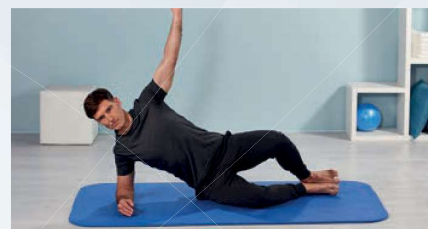
Lehněte si na záda a natáhněte jednu dolní končetinu. Aktivujte své hluboké břišní svaly a zvedněte svou nataženou dolní končetinu několik centimetrů nad podložku. Natáhněte paže směrem ke stehnům a zvedněte své lokty a hlavu z podložky.



2

Na zádech – malý můstek

Zůstaňte ležet na zádech a nechte chodidla položená na podlaze rovnoběžně s ohnutými koleny a zarovnaná s boky. Uložte své paže podél svého těla. Aktivujte své hluboké břišní a záďové svaly a zvedněte svou pánev. Udržujte bederní křivku. Toto cvičení můžete ztížit natažením jedné dolní končetiny, když budete zvedat svou pánev.



3

Na boku – otevření paže a dolní končetiny

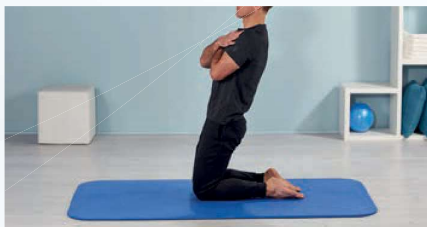
Lehněte si na bok. Nechte své dolní končetiny lehce ohnuté. Vaše záda a krk by měly být téměř rovné. Natáhněte své paže před svůj hrudník. Aktivujte své hluboké břišní svaly, zvedněte výše uložené koleno, jako kdybyste otevírali knihu, držte své paty u sebe. Současně zvedněte narovnanou paži nad svá ramena, jako kdybyste malovali oblouk duhy.



4

Na boku – zvedání pánve

Lehněte si na bok a držte své dolní končetiny natažené. Opřete se o své předloktí a paže uložte jako oporu před svůj hrudník. Aktivujte své hluboké břišní svaly a zvedněte svou pánev.



5

Na kolenou – přenos hmotnosti

Klekněte si na podložku. Vaše boky, ramena a hlava by měly být přímo nad vašimi koleny. Překřížte si ruce nad hrudníkem. Aktivujte svaly spodního břicha, pánevní a záďové svaly. Pomalu přeneste svou hmotnost směrem k patám. Udržujte zarovnaní boků a torza a směrem k podlaze. Vydechněte a uvolněte své lokty.



6

Na všech čtyřech – zvedání protější paže a dolní končetiny

Uložte si kolena pod boky a zápěstí přímo pod ramena. Vaše záda a krk by měly zůstat téměř rovné a udržovat přirozené zakřivení. Aktivujte své hluboké břišní svaly, natáhněte jednu paži a zvedněte ji do výšky vaší hlavy; současně zvedněte protější dolní končetinu do výšky svých boků. Udržujte neutrální pozici páteře.



7

Na břiše – plank

Lehněte si na břicho. Aktivujte své hluboké břišní svaly a zvedněte se na předloktích.

**ŘEKNĚTE
BOLESTI NE**
Video s cviky na záda



Cvičení na záda byla připravena ve spolupráci s rehabilitačním lékařem a fyzioterapeuty v Terme Krka.