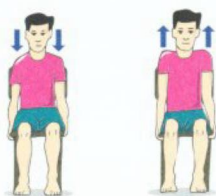


# ZÁKLADNÍ REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PŘI BOLESTI ZAD



1

Vzpřímený sed na židli, chodidla na podložce, ruce volně podél těla, ramena dolů. S nádechem přitáhneme ramena k uším, s výdechem stáhneme ramena dolů.

*Chyby: předklon/záklon hlavy, ramena dopředu, lopatky k sobě.*



2

Vzpřímený sed na židli, chodidla na podložce, paže volně podél těla, díváme se přímo před sebe. Zasuneme bradu vodorovně vzad jako šuplík do zásuvky, setrváme 5 sekund a volně dýcháme. Povolíme bradu do středu. Opakujeme 3–5x.

*Chyby: předklon/záklon hlavy.*



3

Vzpřímený sed na židli, chodidla na podložce. Přisedneme levou ruku, pravou dáme přes temeno hlavy nad levé ucho, provedeme pomalý úklon hlavy doprava. Lehce zatlačíme hlavou do ruky po dobu 5 sekund. Nádech, s výdechem povolíme hlavu, protáhneme do úklonu k pravému rameni. Opakujeme 2–3x, pak vyměníme ruce.

*Chyby: předklon/záklon hlavy, nepřiměřený tlak hlavy, zadržování dechu.*



4

Vzpřímený sed na židli, horní končetiny upažené v rameni lehce poníž, palec jedné ruky otočíme nahoru, palec druhé ruky dolů. Hlavu otočíme ke straně, jejíž palec směřuje dolů a sleduje ho. Pomalu otáčíme hlavu na druhou stranu a horní končetiny tak, že palec směřuje opačným směrem. Otáčení horních končetin vychází z ramen. Opakujeme 2–3x na každou stranu.

*Chyby: zvednutí ramen, úklon hlavy.*



5

Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, kolena a chodidla od sebe na šířku pánve, ruce podél těla. Nádech do břicha, s výdechem vtáhneme břišní svaly, stáhneme hýžděvé svaly a přitiskneme bederní páteř k podložce.

*Chyby: stah svalů v nádechu.*



6

Leh na zádech, pokrčená kolena, kolena a chodidla od sebe na šířku pánve. Natažená pravá horní končetina se dotýká levého kolene. Lehce tlačíme koleno a ruku proti sobě po dobu 5 sekund a povolíme. Opakujeme 5x, vyměníme ruku a koleno a cvik opakujeme.

*Chyby: předklon hlavy.*

## ZÁKLADNÍ REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PŘI BOLESTI ZAD

7



Klek na čtyřech, napřímená páteř, hlava v prodloužení páteře. Natáhneme jednu horní končetinu před sebe, snažíme se ji lehce vytahovat do dálky a současně udržet rovnováhu. Vydržíme 5 sekund a vyměníme. Opakujeme 3–5x.

*Chyby:* záklon hlavy, prohnutí páteře.

8

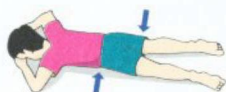


Klek na čtyřech, napřímená páteř, hlava v prodloužení páteře. Při výdechu vyhrbíme záda a přitom se podíváme na dolní část břicha. Při nádechu návrat do základního postavení, aniž bychom se prohýbali v bedrech. Lze provádět ve třech různých polohách:

- » klek s oporou horních končetin o předloktí
- » opora horních končetin o dlaně
- » opora natažených horních končetin o nízkou stoličku

*Chyby:* záklon hlavy, prohýbání v bedrech.

9



Leh na břiše, nohy natažené a mírně od sebe, ruce složené pod čelem. Stáhneme hýžděové a břišní svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část hrudníku mírně nad podložku. Tahem těsně nad podložkou provedeme úklon vpravo-zpět-vlevo-zpět a položíme. Opakujeme 4x na obě strany.

*Chyby:* prohýbání bederní páteře, neaktivní břišní svaly, záklon hlavy, švihavý pohyb.

10



Leh na zádech, rukama přitáhneme obě kolena k břichu. Zlehka zatlačíme kolena nahoru proti rukám, výdrž 4 sekundy, nádech, s výdechem povolíme a přitáhneme kolena k hrudníku.

*Chyby:* záklon hlavy, zvedání hlavy a hrudníku nad podložku.

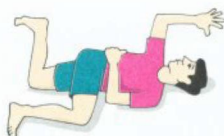
11



Leh na zádech, kolena pokrčená a chodidla se opírají o podložku na šířku pánve. Při výdechu pevně stáhneme hýždě, přitlačíme bedra k podložce a podsuneme pánev. Postupně odvíjíme pánev od podložky až do oblasti dolního úhlu lopatek. Stehna a trup v jedné rovině, lopatky na podložce. V mostu volně dýcháme, setrváme 5–10 sekund. S výdechem pokládáme trup zpět na podložku. Opakujeme 3–5x.

*Chyby:* nestáhnutí hýždí.

12



Leh na levém boku, pokrčené dolní končetiny, ruka pokrčená více před tělem. Hrudník natočen vpravo nazad, pravá ruka pokrčená v lokti a zapažená s palcem směřujícím k podložce. Levá ruka fixuje pravou dolní stranu hrudníku šikmo dolů. Volný nádech, při výdechu stáhneme levou rukou hrudník do výdechového postavení, setrváme 10 sekund. Volně dýcháme a otočíme na druhou stranu.

*Chyby:* natažené dolní končetiny, švihy pravé dolní končetiny.