

Cviky na uvolnění páteře

Nabízím Vám několik základních uvolňovacích cviků. Při cvičení je ale třeba řídit se určitými pravidly:

- Cvičení provádějte pravidelně, nejlépe 2x denně alespoň 10 minut.
- Cvičte pomalu, tahem - nikoli švihem.
- Každý cvik opakujte 5-10x, s krátkým odpočinkem.
- Dbejte na rytmus dýchání.
- Mějte na paměti, že cviky je třeba provádět tak, aby nezpůsobovaly nebo nezvětšovaly bolest. V žádném případě by bolest neměla přetrvávat déle než 12 hodin po cvičení.

**Další cviky na uvolnění páteře Vás naučím při návštěvě mé masérny.
Cena 180Kč za 30minut.**

Bederní páteř |

CVIČENÍ V KLEČE

Natažené paže opřete o podložku asi 30-50 cm vysokou a zpevněte břišní a hýžd'ové svaly. Střídatě co nejvíce vyhrbujte a prohýbejte bederní páteř.



V téže poloze vychylujte vždy na stejnou stranu hlavu a horní polovinu trupu a současně pánev a nohy. Soustřed'te se, aby pohyb probíhal pouze v bederní páteři. Neprohýbejte se v kříži. Provádějte střídatě na jednu a na druhou stranu.



Jednu paži zvedněte co nejvíce stranou a podívejte se za ní.

Zvednutou paží několikrát zapružte (neprovádějte však švih). Opakujte 3-5x na jednu stranu a pak opět 3-5x na druhou stranu.



CVIČENÍ V LEŽE

Vleže na zádech pokrčte kolena a krční a bederní páteř v přitlačujte k podložce.



Kolena nechte pokrčená a mírně roztáhněte nohy od sebe.

Zvolna přetáčejte kolena na jednu stranu a současně hlavu na druhou stranu.



Vleže na boku natáhněte nohu, která je vespod, nohu nahoře pokrčte a zaklesněte za lýtko či do podkolení nebo výše. Pak otáčejte horní polovinou trupu, rameny a hlavou, kolik vám volný pohyb v páteři dovolí. Opřete ruku o pokrčené koleno a při nádechu proti ní mírně zatlačte směrem vzhůru od podložky. Vydržte asi 5 sekund a při výdechu uvolněte. Pak zvětšete rotaci bederní páteře tlakem ruky k podložce a několikrát lehce zapérujte. Cvik opakujte na obě strany.



Vleže na zádech s pokrčenými koleny předpažte a nadechněte se.

Při výdechu postupně zvedejte hlavu, ramena a lopatky od podložky. Pomalu pokládejte zpět a uvolněte se.



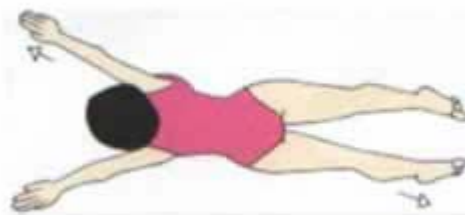
Pokrčené nohy mírně roznožte. S nádechem postupně zvedejte pánev a hrudní páteř do výše lopatek, s výdechem se vraťte zpět a bederní páteř přitiskněte k podložce.



Skrčte kolena nad břichem a uchopte je rukama. Hlava zůstává na podložce. Při nádechu tlačte kolena do dlaní, při výdechu se uvolněte a přitáhněte kolena k hrudníku.



Vleže na břicho vzpažte, hlavu opřete o čelo. Vytahujte co nejdále střídavě pravou ruku a levou nohu a naopak.



Vleže na břicho opřete čelo o složené ruce. Skrčte jednu nohu a přibližujte k sobě koleno a loket. Provádějte střídavě na obě strany.



CVIČENÍ VE STOJI

V mírném stoji rozkročném uvolňujte bederní páteř mírnými záklony a úklony. Páteř přitom zpevněte dlaněmi nad procvičovaným místem. Záklony a úklony provádějte ve výdechu s opakovaným zapružením.



Lopatky a ramena táhněte šikmo dolů k páteři. Dlaně směřují vpřed. Zatáhněte břicho a hýždě.



Zdroj: leták Ministerstva zdravotnictví ČR

Cviky na uvolnění hrudní páteře

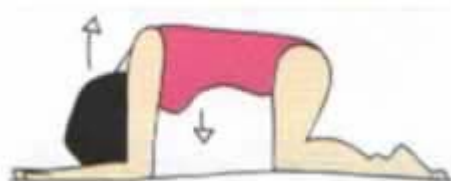
CVIČENÍ V KLEČE

Cviky provádějte vsedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženu vzhůru.

Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Bederní páteř zpevněte stažením břišních a hýžd'ových svalů. Při nádechu vyhrbte hrudní páteř, hlavu schovejte mezi paže (kočičí hřbet). Při výdechu hrudní páteř prohněte směrem k podložce a hlavu mírně zakloňte.



Stejný cvik provádějte opřeni o lokty.

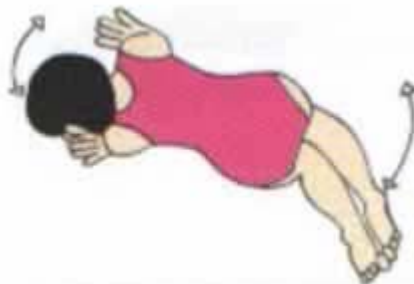


Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Jednu paži upažte do výšky a podívejte se za ní. Hlava a trup se otáčejí na stranu upažené paže. V krajní poloze paží zakmítejte.

Cvik provádějte střídavě na obě strany.



Opřete se o dlaně, paže jsou nataženy. Vychylujte na tutéž stranu trup a pánve. Dostatečného vychýlení pánve dosáhnete sunutím nohou ve směru vychýlení. Současně se tímto směrem podívejte. Opět provádějte střídavě na obě strany.



CVIČENÍ V SEDĚ

Opřete se o opěradlo židle, paže volně podél těla. Při nádechu mírně upažte, ramena tlačte vzad, lopatky stahujte k sobě, hlavu a horní část zad zatlačte dozadu (nezaklánějte se však). Při výdechu se uvolněte.



Posad'te se na židli proti stěně. Dlaně a lokty opřete vodorovně o stěnu, čelo opřete o hřbety rukou. Při nádechu záda vyhrbte, při výdechu prohněte.



Spojte ruce za hlavou. Při nádechu tlačte lokty od sebe, při výdechu uvolněte.



Z paží vytvořte "svícen", ramena stáhněte dolů. Při nádechu se narovnejte, při výdechu spojte paže před obličejem dlaněmi a lokty k sobě, hlavu mírně předkloňte, záda vyhrbte.



Paže nechte volně podél těla a opisujte rameny kruhy dopředu i dozadu.



Upažte a oběma pažemi současně opisujte malé kroužky dopředu i dozadu.



Upažte, dlaně směřují nahoru. Proved'te úklon vlevo a současně vzpažte pravou paži. Snažte se přitom dotknout levé ruky. Totéž opakujte na druhou stranu.



Zdroj: leták Ministerstva zdravotnictví ČR

Cviky na uvolnění krční páteře

[Bederní páteř](#) | [Hrudní páteř](#) | **Krční páteř**

CVIČENÍ V SEDĚ

Cviky provádějte vsedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženu vzhůru.

Předklánějte a zaklánějte hlavu.



Uklánějte hlavu do stran.



Otáčejte hlavou podle osy páteře vpravo a vlevo.



Co nejvíce předkloňte hlavu a otáčejte jí kolem osy páteře střídavě na jednu a na druhou stranu. V krajní poloze vždy lehce zapružte. Předtím můžete po dobu 5-7 sekund zatlačit temenem proti rukám.



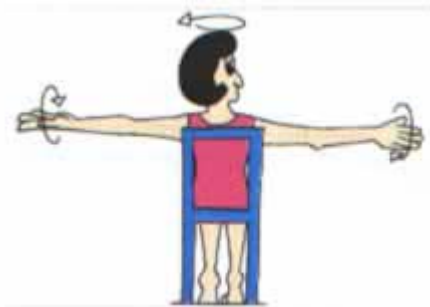
Prsty jedné ruky přiložte na tu část krční páteře, kterou procvičujete. Druhou ruku přiložte na protilehlý spánek. Zatlačte mírně po dobu 5-7 sekund proti ruce položené na spánku. Pak ved'te rukou hlavu do úklonu až nad místo, kam jste přiložili prsty, a zapružte. Cvik provádějte jen malou silou. Opakujte střídavě vpravo a vlevo.



Položte ruce dlaněmi na ramena, prsty směřují k lopatkám a lokty vpřed. Hlavu vysunujte vodorovně dopředu a dozadu. Hlavu nepředklánějte.



Rozpažte o roztáhněte prsty. Palec směřuje na jedné straně dolů, na druhé nahoru. Otáčejte a suňte hlavu co nejvíce na tu stranu, kde je ruka palcem dolů. Pak hlavu pomalu otáčejte a suňte ji na opačnou stranu a zároveň přetáčejte i dlaně tak, aby pohled směřoval vždy k ruce s palcem dolů.



CVIČENÍ V LEŽE

Cviky provádějte na rovné pevné podložce. Paže jsou připeřeny dlaněmi k podložce.

Hlava spočívá na podložce. Ramena tlačte směrem k nohám, hlavu vysunujte vzhůru a krční páteř tlačte co nejvíce k podložce.



Pomalu zvedejte hlavu od podložky a přibližujte bradu k hrudní kosti. Proveďte pohyb bradou na stranu směrem k jednomu rameni, pak zpět do výchozí polohy a na druhou stranu.



Hlava zůstává na podložce, volně otáčejte hlavou vpravo a vlevo.



Zdroj: leták Ministerstva zdravotnictví ČR