

UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE

1. PROTAŽENÍ ZADNÍ OBLASTI KRKU

Výchozí pozice: sed nebo stoj, páteř napřímená, ramena uvolněná.

Provedení:

Pomalu předkloňte hlavu – bradu přibližujte k hrudníku. Pro větší efekt můžete lehce přiložit ruce na temeno a jemně zvýšit tlak.

V krajní poloze vydržte 20–30 s, poté se pomalu vraťte zpět.



Časté chyby:

- kulacení celé páteře místo pouze pohybu krku
- tahání hlavou silou
- zadržování dechu

2. PROTAŽENÍ M. LEVATOR SCAPULAE

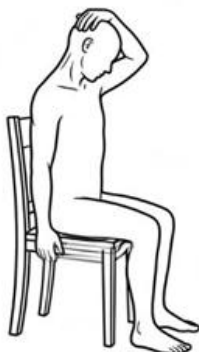
Výchozí pozice: sed nebo stoj, záda vzpřímená, ramena uvolněná.

Provedení:

Otočte hlavu lehce na stranu (cca o 45°) a poté ji předkloňte – jako byste se chtěli podívat do podpaží.

Rukou můžete jemně přitáhnout hlavu směrem dolů pro zvýšení protažení. Druhá ruka směřuje dolů (může přidržovat sed nebo stehno).

V krajní poloze vydržte 20–30 s, poté vystřídejte strany.



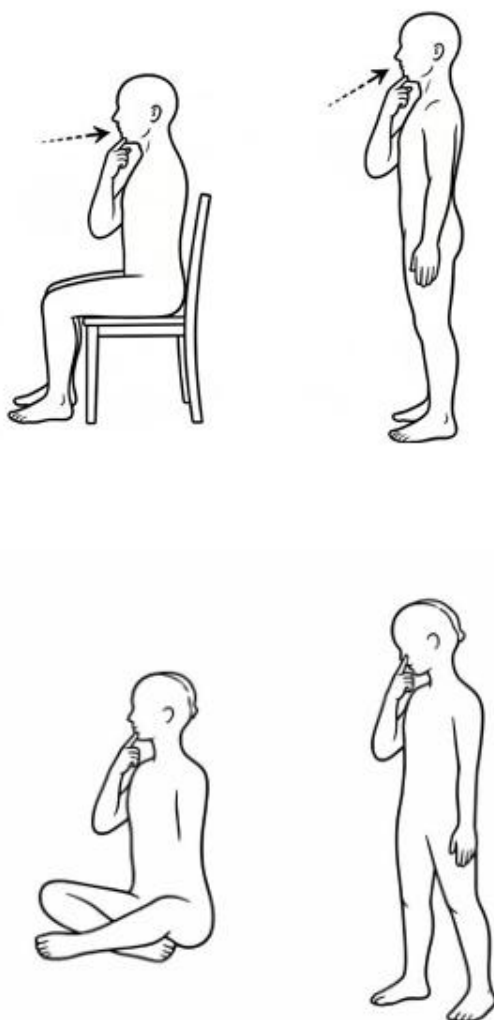
3. REKTRAKCE (ZÁSUVKA)

Výchozí pozice: sed nebo stoj, páteř napřímená, ramena uvolněná, pohled vpřed.

Provedení:

Zatlačte si jemně prsty na bradu a tlačte hlavu směrem dozadu. 10x za sebou několikrát denně

!! pohyb je pomalý a kontrolovaný

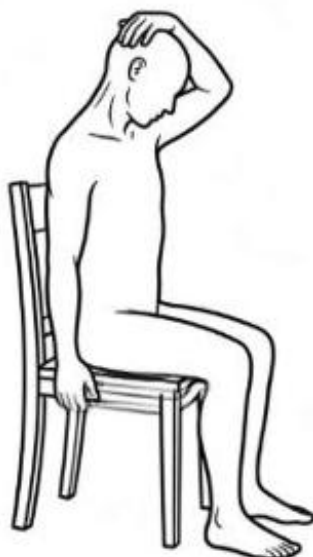


4. PROTAŽENÍ M. LEVATOR SCAPULAE

Výchozí pozice: sed nebo stoj, páteř napřímená, ramena uvolněná, pohled vpřed.

Provedení:

Otočte hlavu o 45° a předkloňte k podpaží. Ruka jemně tlačí hlavu dolů, druhá ruky drží židli nebo táhne k zemi. Vydržte v pozici 20–30 s.

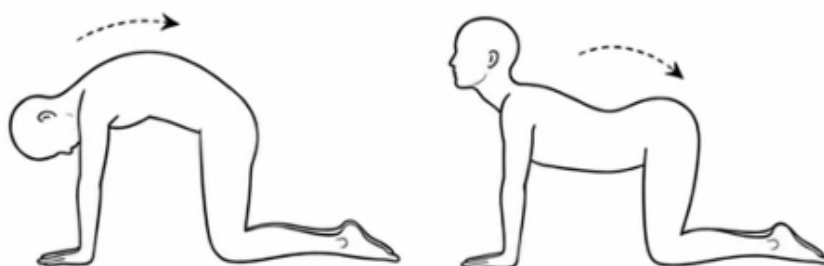


UVOLNĚNÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

1. KOČKA – KRÁVA

Výchozí pozice: pozice na čtyřech (dlaně pod ramena, kolena pod kyčlemi)

Provedení: S nádechem vyhrbíme záda směrem nahoru, zabalíme hlavu. S výdechem se naopak lehce prohne.



2. ROTACE HRUDNÍ PÁTEŘE

Výchozí pozice: pozice na čtyřech (dlaně pod ramena, kolena pod kyčlemi)

Provedení: S nádechem otáčíme hrudník a nataženou ruku směrem ke stropu, s výdechem vracíme zpět. Následně provlíkneme nataženou ruku pod druhou ruku. Opakujeme 5–10x. Následně zopakujeme na druhou stranu.

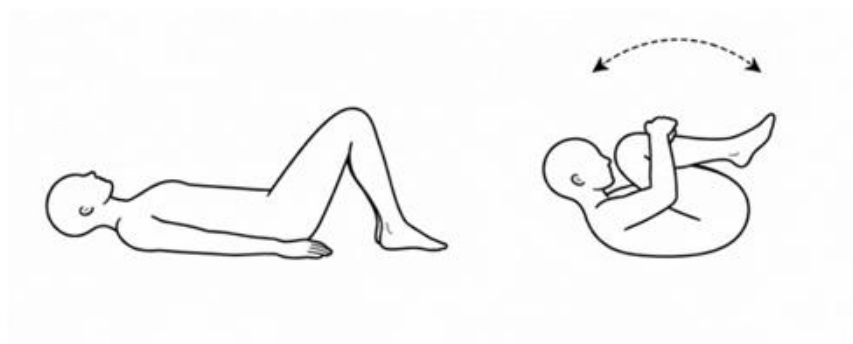


UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE a SI OBLASTI

1. CVIK NA UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE (MIMINKO)

Výchozí pozice: vleže na zádech

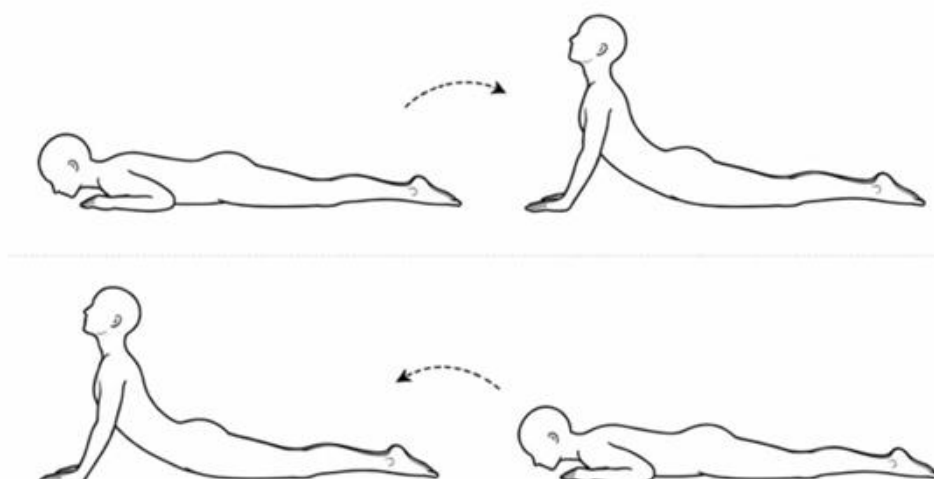
Provedení: Přitáhneme kolena k hrudníku a zabalíme hlavu ke kolenům. Tuto pozici prodýcháme a lehce se v ní můžeme pohoupat. Pozici držíme cca 20–30s.



2. KOBRA

Výchozí pozice: vleže na břiše, ruce položíme do úrovně ramen

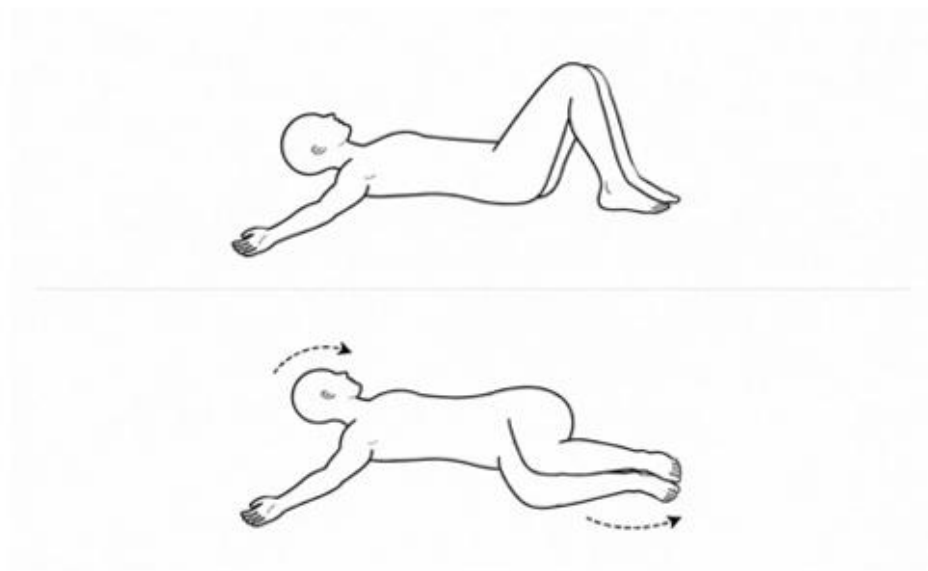
Provedení: Vzepřeme se o ruce (případně o předloktí), jdeme do lehkého prohnutí v zádech. S výdechem uvolníme bedra a vracíme do výchozí pozice. Opakujeme 8–10x.



3. ROTACE BEDERNÍ PÁTEŘE

Výchozí pozice: vleže na zádech, pokrčená kolena, chodidla na podložce, ruce volně do stran nebo za hlavou

Provedení: S výdechem necháme kolena klesnout na jednu stranu (do bolesti), ramena zůstávají na podložce a hlava se otáčí na opačnou stranu. S nádechem se vracíme do výchozí pozice a opakujeme na druhou stranu. Opakujeme 10x na každou stranu.



4. CVIK NA UVOLNĚNÍ SI OBLASTI (“esíčka”)

Výchozí pozice: vleže na břiše, nohy natažené, ruce volně

Provedení: Pokrčíme jedno koleno (bolavé strany) a suneme ho obloukem po podložce směrem k hrudníku a rameni. V této pozici se snažíme přitisknout pánev k podložce. Následně vracíme koleno nejprve do pokrčení a následně natažení ve výchozí pozici. Opakujeme zhruba 5x. Následně můžeme zopakovat na druhou stranu.

