



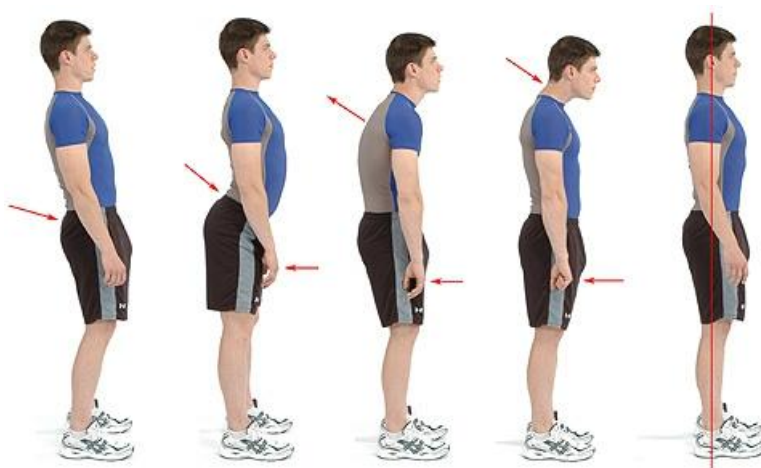
## Malý pomocník pro zdravá záda

Bolest zad je nejčastější příčinou, která přivádí naše klienty na masážní lehátko – a to je škoda. Masáž je krásný zážitek, který blahodárně působí na celé tělo i mysl. Proč si ji tedy nedopřát i bez bolesti? Pomáhá například při stresu, bolestech hlavy, nespavosti a samozřejmě v případě obtíží s pohybovou soustavou. Rovněž pozitivně ovlivňuje krevní a lymfatický oběh, což podporuje celkovou obranyschopnost organismu a jeho regeneraci.

Ve většině případů je bolest zad zapříčiněna špatným držením těla a nesprávnými pohybovými stereotypy, které zatěžují svaly nerovnoměrně. Některé jsou přetížené a jiné naopak zůstávají nevyužité, či přímo trpí nedostatkem pohybu.

Předcházet bolestem zad je mnohem lepší (a levnější), než řešit ty, které už započaly. Jak na to? Nechte se provést správným držením těla a protahovacími cviky na všechny zádové partie.

### I. Držení těla



Postavte se bokem k zrcadlu tak, jak jste zvyklí běžně stát. Podívejte se (popřípadě o to poproste někoho, koho máte po ruce) jakému obrázku Váš postoj odpovídá. Nejsou Vaše ramena svěšená? Nemáte povolené břicho?...

A jak by to mělo být správně? Tak jako u poslední postavy na obrázku. Vaše uši, ramena, kyčle, kolena a kotníky by měly být v jedné rovině. Jako by skrz tyto body byla natažená přímka. Břicho by nemělo být křečovitě zatažené, ale ani vystrčené ven. Důležité je také rozložení váhy vašeho těla na chodidlech, kterou bychom ve stoje i v pohybu měli vnímat na třech bodech – pod patou, malíčkem a palcem.

Správné držení těla je to nejmenší, co můžeme udělat pro svou pohybovou soustavu, Dobrá zpráva navíc je, že při správném postoji vypadáme vyšší a cítíme se sebevědomější☺



## 2. Cviky na protažení páteře

Budete-li tyto protahovací cviky cvičit alespoň třikrát týdně, všimnete si, jak se Vaším zádům uleví. Důležité je vždy protáhnout všechny svalové skupiny zad. Způsobů, jak toho dosáhnout, je mnoho. Zde se můžete inspirovat některými cviky, které se osvědčily nám a našim klientům.

### a) Bederní páteř:

1. Klekněte si na kolena na zem. Kolena mějte od sebe přibližně na šířku kyčlí, spojte palce u nohou. Dosedněte na paty, opřete se čelem o podložku, ruce položte volně podél těla. Zhluboka dýchejte tak, abyste cítili, jak při každém nádechu Vaše břicho klesá mezi stehna a jak se uvolňují Vaše svaly ve spodní části zad. Této pozici, která vychází z jógy, se říká Pozice dítěte.



2. Lehněte si na podložku na břicho. Dlaně si položte vedle hrudníku a s nádechem se vytáhněte za temenem hlavy směrem ke stropu. Dávejte pozor, abyste měli rovná záda a nedávali lopatky k sobě, zapojte svaly na pažích. Chvilku v této pozici vydržte, pak se vraťte zpět do Pozice dítěte (viz minulý cvik).





## b) Střední část zad

1. Klekněte si na kolena tak, aby Vaše kyčle byly nad úrovní kolen a ramena nad úrovní zápěstí. Dlaně opřete o podložku. S výdechem vyhrbte páteř vzhůru ke stropu do pozice Kočky, s nádechem záda prohněte a zvedněte kostrč a temeno hlavy. Tento pohyb zopakujte alespoň 5x v tempu vašeho dechu. Protáhnete tím svaly podél celé páteře.



2. Lehněte si na záda, obě kolena pokrčte a přitáhněte k hrudníku. S výdechem pomalu přetácejte obě kolena na jednu stranu k zemi a hlavou se podívejte na stranu opačnou. V krajní poloze chvílku vydržte, protáhnete tím svaly podél páteře ve střední části zad.



## c) Hrudní páteř

1. Klekněte si na kolena, ruce položte na zem asi metr od kolen. S výdechem zatlačte dlaně a předloktí do podložky, přitiskněte ramena k zemi a vydržte tak asi 15 vteřin. Tímto způsobem protáhnete nejen svaly horní části zad a kolem hrudní páteře, ale také svaly kolem ramenních kloubů.



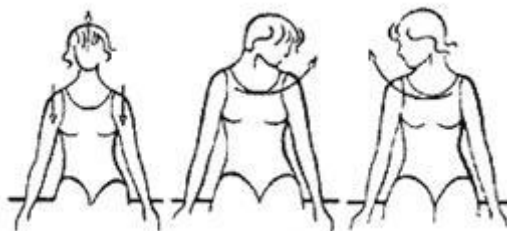


2. Zůstaňte klečet na podložce s rukama opřenýma asi metr od kolen. Podsuňte pravou ruku pod levou a s výdechem přitlačte pravé rameno dolů k zemi. Protáhnete nejen ramena, ale hlavně mezilopatkové svaly. Cvik zopakujte i na opačnou stranu.



#### d) Krční páteř

1. Posadte se rovně a provádějte krouživé pohyby hlavou tak, aby Vám to bylo příjemné – mírné napětí není na škodu, cvičení by však nemělo být bolestivé.



2. V další části protahování krční páteře a svalů kolem ní používejte obě své ruce. Dbejte na to, aby Vaše hlava vždy byla v ose páteře, nepředklánějte ji ani nezaklánějte.

