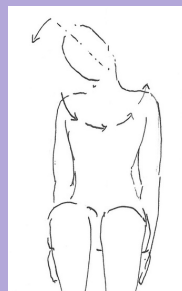


12 cviků pro uvolnění zad při práci u PC

1. Uvolnění šíjových svalů

Sedněte si vzpřímeně, ukloňte hlavu doprava a pomalu skoulejte dopředu (bradu k hrudní kosti) a vykolejte k levé straně. Paže visí volně podél těla (případně se můžete chytnout za židli). Představte si, že vaše hlava je opravdu hodně těžká. Pokud to někde táhne více, v tomto místě se zastavte a několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.

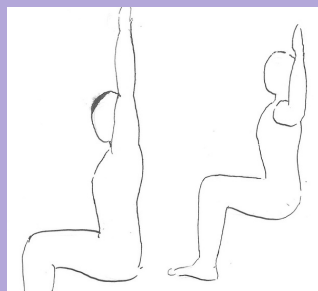


2. Zásuvka

Sedněte si vzpřímeně. Dívejte se přímo před sebe a zasuňte bradu ke krku. Představte si, že je brada šuplík, který chcete zasunout vzad. Pociťově se vytáhněte za vrškem hlavy, tím napřímíte krční páteř. Nechte bradu zasunutou několik vteřin a pak uvolněte, ale nevystřkujte aktivně vpřed.

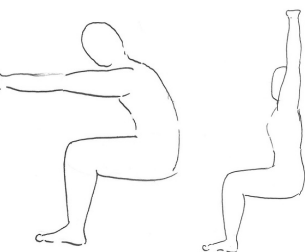
3. Ruce ke stropu

Vytáhněte snádechem ruce ke stropu a s výdechem tlačte lokty i zápěstí dozadu (paže budou v pozici svícnu). Lokty sjedťte lehce pod úroveň ramen, měli byste přitom cítit tah přes horní část hrudníku. Tímto cvikem si protáhnete prsní svaly a napřímíte hrudní páteř.



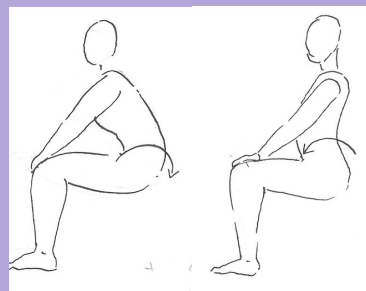
4. Uvolňování hrudníku

Spojte ruce předtělem, s nádechem protlačte dlaněmi dopředu a vyhrbte se v hrudní páteři. S výdechem zvedněte ruce nad hlavu. S nádechem rozpojte ruce a vytáhněte je co nejvýše a s výdechem lokty i dlaně tlačte dozadu a lokty sjedťte do svícnu (a trochu níže). Tato varinata cviku 3 je vhodná pro lidi s oploštěním v oblasti hrudní páteře.



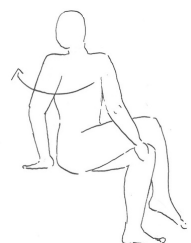
5. Uvolňování pánve

Sedněte si vzpřímeně, dejte si ruce s propnutými lokty na stehna/kolena (podle toho, jak Vám to vyjde). Pomalu klopte pánev vpřed a vzad, dlaně pořád nechte na stejném místě. Ramena zůstávají nad kyčlemi. Páteř přirozeně reaguje na pozici pánve.



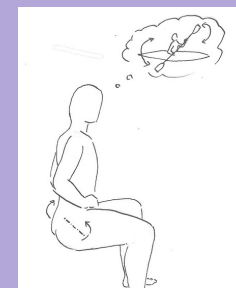
6. Rotace páteře

Dejte si pravou nohu přes levou. Levým předloktím se zapřete o pravou stranu pravého kolene (loket je propnutý). Pravou ruku opřete za tělo a podívejte se přes pravé rameno. Do větší rotace si můžete pomoci zatlačením do levé ruky. Držte napřímenou hrudní páteř. Totéž provedťte i na druhou stranu.



7. Rotace trupu o pracovní desku

Sedťte čelem k monitoru, podívejte se přespravé rameno a levou rukou se chytněte vpravo za stůl a snažte se otočit vršek trupu co nejvíce doprava. Spodní polovina trupu je stále na stejném místě, kolena byste měli mířit přímo vpřed k monitoru. Pociťově půjdete trochu do protipohybu.

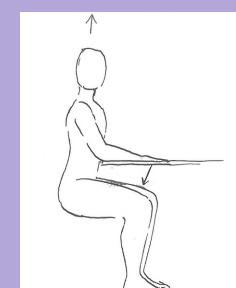
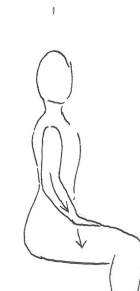


8. Kráčení pánve

Představtesí pohyb, kterým se pádluje na kajaku. Tímto způsobem pohybujte pánví. Dejte si ruce v bok a opisujte malé osmičky v 3D. Pravou stranu pánve nadzvednete, posunete vpřed a položíte. Pak levá část – nahoru, vpřed a položte. Tím se budete pomaličku posouvat po židli vpřed. Trup držťte vzpřímeně. Zopakujte i směrem vzad.

9. Napřímení páteře – ruce o stehna

Zapřete si dlaně o stehna tak, aby lokty byly vedle těla. Zatlačťte zlehka patkami dlaní směrem k Vaším patám. Hlídejťte si přitom ramena, aby se nezvedala. Vytáhněťte se jako loutka do výšky. Při správném provedení cviku byste měli cítit, že se Vám lehce aktivovaly břišní svaly. Tento cvik slouží k aktivaci hlubokého stabilizačního systému a mezilopatkových svalů.

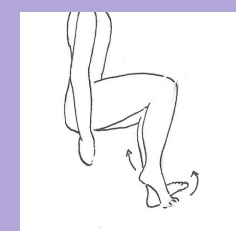


10. Napřímení páteře – ruce o stůl

Opřete si lokty o stůl, pokud je nízký, tak zápěstí. Předloktí směřují mírně k sobě. Zatlačťte celým předloktím/zápěstím do stolu. Tlačťte směrem k pánvi a mírně se nadlehčťte na židli. Vytáhněťte se do výšky. Pohyb je podobný, jako kdybyste se chystali vstát. Tímto cvikem dojde k aktivaci středu těla.

11. Nadzvedávání nohou

Sedněte si vzpřímeně, ruce nechte volně podél těla. Nadzvedněte plosku jedné nohy cca 1cm nad podložku. Při provádění tohoto cviku je velmi důležité vyhnout se úklonu trupu do strany. Pokud někdo vidí jen horní polovinu Vašeho těla, neměl by na Vás poznat, že nohama pohybujete.



12. Procvičení kotníků

Zvedněte chodidlo co nejvíce na špičku a zatlačťte do země. Pak pomalu s tlakem položťte chodidlo na zem a zvedněte špičku co nejvýše od země (při současném tlaku do paty). Můžťte cvičit oběma nohama najednou nebo je plynule střídát (na jedné noze špička na druhé pata).