

Cviky pro odstranění bolesti zad

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 06. 09. 2020

Příští konzultace: 29.08.2020 20:59

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Feet on the Wall Pullovers
2	1	-	1min	Static Wall
3	1	-	1min	Hip Crossover Stretch
4	1	10	-	Cats & Dogs
5	1	-	30s	Hanging Rotation Bent Leg

1. Feet on the Wall Pullovers

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si ke stěně tak, že budete mít chodidla na stěně, v kolenou i kyčlích je úhel 90°.
2. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Pánev je v přirozené pozici.
4. Paže podél těla, ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
5. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Spojte ruce před tělem a pomalu je dávejte do vzpažení (za hlavu).
2. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
3. Lokty jsou dopnuté.
4. Ve vzpažení zatlačte palce do země.
5. Pokud nedosáhnete rukama až zem, položte si za hlavu nějakou pevnou podložku (např. knihy), abyste na ni ve vzpažení dosáhli.
6. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
7. Vraťte paže zpět do základní pozice.
8. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

2. Static Wall

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy opřete o stěnu. Čím blíže budou hýždě na stěně, tím lépe. Pánev musí ležet na zemi i za cenu toho, že nebudete zpočátku hýžděmi úplně u zdi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Stáhněte lopatky k sobě, ramena od uší dolů.
4. Hlava je v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Dohněte obě nohy.
2. Dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
3. Vnitřní kotníky tlačte směrem od kolen ven.
4. Dýchejte do celého trupu – nejen do břicha, ale i do stran a do zad tak, aby se celý trup jako válec s nádechem rozšiřoval a s výdechem zmenšoval.
5. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
6. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

3. Hip Crossover Stretch

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 1min



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, chodidla na zemi.
2. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Upažit, dlaně vzhůru.
4. Lopatky tlačte k sobě a ramena po celou dobu směrem od uší dolů.
5. Pánev je v přirozené poloze.
6. Hlava v prodloužení páteře.
7. Dejte si pravý kotník na levé koleno.

Provedení cviku:

1. Nádech a s výdechem otočte nohy vlevo na zem, hlavu otočte vpravo, pravé rameno leží na zemi,
2. a) Zatlačte celou levou nohu do země, pravé chodidlo do země a pravé koleno vytočte ven, zapojte hýžďové svaly.
3. b) Dbejte na to, aby rameno a lopatka, ke kterému se otáčí hlava byly stále na zemi.
4. c) Výdrž v pozici cca 10 sekund.
5. Pak dejte levou ruku na pravé koleno a přitáhněte ho koleno co nejvíce k zemi, výdrž cca 40 sekund.
6. Vraťte pravé koleno zpět a opět zatlačte celou levou nohu do země, pravé chodidlo do země a pravé koleno vytočte ven, výdrž cca 10 sekund
7. Vraťte nohy do základní pozice.
8. Opatrně vyměňte strany.

4. Cats & Dogs

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Klekněte si.
2. Opřete se o ruce, dlaně jsou pod rameny a o trochu šířeji od sebe, než je šíře ramen.
3. Kolena jsou po kyčlema.

Provedení cviku:

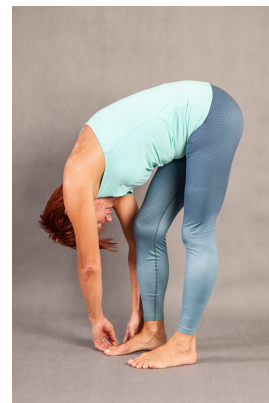
1. Kočka - podsadte pánev, stáhněte hýždě, zapojte břišní svaly. *** Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř ke stropu. Výdech. *** Ramena od uší dolů .
2. Pes - prohněte se v bedrech, uvolněte břišní svaly. *** Stáhněte ramena dolů (tj. od uší dolů) a lopatky k sobě. Nádech. *** Hlavu nechte svěšenou, dívejte se dopředu.
3. Lokty jsou po celou dobu cvičení dopnuté.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

5. Hanging Rotation Bent Leg

Série: 1

Opakování: -

Doba trvání: 30s



Základní pozice:

1. Stůjte, kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
3. Hlava je v prodloužení páteře.
4. Pozvolna se překlánějte.
5. Začíná hlava. Brada se dotkne hrudní kosti a postupně se přidává hrudní část páteř a pak bederní část - obratel po obratli.
6. Paže a hlava visí volně dolů.
7. Ramena stáhněte od uší dolů.
8. Nohy jsou kolmo k zemi, kolena propnutá, stehna zpevněná.

Provedení cviku:

1. Otočte trup doprava.
2. Levý bok tlačte vzad, pánev by se neměla pohnout.
3. Pokrčte pravou nohu.
4. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
5. Vyměňte strany.
6. Pak se pozvolna – opět obratel po obratli vracejte nahoru, hlava jde jako poslední.