Cviky pro Homeoffice - jak odstranit bolesti krční páteře, trapézů, ramen

Připravil: Hana Toufarova
Vytořeno pro: Hana Toufarová
Vytvořeno: 14. 04. 2021
Příští konzultace: 14.04.2021 23:00

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	1	-	1min	Forearm Stretch Both Sitting
2	2	10	-	Sitting Arm Circles
3	1	-	1min	Modified Floor Block
4	2	10	-	Hooklying Reverse Presses
5	10	-	5s	Knee Drops

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

1. Forearm Stretch Both Sitting

Série: 1 **Opakování: -** **Doba trvání: 1min**

Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí. Upažte a stáhněte lopatky k sobě. Ramena i lopatky tlačte dolů směrem k pasu. Zpevněte všechny svaly na pažích.

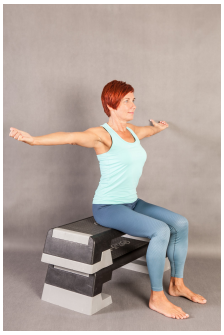
Provedení cviku:

1. V upažení vztyčte dlaně.
2. Dejte paže více do vzpažení nebo připažení - najděte si polohu, kde cítíte na předloktí a bicepsech největší napětí. Můžete dělat i pomalé rotace v rameni.
3. Kontrolujte dopnutí paží. Uvědomte si, že máte lopatky u sebe a ramena stažená dolů směrem k pasu.
4. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

2. Sitting Arm Circles

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Upažte a stáhněte lopatky k sobě.
5. Ramena i lopatky tlačte dolů směrem k pasu.
6. Zpevněte všechny svaly na pažích.
7. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snaže se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních.
8. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

1. Překlopte pánev mírně vpřed.
2. Hřbety rukou jsou nahoře a palce směřují dopředu.
3. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vpřed dle pokynů v TP.
4. Hřbety rukou dolů, dlaně vzhůru, palce vzad.
5. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vzad dle pokynů v TP.
6. Dbejte na to, aby byly paže ve stejné výši a prováděly stejně velké kroužky.
7. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
8. Lokty jsou dopnuté.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

3. Modified Floor Block

Série: 1 **Opakování: -** **Doba trvání: 1min**

Základní pozice:

1. Lehněte si na břicho, čelo na zemi.
2. Natažené nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Upažte a ohněte paže v loktech na 90° (svícen).
4. Pod předloktí si dejte cvičební blok cca 15 cm tak, abyste měli předloktí na bloku, lokty a ramena v jedné přímce.
5. Špičky vtočte dovnitř směrem k sobě, palce nohou se mohou dotýkat.

Provedení cviku:

1. Uvolněte celé tělo, všechny svaly relaxují.
2. Uvědomte si, že máte ramena a lopatky stažené dolů směrem k pasu.
3. 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.
4. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

4. Hooklying Reverse Presses

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy na šířku pánve, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Upažte, ohněte paže v loktech na 90° (svícen), předloktí směřuje ke stropu (neleží na zemi).
5. Lokty a ramena jsou v jedné přímce.
6. Ramena a lopatky stáhněte od uší dolů.
7. Hlava v prodloužení páteře.

Provedení cviku:

1. Zatlačte lokty do země.
2. Stáhněte lopatky k sobě a ramena dolů.
3. Vydržte 2-3 sekundy a povolte.
4. Pánev je v jedné rovině, nehýbe se.
5. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

5. Knee Drops

Série: 10 **Opakování: -** **Doba trvání: 5s**

Základní pozice:

1. Lehněte si na záda.
2. Pokrčte nohy, chodidla jsou na zemi.
3. Nohy jsou na větší šíři, než jsou kyčle.
4. Upažit, dlaně vzhůru.

Provedení cviku:

1. Nádech.
2. S výdechem položte nohy vpravo, hlavu otočte vlevo.
3. Zatlačte pravou nohu do země.
4. Stáhněte levou hýždi a opatrně zatlačte levý bok dopředu.
5. Levé rameno a lopatka leží na zemi, stáhněte je od uší dolů.
6. Dýchejte do břicha.
7. Břicho se vám s nádechem zvedá a s výdechem klesá.
8. Horní část těla relaxuje.
9. Časem se pokuste dýchat 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.
10. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.