

Cviky pro odstranění bolesti zad

Připravil: Hana Toufarova

Vytořeno pro: Hana Toufarová

Vytvořeno: 20. 08. 2025

Příští konzultace: 29.08.2020 20:59

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Static Back Pullovers
2	1	-	1min	Static Wall
3	1	10	-	Cats & Dogs
4	1	10	-	Abduction-Adduction Feet Wide Floor
5	1	5	-	Hip Circles

1. Static Back Pullovers

Série: 2

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy dejte na podložku, která je vysoká tak, že máte stehna kolmo k zemi.
2. V kolenou i kyčlích je úhel 90°.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Paže na zemi mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
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 mít zpočátku hýždě 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. Dopněte obě nohy.
2. Dorzální flexe v kotnících tj. „fajfky“.
3. Vnitřní kotníky tlačte směrem od kolen ven.
4. Pro zvětšení napětí na zadní straně nohou můžete zatlačit pánev mírně do země.
5. 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.
6. Hlava je celou dobu v prodloužení páteře.
7. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.

3. 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 kyčle.
4. Stáhněte ramena a lopatky od uší dolů k pasu.

Provedení cviku:

1. Lokty jsou po celou dobu cvičení dopnuté. Pozor - ohnutí i prohnutí je vždy plynulá vlna od pánve k hlavě: pánev - bedra - lopatky - ramena - krk - hlava.
2. Kočka - podsadíte pánev, stáhněte hýždě, zapojte břišní svaly. *** Skloňte hlavu, nechte ji volně viset dolů a ohněte celou páteř ke stropu. Výdech. *** Ramena od uší dolů.
3. Pes - prohněte se v bedrech, uvolněte břišní svaly. *** Stáhněte ramena dolů (tj. od uší dolů) a lopatky k sobě. Nádech. *** Dívejte se před sebe.
4. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

4. Abduction-Adduction Feet Wide Floor

Série: 1

Opakování: 10

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, pokrčené nohy jsou na větší šíři než ramena, v kolenou 90°, chodidla na zemi.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), ramena a lopatky stáhněte dolů, dlaně vzhůru.
3. Pánev je v přirozené poloze.
4. Hlava je v prodloužení páteře, tj. bez záklonu.

Provedení cviku:

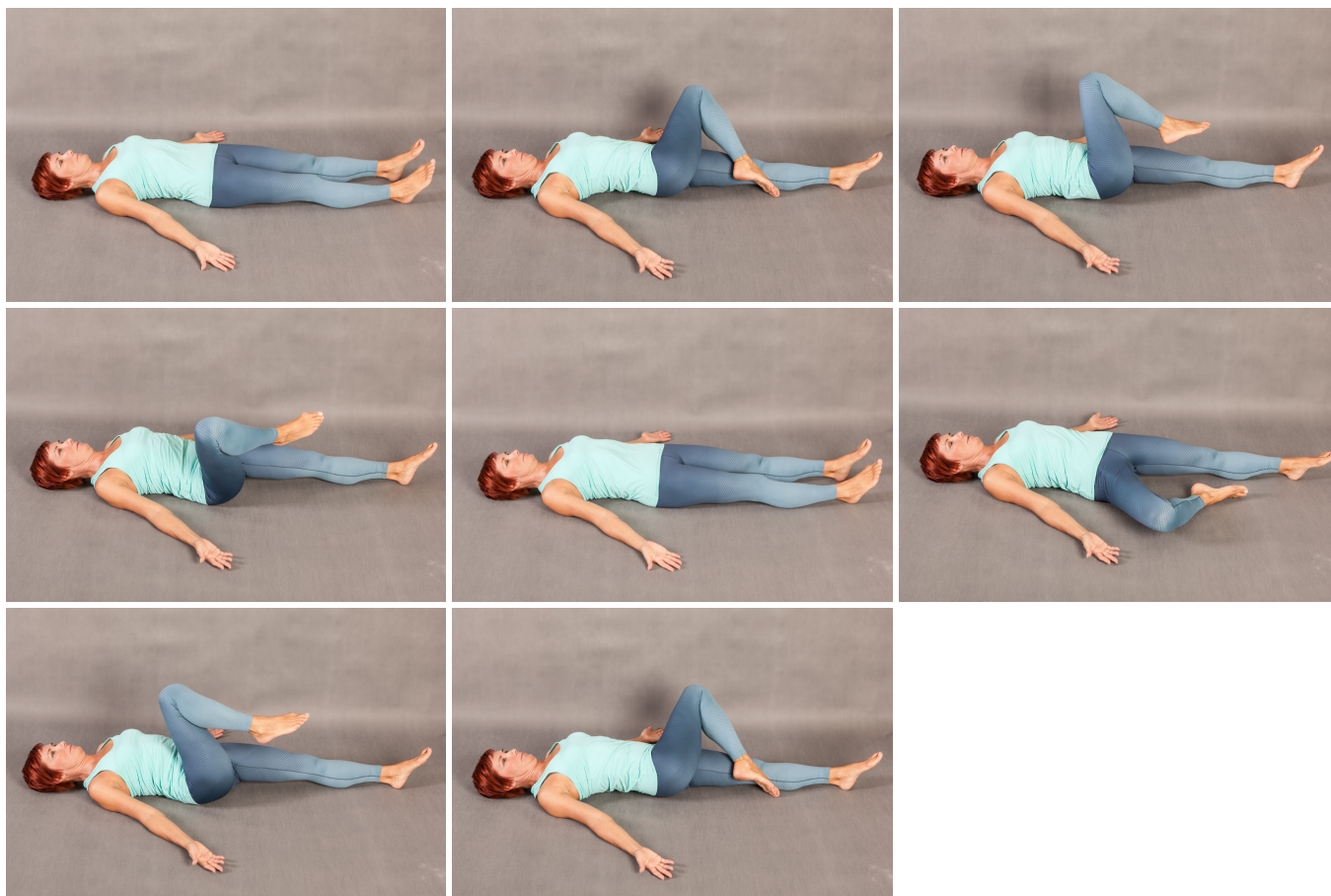
1. Dejte kolena pomalu k sobě a stiskněte je.
2. Současně zatlačte bedra do země a vydechněte.
3. Pak kolena pomalu oddalujte. Nenechte je spadnout, ale pohyb dolů mějte pod kontrolou. Aktivujte tj. stáhněte svaly na bocích (m. gluteus medius – střední sval hýždový).
4. Při pohybu kolen od sebe nechejte pánev v přirozené pozici a nadechněte se.
5. Dejte pozor, aby byla hlava stále v prodloužení páteře.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

5. Hip Circles

Série: 1

Opakování: 5

Doba trvání: -



Základní pozice:

1. Lehněte si na záda, nohy na šířku pánve, chodidla rovnoběžně.
2. Paže jsou mírně od těla (cca 45°), dlaně vzhůru.
3. Ramena tlačte dolů a lopatky k sobě. Pánev je v přirozené pozici.

Provedení cviku:

1. Pokrčte pravou nohu tak, že ji táhnete po zemi po palcové hraně, koleno jde přes levou nohu. Udělejte co největší kroužek v kyčli a položte nohu vpravo na zem. na malíkovou hranu. Po zemi ji dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.
2. Pravou nohou provádějte kroužky v opačném směru. Pravé koleno ven, noha jde po malíkové hraně. Provedte co největší kroužek v kyčli. Koleno jde přes levou nohu na palcovou hranu, položte na zem a dopněte. Opakujte cvik dle pokynů v TP a vyměňte nohy.