

ZÁKLADNÍ REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE



Provedení: Leh na zádech, pokrčené nohy, chodidla i kolena od sebe na šířku pánve, ruce podél těla. Podsadíme pánev tak, že stáhneme břišní a hýžděvé svaly a bederní páteř zatlačíme do země. Opakujeme 8x. (*Pro kontrolu správnosti provedení cviku lze zasunout dlaně pod bederní páteř a cvičíme v této poloze.*)

Chyby: Záklon hlavy.



Provedení: Leh na zádech, rukama přitáhneme obě kolena k břichu. Zlehka zatlačíme kolena nahoru proti rukám, nádech, výdrž 4 s, hluboký výdech, povolíme a přitáhneme kolena k hrudníku tak, že odlehčíme pánev od podložky. **Chyby:** Záklon krční páteře, zvedání šije nad podložku.



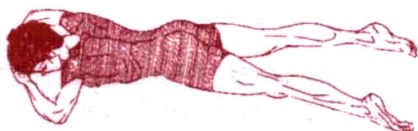
Provedení: Leh na zádech, pokrčené nohy, kolena i chodidla od sebe na šířku pánve, ruce složené pod hlavou. V klidu se nadechneme a s výdechem zvedneme hlavu, ruce, ramena i lopatky nad podložku, podíváme se na břicho a pomalu pokládáme zpět. Opakujeme 2x po 10. (*Pohyb provádíme plynule - tahem, ruce podpírají šiji.*)

Chyby: Švihový pohyb, zvedá se bederní páteř.

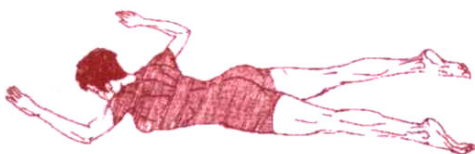


Provedení: Leh na zádech, pokrčené nohy, kolena i chodidla od sebe na šířku pánve, pravá ruka pod hlavou, levá podél těla. V klidu nádech, s výdechem zvedneme hlavu, ramena, pravou ruku a lopatku nad podložku, pravý loket směřuje k levému kolenu (levou nohu můžeme zvednout nad podložku a kolenem se dotknout pravého lokte). Opakujeme 10x na obě strany.

Chyby: Švihový pohyb, zvedá se bederní páteř.



Provedení: Leh na břiše, nohy natažené a mírně od sebe, ruce složené pod čelem. Stáhneme hýžděvé a břišní svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část hrudníku mírně nad podložku, provedeme úklon vpravo, zpět, vlevo, zpět a položíme. Opakujeme 4x na obě strany. (*Poznámka: Cvik provádíme tahem, nikoliv švihem.*) **Chyby:** Prohýbání bederní páteře, záklon hlavy, švihový pohyb.

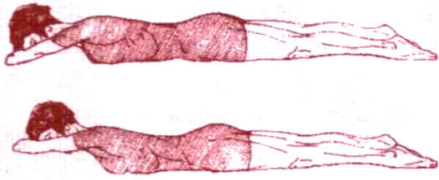


Provedení: Leh na břiše, natažené nohy, ruce ve svícnu (lokty ve výši ramen svírají pravý úhel), hlava opřená čelem o zem. Stáhneme břišní a hýžděvé svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část hrudníku nad podložku, stáhneme lopatky k sobě, předloktí tlačíme ke stropu, výdrž 5 s a položíme. Opakujeme 8x. **Chyby:** Záklon hlavy, prohýbání bederní páteře.



Provedení: Leh na zádech, nohy pokrčené, chodidla i kolena od sebe na šířku pánve, ruce podél těla. Stáhneme břišní i hýžděvé svaly, pravou nohu natáhneme těsně nad zem a zvedneme nahoru tak, že špička je přitažená a koleno napnuté, výdrž 6 s. Poté koleno mírně pokrčíme a rukama přitáhneme koleno k hrudníku, výdrž 6 s. Vrátime chodidlo zpět na podložku a totéž druhou nohou. Opakujeme 2x.

Chyby: Zvedání bederní páteře nad podložku, zadržování dechu.

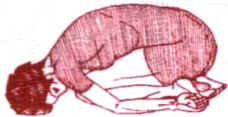


Provedení: Leh na břicho, nohy natažené a mírně od sebe, ruce složené pod čelem. Stáhneme hýžděvé a břišní svaly, zvedneme ruce, hlavu a horní část trupu mírně nad podložku, výdrž 5 s a položíme. Opakujeme 8x.

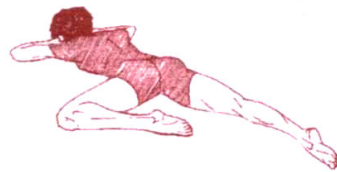
Chyby: Prohýbání bederní páteře, záklon hlavy.



Provedení: Leh na břicho, natažené nohy, vzpažit, hlava opřená čelem o podložku. Stáhneme břišní a hýžděvé svaly, zvedneme pravou ruku a levou nohu mírně nad podložku, protáhneme do dálky a položíme. Totéž levou rukou a pravou nohou. Opakujeme 4x na obě strany. **Chyby:** Prohýbání bederní páteře, záklon hlavy.

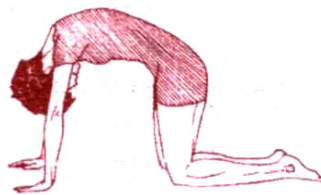
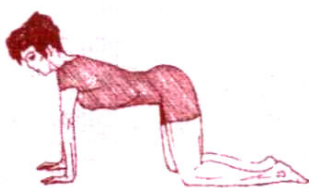


Provedení: Sed na patách, trup v předklonu, čelo opřené o zem před kolena. Ruce jsou volně podél těla, dlaně otočené nahoru. V této poloze volně dýcháme, snažíme se nadechovat do oblasti hrudní a bederní páteře.



Provedení: Leh na břicho, natažené nohy, ruce pod čelem. Pokrčíme pravou nohu (koleno svírá s trupem pravý úhel), co největším obloukem vysuneme koleno směrem k pravému lokti, v této poloze klidně dýcháme, výdrž 5 s. Poté vrátíme, nohu sunutím po podložce zpět, pánev a břicho tlačíme na podložku. Opakujeme 3x a totéž levou nohou.

Chyby: Zvedání břicha a hrudníku nad podložku.



Provedení: Vzpor klečmo, stáhnout hýžděvé a břišní svaly, dlaně od sebe na šířku ramen, kolena od sebe na šířku pánve. S nádechem vyhrbíme záda, hlava visí volně, s výdechem povolíme a mírně se prohne v oblasti dolní hrudní páteře, hlava v protažení páteře. Opakujeme 6x.



Provedení: Sed na židli u stěny, kolena i chodidla od sebe na šířku pánve, kolena se dotýkají stěny. Ruce složené pod čelem, předloktím se opíráme co nejvýše o stěnu. S nádechem vyhrbíme hrudní páteř, s výdechem povolíme a snažíme se prohnut v této oblasti. Opakujeme 6x.

Chyby: Záklon hlavy, prohnutí bederní páteře.



Provedení: Sed na židli, stáhnout břišní a hýžděvé svaly, vyrovnat páteř, lopatky k sobě, ramena dolů, ruce volně podél těla. S nádechem přitáhneme ramena nahoru k uším, s výdechem silou zatlačíme ramena dolů a dozadu, lopatky u sebe. Opakujte 6x.

Chyby: Předklon nebo záklon hlavy, prohnutí v bederní páteři.



Provedení: Sed na židli, stáhnout břišní a hýžděvé svaly, vyrovnat záda, přisedneme si levou ruku, pravou ruku dáme přes temeno hlavy nad levé ucho a pomalu ukloníme hlavu vpravo. V této poloze lehce zatlačíme hlavou do ruky, výdrž 6 s, hluboký nádech, s výdechem hlavu povolíme a mírně protáhneme do úklonu (směrem k pravému rameni). Cvik opakujeme 2x a poté vyměníme ruce.

Chyby: Předklon nebo záklon hlavy, nepřiměřený tlak ruky, zadržování dechu.