

PROTAHOVACÍ A POSILOVACÍ CVIČENÍ PRO SPORTOVCE (těž proti bolestem páteře – spinální cvičení)

Zásady při protahování

1. Cvičit alespoň 10-15 minut denně
2. Cviky provádět pomalu, tahem, bez švihů
3. Pravidelně střídát protažení svalu s uvolněním
4. Protažení má trvat 15-20 sekund, stejná doba je na uvolnění
5. Každý cvik zopakovat 3-5x
6. Krajních poloh dosahovat postupně

Zásady při posilování obecné

1. Zaměřit se hlavně na posilování svalů břišních a páteřních
2. Cviky provádět metodicky správně, podle návodu
3. Postupně zvyšovat dávky, každý cvik opakovat maximálně 15-20 krát
4. Posilovací cviky je vhodné provádět až denně

Preventivní cvičení proti bolestem páteře

1. Cviky provádět až denně
2. Cvičit pomalu, bez švihových a prudkých pohybů
3. Vyvarovat se záklonů
4. Zacvičit si po každé statické zátěži
5. Cvičit vícekrát denně při počínajících potížích

Cviky na obrázcích - popis

- 1a Leh na zádech, nohy pokrčit, obejmout rukama
- 1b Přitisknout pokrčená kolena k hrudníku a povolit
- 2a Leh na zádech, pokrčit pravou nebo levou dolní končetinu, vytočit koleno ven
- 2b Sunout dolní končetinu obloukem do natažení po podložce
- 3a Leh na břiše, upažit, hlavu otočit k cvičící noze
- 3b Sunem po podložce „plazit“ nohu k rameni za pomoci ruky
- 4a Kleknout, stehna i paže kolmo k podložce
- 4b Vykulatit záda - břicho stáhnout, páteř „vyhrbit“, hlava mezi rameny
- 4c Povolit do mírného prohnutí - břicho povolit, hlava v mírném záklonu
- 5a Tentýž cvik, pouze paže opřít o předloktí
- 6a Kleknout - stehna i paže kolmo k podložce
- 6b Přetočit nohy od kolen dolů do strany a podívat se přes rameno
- 7a Stoj - přitáhnout za patu bérec k hýždí. Koleno kolmo k podložce. Protažení přední strany stehna.
- 7b Stoj - předklon, kolena nepokrčit. Protažení zadních svalů dolních končetin.
- 8a Stoj - rukama se opřít o stěnu, pokrčená dolní končetina vpředu nese váhu těla - dolní končetina vzadu natažená protahuje, tlačí koleno dozadu, patu do země. Protažení lýtkových svalů.
- 8b Stoj - pokrčit dolní končetinu a přenést na ni váhu, druhou dolní končetinu unožit a tlačít váhu do vnitřní strany dolní končetiny. Protažení přitahovačů stehna.

Další vhodné cviky

Leh na zádech, imitace „jízdy na kole“. Posilování stehenních a hýžd'ových svalů.
Stoj - rukama se opřít o stěnu, pokrčená dolní končetina vpředu nese váhu těla, dolní končetina vzadu pokrčená protahuje, tlačí koleno dopředu, patu do země. Protažení hlubokých lýtkových svalů.