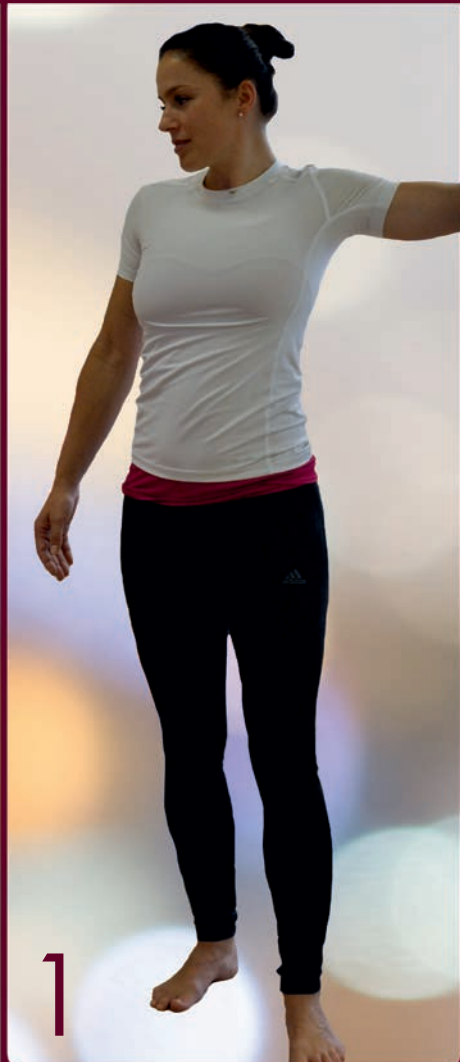


1. preventivní cviky na krční páteř

Každý cvik provádějte cca 1 minutu (resp. 30s pravá strana, 30s levá strana).
5 cviků = 5 minut denně. To dáte! :-). Při cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech!
Každý cvik vám musí být příjemný, nic vás nesmí bolet! Při protahování používejte minimální sílu,
cvičte pomalu, žádné prudké pohyby.
V případě nejasností se obraťte na svého fyzioterapeuta nebo lékaře.



1

Protažení prsních svalů

Opřeme se, mírně vytočíme trup a hlavu, protáhneme hrudník.



2A

Protažení šíjových svalů

Srovnáme se, ruce dáme za hlavu,



2B

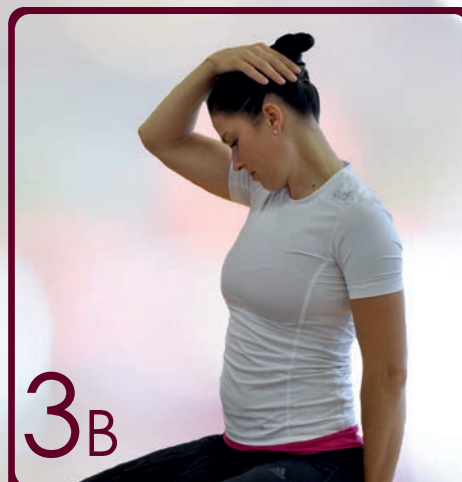
mírně protáhneme zadní stranu krku.



3A

Protažení zdvihače lopatky

Jednu ruku přisedneme, druhou položíme na hlavu



3B

a mírně protáhneme došikma dopředu.



4A

Protažení trapézového svalu

Jednu ruku volně položíme na stehno, druhou dáme na hlavu



4B

a mírně protáhneme do strany.

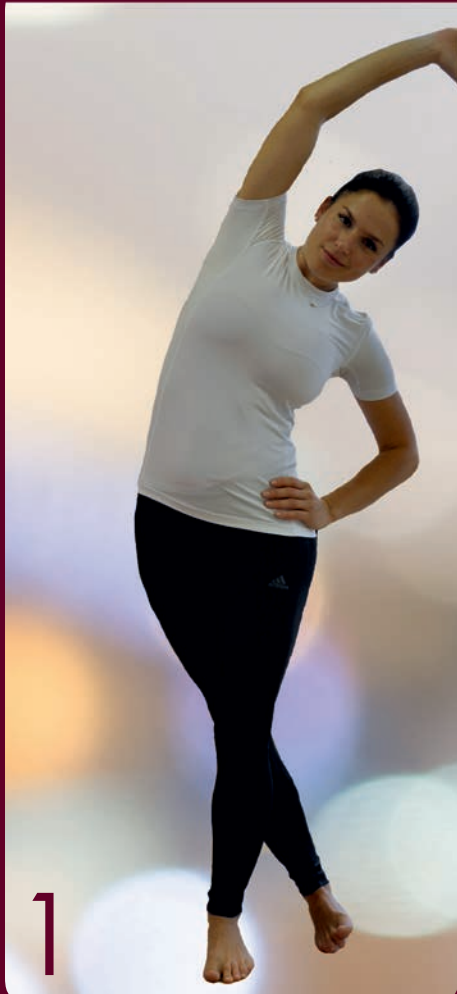


5

Protažení kloněných svalů

Narovnáme se, ruce položíme pod klíční kosti, hlavu pomalu přetáčíme střídavě doprava - držíme - prodýcháme a doleva - držíme - prodýcháme.

2. preventivní cviky na bederní páteř



1

Protažení čtverhranného svalu zádového

Opřeme se, jednu nohu dáme přes druhou a protáhneme si boční stranu trupu.



2A

Posílení středu těla

Ležíme na zádech, bedra mírně tiskneme k podložce,



2B

nohy odlepujeme pár cm od židle a vracíme zpět.



3A

Zvedání pánve

Ležíme na zádech, kolena pokrčená,



3B

odlepujeme pánev pár cm nahoru a zpět.



4A

Protažení hýžd'ových svalů

Jsmě na čtyřech, nohu natáhneme šikmo dozadu



4B

vnímáme protažení hýždě.



5

Relaxační pozice dítěte

Sedíme na patách, ruce natažené, dýcháme do břicha, do beder a do boční břišní stěny.

UPOZORNĚNÍ!

Uvedené cviky slouží jako prevence vertebrogenních obtíží u pacientů, kteří absolvovali rehabilitaci ve FN Brno a v daných cvicích byli proškoleni. Cviky nejsou určeny jako náhrada ošetření u lékaře nebo fyzioterapeuta s akutním bolestivým stavem! V případě nevhodného užití daných cviků může dojít případně i ke zhoršení stavu cvičence.