

# Cviky pre zdravý chrbát



## 1. Rotácia trupu

Sedíme vzpriamene v tureckom sede. Ruky s nádychom vzpažíme a s výdychom vytáčame trup do strany. Ruky rozpažíme na strany, až ich položíme na zem. Pri ďalšom nádychu ruky znova vzpažíme a rotujeme do druhej strany. **Cvik opakujeme 5x na každú stranu.** Pre tých, ktorým robí problém turecký sed, odporúčame sedieť na stoličke.

## 2. Úklony

Sedíme vzpriamene v tureckom sede a s nádychom zdvíhame jednu ruku cez upaženie nad hlavu. S výdychom pokračujeme v smere pohybu do úklonu trupu. V úklone sa znova nadýchame a s výdychom sa vraciame späť do začiatkovej polohy. Cvik vykonáme rovnako na druhú stranu. **Opakujeme 5x na každú stranu.** Pre tých, ktorým robí problém turecký sed, odporúčame sedieť na stoličke.



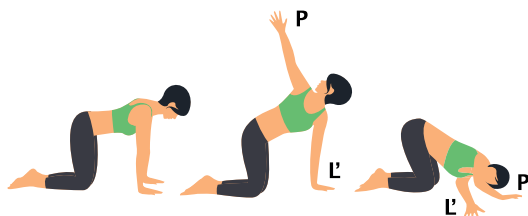
## 3. Mačací chrbát „trochu inak“

Zaujmemo polohu na štyroch. Kolená položíme na šírku bedier a kolmo pod bedrá. Zápästia oprieme na šírku ramien (pri problémoch v zápästiach môžu byť ruky v päst). Pri nádychu je chrbát je vystretý a pri výdychu začneme pomaly odvíjať chrbát do zaguľatenia v smere od hlavy postupne až po panvu. V zaguľatení sa znova nadýchame a s výdychom pomaly odvíja chrbát do prehnutia znova v smere od hlavy po panvu. **Opakujeme 3 až 5x.**

Následne pokračujeme v tom istom odvíjaní, ale v smere od panvy k hlave. Pohyb začne s nádychom od panvy a postupne zaguľacujeme v smere nahor ku hlave. Znova sa nadýchame a s výdychom postupne pomaly odvíja chrbát do prehnutia od panvy v smere ku hlave. **Opakujeme 3 až 5x.**

## 4. Diagonála

Zaujmite polohu na štyroch ako pri cviku „mačací chrbát“. V základnej polohe sa nadýchame a s výdychom zdvíhame pravú ruku a ľavú nohu diagonálne. Ruku a nohu ťaháme do diaľky. S nádychom vrátime končatiny späť a dvíhame druhú ruku a nohu. **Opakujeme 10x.** Pri pauze ruky necháme na mieste, sadneme si na členky a hlavu zabalíme do polohy tzv. „ježka“. Cviky znova opakujeme. **Tento celý postup opakujeme 3x.**

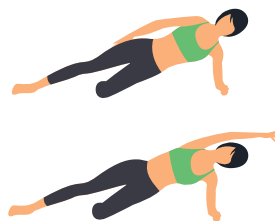


## 5. Vytáčanie trupu v polohe na štyroch

Nadýchame sa a vedieme jednu ruku na stranu až k stropu. Vytáčame pri tom trup za rukou a pozeráme smerom nahor. Vydychujeme pri pohybe nadol a ruku vedieme popod trup až položíme na zem celú pažu. Posunieme druhú ruku pred seba, trup vytočíme za prvou rukou a položíme hlavu na zem. **Opakujeme 5x na každú stranu.**

## 6. Aktívna bočná doska so zdvíhaním panvy

Zaujmemo polohu na boku a oprieme sa o lakeť (držíme ho kolmo pod ramenom). Spodná noha je v pokrčení v pravom uhle, vrchná noha je vystretá a opiera sa o zem prednou časťou chodidla. Pohyb začíname dvíhaním panvy a vzápätí dvíhame hornú ruku cez upaženie do vzpaženia až za hlavu. Nadýchujeme sa v smere nahor a vydychujeme v smere nadol. **Cvik opakujeme 5 až 7x na každú stranu.**



## 7. Fasciálny strečing

Stojíme na šírku bedier, spojíme ruky nad hlavou, prekrížime jednu nohu pozadu druhej a oprieme ju o bočnú hranu chodidla. Ukloníme sa smerom k prekríženej nohe, až kým necítíme ťah na bočnej strane tela od lakťa až po koleno. V úklone zotrváme na 3 nádychy a výdychy. **Cvik opakujeme 3x na každú stranu.**