

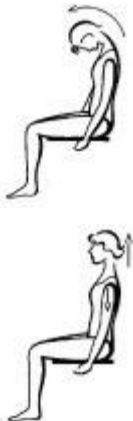


# Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.



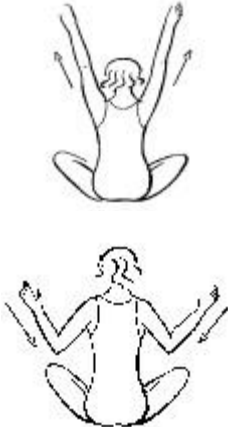

Po dlouhém sezení např. v zaměstnání, v autě, každého z nás občas zabolí záda nebo šíje. K odstranění uvedených potíží je dobré si zacvičit a uvolnit se. Slouží k tomu i několik vyobrazených cviků. Při cvičení, by jste neměli překračovat pocit bolesti, která by se šířila do končetin. Nemáte-li jistotu, zda cviky provádíte správně, raději se poraďte s fyzioterapeutem.

Některé z těchto cviků se používají k léčbě "funkční ženské sterility". Fyzioterapeut určuje vhodné cviky a počet opakování podle stavu klientky.

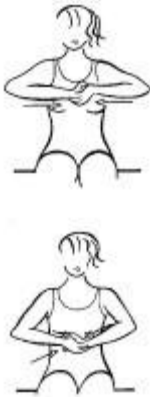

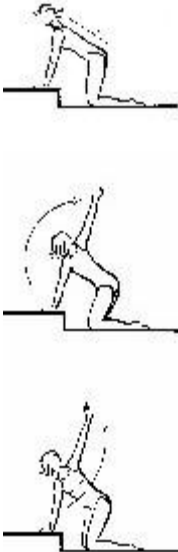
Zájemci o "Metodu paní Mojžíšové" se mohou podívat na [www.novacka.com](http://www.novacka.com).

1.	<p><b>POPIS:</b> V sedu na židli: vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřim.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.</p>	
2.	<p><b>POPIS:</b> V sedu na židli: vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Co největší úklon hlavy vpravo a vlevo.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění a protažení v oblasti krční páteře a šíjového svalstva.</p>	
3.	<p><b>POPIS:</b> V sedu na židli: hlavu vytáhnout vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Předklonem otočit vpravo, vlevo.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění a protažení v oblasti krční páteře a šíjového svalstva.</p>	



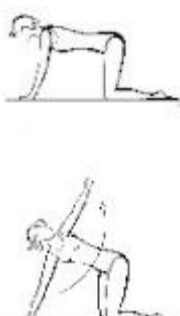
## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

		
<p>4.</p>	<p><b>POPIS:</b> V sedu na židli: kroužením ramen vzadu, vpřed.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění ramenního kloubu.</p>	
<p>5.</p>	<p><b>POPIS:</b> V sedu zkřížmo: ze vzpažení skrčit upažmo dolů, zatlačíme lopatky vzad a dolů a stlačíme do loktů ("svícen"). Při vzpažení provedeme nádech; při skrčení dolů upažmo - výdech. Ruce v úrovni ramen, lokty tlačíme vzad.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Posílení ramenního pletence.</p>	
<p>6.</p>	<p><b>POPIS:</b> V sedu na židli: pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi. Tlačíme dlaně do sebe a zapínáme prsní svaly. Poloha paží určuje napětí v různých místech žeber.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Posílení prsních svalů.</p>	



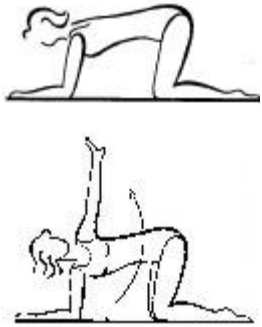

## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

		
7.	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku (asi 30 cm): zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění v oblasti páteře.</p>	
8.	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku: otočit trup a střídavě upažit pravou, levou.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Protahování do otočení v oblasti bederní páteře.</p>	








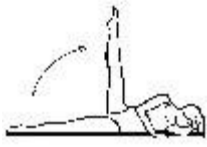
## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

9.	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku: úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb béréců proti hlavě.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře.</p>	
10.	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo: zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout (důležitý je rovněž pohyb hlavou - při prohnutí jde hlava vzhůru).</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění a protažení v oblasti hrudní a horní bederní páteře.</p>	
11.	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo: otočit trup a střídavě upažit pravou, levou.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Protažení do otočení v oblasti dolní hrudní a horní bederní páteře.</p>	

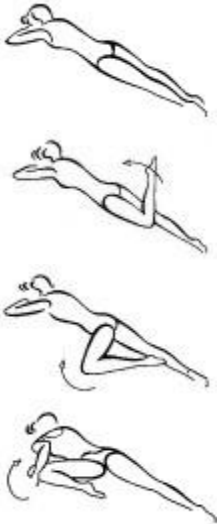
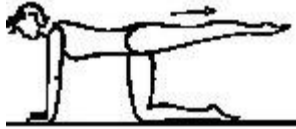
## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

12.	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo: úklony stranou, pohyb bérců proti hlavě.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Protažení v oblasti dolní hrudní a horní bederní páteře.</p>	
13.	<p><b>POPIS:</b> Podpor na předloktích: vyhrbení a prohnutí horní hrudní páteře (pohyb hlavou je stejně důležitý jako při cviku 10).</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění a protažení v oblasti horní hrudní páteře.</p>	
14.	<p><b>POPIS:</b> Podpor na předloktích: otočit trup a střídavě upažit pravou a levou.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Protažení do otočení v oblasti horní hrudní páteře.</p>	
15.	<p><b>POPIS:</b> Podpor na předloktích úklony stranou v oblasti horní páteře, pohyb bérců proti hlavě.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Protažení v oblasti horní hrudní páteře.</p>	

## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

		
16.	<p><b>POPIS:</b> Leh na zádech skrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena: přitáhnout nohy k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. V druhé fázi cviku stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění v bederní oblasti páteře a křížokýčelního skloubení.</p>	  
17.	<p><b>POPIS:</b> Leh na zádech: vzpažit, vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) tak, že se snažíme vyhladit všechna zakřivení páteře.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění oblasti celé páteře.</p>	
18.	<p><b>POPIS:</b> Leh na zádech pokrčmo roznožný: pokládáme kolena v ose kyčle střídavě vlevo, vpravo.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění v oblasti křížokýčelního skloubení.</p>	 
19.	<p><b>POPIS:</b> Leh na levém boku, unožit pravou. Střídat leh na pravém a levém boku.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí.</p>	

## Uvolňovací a posilovací cvičení celého těla.

<p>20.</p>	<p><b>POPIS:</b> Leh na břicho: levou pokrčit, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíce vzhůru, případně přitáhnout rukou (do skrčení únožmo). Střídáme skrčení únožmo levou.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení, protažení svalů podél páteře, protažení přitahovačů stehna.</p>	
<p>21.</p>	<p><b>POPIS:</b> Vzpor klečmo: Zanožit levou, protáhnout do dálky, výdrž asi 6 sekund.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Posílení oblasti bederní páteře a hýžděvých svalů.</p>	
<p>22.</p>	<p><b>POPIS:</b> Leh: přednožit, kmitáme nohama vzhůru a dolů (asi 15o) po dobu 10 sekund. V druhé fázi následuje leh skrčmo: dvakrát hluboký nádech a výdech.</p> <p><b>ÚČEL CVIČENÍ:</b> Posílení břišních svalů.</p>	