magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 30. 11. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Nepodceňujte bolest zad a zkuste pár cviků

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nepodcenujte-bolest-zad-a-zkuste-par-cviku__s10011x8266.html

Bolest zad má různé příčiny. Mezi ty nejčastější patří špatné držení těla, sedavé zaměstnání, jednostranná zátěž nebo stres a přílišná aktivita. S těmito příčinami se dá poměrně snadno bojovat a především je důležité snažit se jim předcházet. Zkuste pár cviků na protažení a posílení zádových svalů!

Příčina bolesti

Pro odstranění bolesti zad je nutné znát příčinu, která bolest vyvolává. Nejčastěji jsou to špatné životní návyky, například **sedavé zaměstnání, špatné držení těla, zvedání těžkých břemen, jednostranná zátěž, nedostatečná nebo přílišná aktivita, stres, obezita** a **druhotné příčin**y

jako je **zborcená nožní klenba**. Co proti bolesti zad dělat?

> „Doporučuji bolestem zad předcházet **pravidelnou pohybovou aktivitou**," říká osobní trenérka z fitness centra Euforie, Mgr. Dita Šípková.

Bolí vás záda? Řešte to!

> „**Pokud nereagujete na bolest, kterou cítíte, zaděláváte si na vážné problémy**, jako je například deformace páteře (skolióza, lordóza nebo kyfóza). Odstranění těchto deformací je dlouhodobé, bolestivé, nemusí být vždy úspěšné a může zanechat trvalé následky," uvádí Dita Šípková.

Masáž pomůže, ale nezachrání vše

Oblíbeným způsobem, jak bojovat s bolestí zad, je masáž. **Masáž má své místo v komplexní léčbě zad, ale samostatně přináší pouze krátkodobou úlevu**.

„Masáž opravdu může vyřešit mnoho obtíží, ale neměli bychom ji přeceňovat, úspěšnost záleží na rozsáhlosti obtíží," varuje osobní trenérka. „**Masáž bych doporučila v případě, že se jedná o namožené svaly například ze sportu**," dodává.

Jak cvičit při bolestech zad?

Pokud máte problémy se zády, měli byste si ujasnit, **které svaly je důležité protahovat a které naopak posilovat**. Svalová vlákna dělíme na tonické a fázické. Tonická svalová vlákna mají tendence ke zkrácení a je třeba je neustále protahovat, naopak fázická svalová vlákna mají tendence k ochabnutí a je třeba je zpevnit a posílit.

„**Svaly, které bychom měli protahovat, jsou například svaly šíjové, horní část trapézu, malý i velký prsní sval, svaly v bederní části páteře**. Svaly, které je nutné **posílit**, jsou například **mezilopatkové svaly, vzpřimovače hrudní páteře, hýžďové svaly a hlavně břišní svaly**. Při cvičení musíme dbát na správné dýchání. Pokud si položíme ruce na spodní část žeber, měli bychom se nadechnout do dlaní a s výdechem zmáčknout žebra k sobě," popisuje správnou techniku Šípková.

CVIKY NA ZÁDA

Protažení páteře v krční i bederní oblasti

Výchozí pozice, dbáme na správné držení těla, hlava je v prodloužení páteře, mezi stehny a tělem je pravý úhel. S v

Zpevnění středu těla, zejména břišních svalů
Při tomto cviku nás nesmí bolet v bederní části páteře.

Výchozí pozice.

Protažení zádových svalů a zpevnění středu těla

Výchozí pozice.

Výchozí pozice. Leh na zádech, bederní část páteře je v kontaktu s podložkou, mezi stehny a tělem pravý úhel, krč

Posílení středu těla, zejména hlubokých břišních svalů

Hluboký stabilizační systém musí být funkční, abychom předcházeli bolesti zad.

Výchozí pozice, leh na břiše, čelo opřené o podložku, paže "do svícnu" loketní kloub v úrovni ramen, předloktí a lok

Výchozí pozice. Vytahovat se z pasu, rovná záda, rovnat krční páteř (vhodná varianta- opřít se o zeď- snažíme se ab

Cviky připravili odborníci z Fitness centra Euforie.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz