



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 6. 3. 2023 | Mgr. Martina Karasová

# Cvičení v kanceláři: 5 rychlých cviků, aby záda ani hlava nebolely

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-v-kancelari:-5-rychlych-cviku,-aby-zada-ani-hlava-nebolely\\_\\_s10011x19085.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-v-kancelari:-5-rychlych-cviku,-aby-zada-ani-hlava-nebolely__s10011x19085.html)

Trávíte celou pracovní dobu u počítače? Pak je důležité si dělat pravidelné pauzy, projít se nebo se protáhnout. Vsedě nejvíc přetěžujeme horní polovinu těla, a proto je nutné zaměřit se na odstranění svalových dysbalancí, které v této poloze vznikají. Kromě toho jde o dobrou prevenci bolesti hlavy či páteře, a navíc se budete lépe soustředit. Protáhněte se podle našeho návodu.



Dlouhým sezením dochází zejména k přetěžování určitých [svalových skupin krku](#) a prsních svalů a naopak k útlumu svalů fixujících lopatky ve správné poloze. Výsledkem jsou kulatá záda a předsunuté držení hlavy a krku. **Svaly, které jsou přetěžované, se postupně zkracují, je tedy třeba je**

**protáhnout. Svaly utlumené naopak ochabují, musíme je tedy správně aktivovat.** Zkuste několik následujících cviků a protažení, které vám v tom mohou výrazně pomoci.

## 1. Narovnejte se



posadte se na židli

- vytáhněte prsní kost vzhůru
- ramena rozložte doširoka
- představte si, že lopatky chcete zasunout do zadních kapes u vašich kalhot
- temeno hlavy táhněte vzhůru

- bradu zasuňte mírně ke krku

Toto cvičení opakujte kdykoliv během dne. V ideálním případě byste tuto pozici měli udržet celou dobu sezení u počítače.

## **2. Cvik zvaný „zásuvka“**

- posadte se na židli
- dívejte se vpřed a uvolněte se
- pohybujte s hlavou plynule dozadu, co nejdále jste schopni, až dosáhnete retrakční pozice, kdy je hlava úplně vzadu
- cvičení je účinnější, když přidáte jemný tlak (ukazovákem)

Cvik opakujte vždy 10x, a to 3x denně.

## **3. Zvedání desky stolu**

- posadte se vzpřímeně na židli ke stolu
- dlaně rukou umístěte ze spodní strany stolu tak, aby vaše předloktí směřovala šikmo od těla
- zlehka zatlačte dlaněmi zesponu do desky stolu a zároveň se snažte zůstat vzpřímení
- udržujte tlak 3 vteřiny, poté povolte

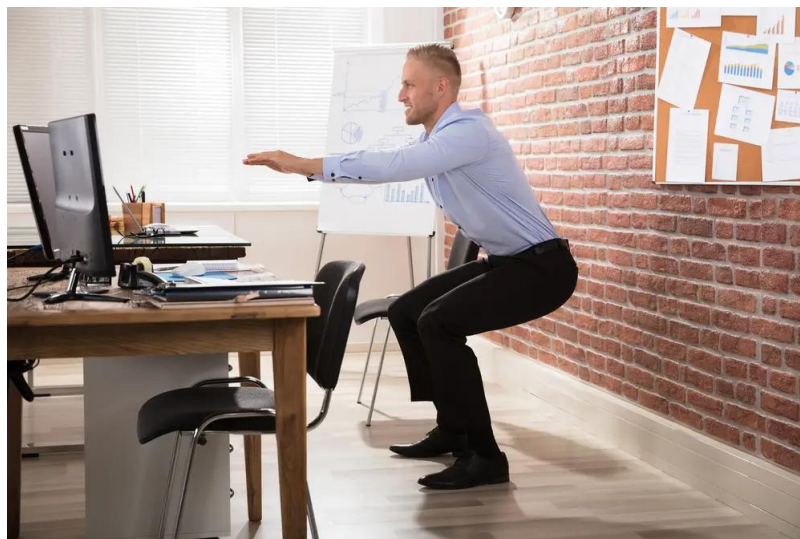
I tento cvik opakujte 10x, rovněž 3x denně.

## **4. Prodýchejte celý hrudník**

- posadte se vzpřímeně na židli
- umístěte vaše ruce tak, aby palce a ukazováky objímaly spodní žebra (palce směřují dozadu)
- snažte se dýchat tak, abyste cítili rozšiřování spodní části hrudníku, celou dobu však zůstaňte vzpřímení

Také tento cvik si zopakujte 10x za sebou a 3x v průběhu dne.

## **5. Zvedněte se ze židle a dřepujte**



- postavte se tak, aby vaše chodidla byla plnou ploskou na zemi a byla zhruba na šíři ramen
- trup držte vzpřímeně, hlava je v prodloužení páteře
- s nádechem provedte dřep – kolena se pohybují ve stejné linii jako chodidla – nesmí se přibližovat
- s výdechem se vraťte do výchozí pozice
- při pohledu z boku je osa bérců a osa páteře rovnoběžná

Provedte 10 dřepů v jedné sérii. V průběhu dne si pak sérii zopakujte 3x.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: autorský článek (autorka je fyzioterapeutka)**

[bolest bederní páteře](#) [bolest krční páteře](#) [bolest mezi lopatkami](#) [bolest zad](#)  
[celodenní sezení](#) [cvičení v kanceláři](#) [cviky na krční páteř](#) [dlouhodobé sezení](#)  
[dostatek pohybu](#) [příčiny bolesti krční páteře](#) [protahovací cviky](#) [protažení u](#)  
[počítače](#) [správné dýchání](#) [správně provedený dřep](#) [technika dřepu](#) [uvolnění](#)  
[krční páteře](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)