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

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

- posaďte 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“

- posaďte 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

- posaďte se vzpřímeně na židli ke stolu
- dlaně rukou umístěte ze spodní strany stolu tak, aby vaše předloktí směřovala šikmo od těla
- zlehka zatlačte dlaněmi zespodu 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

- posaďte 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 proveďte 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

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