

# CVIČENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE



**B**olest bederní neboli dolní části zad je jedním z nejběžnějších problémů, se kterým se potýká v některé části svého života většina dospělých. Těm z nás, kteří se už setkali s bolestí beder, a dokonce i těm, kteří mají to štěstí, že bolest beder ještě nezažili, může cvičení bederní páteře pomoci zlepšit stabilitu a flexibilitu beder, což může zároveň sloužit jako prevence vzniku bolesti.

Sedavý způsob života je nepřítelem zdravých zad. Cvičební plán pečlivě zaměřený na bederní část zad zlepší vaši kondici a jako bonus navíc vám pomůže naučit se pohybovat účelně a uvědomovat si tělo – obojí je klíčové pro předcházení zraněním i bolestem pramenícím z dlouhodobého nevhodného zatěžování zad a špatného držení těla.



## PODSAZENÍ PÁNVE

## VE ZKRATCE

## ZAMĚŘENÍ

- Dolní část zad
- Břišní svaly

## TYP

- Stabilita

## ÚROVEŇ

- Začátečnickí

## PŘÍNOSY

- Zlepšení držení těla
- Úleva při bolestech bederní části zad

## NEDOPORUČUJE SE, POKUD MÁTE

- Zásadní a obtěžující bolest v dolní části zad

přímý sval břišní

vnější šikmý sval břišní

příčný sval břišní\*

vnitřní šikmý sval břišní\*

sval bedrokyčelní\*

sval kyčelní\*

## VYSVĚTLIVKY

**Tučné písmo = aktivní svaly***Písmo kurzívou = vazy*

Běžné písmo = spolupracující svaly

\* označuje hluboké svaly

- 1 Položte se neutrálně na záda s ohnutými koleny a chodidly pevně na zemi. Přirozené zakřivení bederní páteře by mělo způsobit, že je dolní část zad lehce zvednutá ze země.



- 2 S výdechem jemně vtáhněte břicho, současně nadzvedněte boky a stlačujte dolní část zad k zemi, čímž zmizí její zakřivení.
- 3 Držte dvě sekundy, s nádechem se vraťte do neutrální pozice.
- 4 Opakujte tento pohyb desetkrát.



## CVIČTE SPRÁVNĚ

## PROVEDENÍ

- Použijte metodu 2–2–2: Dvě sekundy nastavujte pozici, držte dvě sekundy a potom uvolněte na dvě sekundy. Zvyšujte na 2–5–2, abyste zvýšili účinnost.
- Podsaďte pánev směrem k břichu.

## VYHNĚTE SE

- Nezvedejte hýždě ze země.

## NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- velký hýžďový sval
- střední hýžďový sval
- malý hýžďový sval
- příčný sval břišní
- vazy mezi trnovými výběžky páteře
- dlouhý zadní vaz páteře

vzpřimovač páteře\*

čtyřhranný sval bederní\*

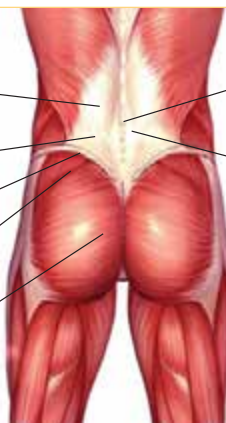
střední hýžďový sval

malý hýžďový sval\*

velký hýžďový sval

dlouhý zadní vaz páteře

vazy mezi trnovými výběžky páteře



# PODSAZENÍ PÁNVE V SEDU

- 1** Posadte se na gymnastický míč s boky přesně nad středem míče.



## NEJLEPŠÍ PRO

- přímý sval břišní
- velký hýžďový sval
- střední hýžďový sval
- malý hýžďový sval
- příčný sval břišní

## CVIČTE SPRÁVNĚ

### PROVEDENÍ

- Provádějte malé pohyby – přesné podsazení pánve je velmi nepatrný cvik.

### VYHNĚTE SE

- Záda nesmí být příliš zakulacená – soustřeďte se na pohyby pánve.

## VE ZKRATCE

### ZAMĚŘENÍ

- Záda
- Břišní svaly
- Hýžďové svaly

### TYP

- Stabilita

### ÚROVEŇ

- Začátečníci

### PŘÍNOSY

- Zlepšení držení těla
- Úleva při bolestech bederní části zad

### NEDOPORUČUJE SE, POKUD MÁTE

- Zásadní a obtěžující bolest v dolní části zad

- 2** Podsadte pánev dopředu a dozadu, využijte pohybu míče, aby vám pomohl při pohybu. Opakujte pohyb dozadu a dopředu deset- nebo vícekrát.



## OHNUTÍ KE ŠPIČKÁM

## CVIČENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

- 1 Postavte se rovně a vydechněte.



## CVIČTE SPRÁVNĚ

## PROVEDENÍ

- Ohýbejte páteř obratle po obratli.
- Provádějte současně protažení páteře a protažení zadní strany stehů.
- Protažení provádějte dlouze a jemně.

## VYHNĚTE SE

- Krční svaly nesmí být napjaté.
- Hmítání ve chvíli, kdy se budete pokoušet dosáhnout na špičky, dosahujte dolů jen tak daleko, dokud je natažení ještě příjemné.

- 2 Skloňte hlavu dolů směrem k hrudníku a začněte rolovat páteř obratle po obratli dolů, postupujte dolů směrem ke špičkám. Váhu těla držte nachýlenou lehce dopředu, s výdechem dál ohýbejte páteř.



## VE ZKRATCE

## ZAMĚŘENÍ

- Páteř

## TYP

- Flexibilita

## ÚROVEŇ

- Začátečníci

## PŘÍNOSY

- Protažení páteře a zadní strany stehů
- Zlepšení pohyblivosti páteře

## NEDOPORUČUJE SE, POKUD MÁTE

- Bolesti v dolní části zad, které vystřelují dolů do nohou

- 3 Ve chvíli, kdy jste úplně svi-  
nutí dopředu, se nadechněte  
a začněte kulatě odvíjet páteř  
od boků po ramena do rovné  
pozice. Zasaďte ramena dozadu  
a postavte se vzpřímeně. Opakuj-  
te třikrát.



## NEJLEPŠÍ PRO

- široký sval zádový
- vzpřimovač páteře
- svaly rombické
- dvojhlavý sval pažní
- čtyřhranný sval bederní
- velký hýžďový sval



zdvíhač lopatky\*

svaly rombické\*

malý sval oblý

velký sval oblý

sval trapézový

vzpřimovač páteře\*

čtyřhranný sval bederní\*

střední sval hýžďový\*

### VYSVĚTLIVKY

**Tučné písmo = aktivní svaly**

Běžné písmo = spolupracující svaly

\* označuje hluboké svaly

## PŘITAŽENÍ KOLENE K HRUDNÍKU

- 1 Položte se na podložku, nohy jsou u sebe a paže v upažení.



- 2 Ohněte pravé koleno a přisuňte chodidlo ke středu těla, spojte ruce a uchopte koleno. Protažení držte patnáct sekund.



## CVIČTE SPRÁVNĚ

## PROVEDENÍ

- Záva držte v neutrální pozici.

## VYHNĚTE SE

- Nezvedejte hýždě ze země.

- 3 Vraťte se do výchozí pozice.



- 4 Opět spojte ruce a uchopte koleno, ohněte pravé koleno, ale tentokrát vytočte pravou nohu doleva, takže vnitřní stranu nohy přitahujete k hrudníku.



- 5 Protažení držte patnáct sekund a potom se vraťte do výchozí pozice. Opakujte celý postup s ohnutou levou nohou.



## MODIFIKACE

**Podobná obtížnost:** Postupujte podle kroku 1 a potom přitáhněte obě nohy k hrudníku.



## VE ZKRATCE

### ZAMĚŘENÍ

- Dolní část zad
- Boky

### TYP

- Flexibilita

### ÚROVEŇ

- Začátečnickí

### PŘÍNOSY

- Protažení dolní části zad, extenzorů kyčle a rotátorů kyčle

### NEDOPORUČUJE SE, POKUD MÁTE

- Degenerativní onemocnění kloubů v pokročilém stádiu

## NEJLEPŠÍ PRO

- vzpřimovač páteře
- široký sval zádový
- velký hýžďový sval
- malý hýžďový sval
- sval hruškovitý
- dvojitý horní sval
- dvojitý dolní sval
- vnější ucpavač
- vnitřní ucpavač
- čtyřhranný sval stehenní



### VYSVĚTLIVKY

**Tučné písmo = aktivní svaly**

Běžné písmo = spolupracující svaly

\* označuje hluboké svaly

