

## BOLESTI ZAD

Bolesti zad mohou mít celou řadu důvodů, od gynekologických příčin, přes úrazy až po onkologická onemocnění. S tím bohužel pohyb moc nenadělá. Ovšem častější příčinou nepříjemné bolesti ve kterékoliv části zad bývají špatné pohybové návyky. Při životním stylu, jaký v našem „moderní“ světě vedeme, není divu, že tento problém trápí celou řadu z nás:

- málo pohybu
- dlouhé držení jednoho postoje/posedu
- chybné držení těla
- jednostranný pohyb
- a další neplechy, vedoucí k nepřírozenému postavení páteře vůči pánvi a hrudnímu koši

Často vládne mylná představa, že bolesti zad vyřešíme jen posilováním zádočných svalů. Ano, i to je jeden z dílků puzzle, který pomáhá páteři získat stabilní oporu, ovšem v těle všechno souvisí se vším, a proto je dobré myslet i na ostatní části těla.

- posílení zádočných svalů (síla)
- otevření kyčlí (mobilita)
- cviky na core (stabilita)
- protažení hamstringů a bedrokyčelního svalu (flexibilita)

Mám pro vás pár snadných cviků, které by vám mohly pomoci s uvolněním zatuhlostí právě ze zmíněných nevhodných pohybových návyků, ale i pár cviků, které pomohou otevřít kyčle a protáhnout zadní strany stehen.

Je dobré nezapomínat, že pokud máte problémy se zády, nemusí se týkat jen samotných zad. Vzpomeňte si na dýchání, které už doufám všichni trénujete, a zároveň na stabilní trup, který už podle předchozích stran také určitě pilně cvičíte. To všechno jsou neopomenutelné pilíře, které nám chrání páteř a slouží jako prevence vzniku bolestí zad a jejich komplikací.



**PLAVECKÝ TWIST****POPIS CVIKU**

Cvik uvolňuje především oblast pánve a beder. Dochází k jemné rotaci páteře, jejíž intenzitu si určíte sami podle svých možností. Cvik zároveň uvolňuje sedací nerv, takže pokud míváte problémy s ischiaselem, je dobré ho provádět častěji.

Při cvičení můžete pocítit „prokřupnutí“ v oblasti páteře na přechodu hrudníku a beder, stejně tak i v oblasti SI spojení. Prokřupnutí není přímo spojené s prevencí nebo úlevou od bolestí, ale nese s sebou velmi příjemné pocity, díky nimž dochází k aktivaci parasympatického nervového systému, systému startujícího tzv. režim rest & digest neboli klidové a zažívací funkce v těle.

**PROVEDENÍ**

Lehněte si na záda a dejte ruce nad hlavu jako v supermanovi. Nohy jsou na šíři boků.

Pokrčte pravou nohu a táhněte ji kolenem nahoru podél těla. Pravou ruku položte stranou vedle ramene prsty na zem, loket vytahujte směrem nahoru. Otočte hlavu na pravou stranu a jemně se podívejte nahoru. Zůstaňte v pozici a dýchejte lehce nosem, na čtyři doby nádech a na čtyři výdech. Vydržte tři nádechy a výdechy. Opatrně se vraťte zpět, pokrčte ruce a položte si na ně čelo, chvíli odpočívejte. Celé zopakujte na druhou stranu.

**JAK ČASTO**

Cvičit můžete, kdykoliv chcete, pokud vás zrovna trápí bolesti nebo zatuhnutí zad, ischias nebo si jen chcete navodit příjemné pocity. Zároveň je možné cvik zařadit do pravidelné cvičební rutiny nebo zkombinovat s jinými cviky z této knihy a vytvořit si tak vlastní flow.

**Nejčastější chyby**

Jedinou chybou, kterou při cvičení tohoto cviku můžete udělat, je pokračovat přes bolest a nepříjemné pocity. Oboje znamená stop a měli byste jít jen tak daleko, kam vás vaše tělo pustí.



**ŠKORPIÓN****POPIS CVIKU**

Tento uvolňující cvik je skvělý nástroj na „prokřupnutí“. To sice samo o sobě bolestí nezbavuje, navozuje ale příjemné pocity, které mají blahodárný vliv na nervový systém. Zároveň se při cvičení zapojují hýžďové a zádové svaly, částečně také kyčelní přitahovače. Při cvičení dochází k rotaci páteře, která přináší řadu benefitů, je-li prováděna správně. Proto i zde dbejte na dokonalou souhru trupu, hrudníku a pánve.

**PROVEDENÍ**

Lehněte si na břicho, rozpačte ruce a hlavu položte na čelo. Opřete se o dlaň pravé ruky a jemně se od ní odtlačte. Pokrčte pravou nohu v kolenu a zvedněte stehno z podložky. Pomozte si zatlačením pravou dlaní do podložky a začněte vytahovat pravou nohu výš a zároveň dozadu do rotace. Tah provádějte, dokud vám není nepříjemný nebo dokud se špičkou pravé nohy nedotknete země za levou nohou. Vydržte na dva nádechy a výdechy, vraťte se do původní pozice a cvik zopakujte na druhou stranu.

**JAK ČASTO**

Cvik snadno zařadíte do své běžné pohybové rutiny nebo samostatně během dne, pokud například cítíte ztuhnutí v oblasti beder. Do pozice se můžete dostávat postupně, při každém opakování přidávejte rozsah, dokud se nedotknete špičkou země.

**Nejčastější chyby**

1. Příliš rychlé provedení.
2. Dostávání se do plného rozsahu přes bolest a bez předchozí praxe.
3. Rozpojení v oblasti trupu.



**POZICE DÍTĚTE****POPIS CVIKU**

Pozice dítěte je velmi snadný, přesto velmi účinný cvik. Má nesčetné množství benefitů, mezi něž patří celkové uvolnění, stimulace krevní cirkulace, zvýšení flexibility, zlepšení zažívání nebo například otevírání kyčlí. V pozici se navíc při zpomalení dechu dostáváte do relaxace, která stabilizuje nervový systém a zlepšuje stavy depresí a úzkostí. Mimo to se v pozici protahuje spodní část zad, což může mít blahodárný vliv na jejich bolesti.

**PROVEDENÍ**

Začněte na všech čtyřech uprostřed podložky. Zápěstí by měla být pod rameny nebo mírně vpředu a kolena pod kyčlemi. Pomalu vydechnete a snižujete boky směrem dolů a dozadu k patám. Špičky by měly být propnuté a palce u nohou u sebe. Pak pomalu snižujete hrudník k zemi, až položíte čelo na podložku. Tady je dobré si trochu zaexperimentovat... Můžete si například dát kolena malinko dál od sebe, pod hlavu umístit polštář nebo si ruce položit podél těla. Každou změnu proveďte tak, abyste byli schopní v pozici vydržet a odpočívat.

**JAK ČASTO**

Pozici dítěte můžete využít jako odpočinkovou pozici při cvičení mezi jednotlivými cviky, nebo na konci lekce jako uvolňující pozici. Pro maximální využití pozice je dobré vydržet alespoň pět minut, zhluboka a klidně dýchat nosem, uvolnit svaly na těle i na obličeji. Můžete cvičit každý den.

**Nejčastější chyby**

1. Křečovitě držení pozice.
2. Rychlé a povrchné dýchání.
3. Tlačení se do pozice přes bolest a nepříjemné pocity.

