

Zdravá záda bez cvičení navíc

Stačí pár minut, tužka a papír. Vypiš, odhadni, zakroužkuj.

1 Vypiš a odhadni

Pohyby, které v dni opakuješ víc než třikrát. Vstávání ze židle, sedání si, stoj při čekání na kávu, ohýbání se pro věci, zvedání těžké tašky, čištění zubů.

POHYB, KTERÝ DĚLÁM POŘÁD DOKOLA

KOLIKRÁT ZA DEN

2 Zakroužkuj tři momenty

Tři nejčastější chvíle, kdy máš pár vteřin sama pro sebe. Klidně každý v jiné poloze, jednou ve stoji, jednou v sedě a jednou, kdy jsi v předklonu. Čekání ve frontě v obchodě, sezení u počítače, sehnutí se k tkaničkám. Zvedání dítěte ze země spíš ne, tam ti hlava řeší něco jiného.

1

KDY A KDE

2

KDY A KDE

3

KDY A KDE

3 Tři principy pro každou polohu

Ať zrovna stojíš, sedíš nebo se skláníš pro věc na zemi, jde pořád o ty samé tři věci.

1 · HLEZENÍ KLOUBY

Vnitřní kotníky drž v ose, ať směřují kolmo k podložce. Nenech je spadnout dovnitř.

2 · VNÍMEJ PROSTOR

Podívej se za horizont, jako by ses chtěla zvědavě podívat, co je za kopcem před tebou v dálce.

3 · UVOLNI HRUDNÍK

Sáhni si na spodní žebra. Vyčnívají dopředu? Pak ti hrudník utíká. Nech ho zlehka klesnout, dokud se žeberní oblouky nezatáhnou zpátky. Může pomoci jemný výdech či odkašlání.

4 Za týden si sem připiš

Který ze tří momentů mi šel nejlíp

Jeden nový moment, který přidávám

Nikdy nepřidávej víc než jeden nový moment najednou. Ten, který ti šel nejlíp, si nech. **Na druhé straně je kartička k vystřížení, dej si ji na lednici.**

„Dvacet vteřin vědomého postoje, sedu nebo předklonu patnáctkrát denně udělá pro tvé tělo víc než půlhodina cvičení jednou za den.“

ZDRAVÁ ZÁDA BEZ CVIČENÍ NAVÍC

Moje tři momenty

1

2

3

1 · Hlezenní klouby

Vnitřní kotníky kolmo k podložce, ať nepadnou dovnitř.

2 · Vnímej prostor

Pohled za horizont, zvědavě, co je za kopcem.

3 · Uvolni hrudník

Spodní žebra jemně zatáhnou směrem k páteři. Pomůže jemný výdech či odkašlání.

FYZIO ONLINE · POHYB MĚNÍ VŠE

ZDRAVÁ ZÁDA BEZ CVIČENÍ NAVÍC

Moje tři momenty

1

2

3

1 · Hlezenní klouby

Vnitřní kotníky kolmo k podložce, ať nepadnou dovnitř.

2 · Vnímej prostor

Pohled za horizont, zvědavě, co je za kopcem.

3 · Uvolni hrudník

Spodní žebra jemně zatáhnou směrem k páteři. Pomůže jemný výdech či odkašlání.

FYZIO ONLINE · POHYB MĚNÍ VŠE