# Jak na bolavá záda



Sedavé povolání přináší jedno smutné prvenství, a totiž každodenní problémy s bolestí zad, tuhnutím svalů i nepříjemnými ústřely. Ať už sedíte za počítačem, pokladnou nebo se probíráte štosy dokumentů, pojďte spolu s námi dát fyzickým neduhům sbohem. Ruku v ruce spolu s tím se zlepší i vaše psychická kondice!

## Dýchejte do břicha

Bolest zad je velice široký pojem. Záleží na tom, zda pociťujete problémy v oblasti bederní páteře, krční páteře, mučí vás vystřelující bolest z kyčlí nebo přímo SI kloubu. Nevěřte na zázraky a buďte sami sobě lékařem. **Většině problémů můžeme předcházet. Díky pravidelnému a hlavně správnému pohybu se pak můžeme s bolestí úplně rozloučit.** Zapomeňte na „mělké dýchání“, začněte si více uvědomovat nádech a výdech a žijte (nejenom cvičte) v souladu s nimi.

**Správný dech je důležitý nejenom při sportování, ale také v běžném životě.** Schválně se na chvíli zastavte a zkuste se soustředit pouze na svůj dech. Kam směřuje, jak je hluboký? Dýcháte zhluboka do břicha, nebo jen mělce tak, abyste si udrželi štíhlý pas? **Pokuste se nasměrovat svůj dech tak, abyste začali posilovat svaly, které nejsou na první pohled vidět. Hluboký stabilizační systém je jedním z klíčů ke zdravému životu bez bolesti zad.**

## Cvičte jednoduše

Při problémech s bolestí zad, krční páteře a ochablým svalstvem se často necháváme unést reklamami a touhou po naprosté dokonalosti. Nakupujeme drahé doplňky stravy, pořizujeme si speciální stroje a pomůcky

na cvičení, předplácíme vstupy do fitness centra, kde se pak podivujeme nad používáním strašidelných přístrojů. V posledních letech přitom fyzioterapeuti a sportovní nadšenci velí ke střídmosti. **Zkuste si po vzoru nejmenších členů domácnosti posílit celé tělo komplexními cviky, jako je lezení po čtyřech, přetáčení ze strany na stranu, prodýchávání v pozici na všech čtyřech.** Může to sice vypadat úsměvně, ale při prvních pokusech zjistíte, že je to pro většinu z nás velmi náročné cvičení, které při pravidelném opakování přináší kýžené výsledky!

Ne všechny doporučované fyzio a sportovní pomůcky ale musíte vyškrtnout ze života. **Masážní válečky a míčky jsou příjemnou formou, jak si ulevit ve chvíli, kdy je vám skutečně ouvej.** Zpočátku díky nim lehce promasírujete tělo a uvolníte bolavé svaly, později je můžete využít při cvičení a lépe posílit střed těla. **Po ruce byste měli mít i malé relaxační míče nebo velké gymbally.** Ty se vám budou hodit jednak na cvičení a protahování, jednak díky nim můžete předcházet problémům samotným. Máte-li sedavé zaměstnání, vyzkoušejte měnit druhy sedu. Sezení by mělo být dynamické – nápomocné jsou vzduchové polštářky, nebraňte se ani sezení na velkém gymnastickém míči, případně chvíli pracujte u počítače ve stoje. K tomu jsou skvělé polohovatelné pracovní stoly.

# Ranní rozcvička

Stejně rutinní jako vaše pracovní povinnosti by měly být také sportovní aktivity. **Pokud si najdete každý den pět minut času na ranní protahování, za chvíli se zmenší také zdravotní komplikace. Nemáte-li času nazbyt, začněte alespoň jógovým pozdravem slunci**, který můžete několikrát za sebou opakovat. **Pro zarputilejší je k dispozici Pět tibeťanů.** Zaberou vám zhruba patnáct minut denně podle počtu opakování jednotlivých cviků. Zpočátku se každá pozice opakuje pětkrát, maximální počet opakování je 21. Kromě toho, že rozhýbete tělo, zlepšíte krevní oběh a pomůžete labilní psychice. Pět tibeťanů byste neměli cvičit před spaním, protože tyto cviky rozproudí energii v těle a mohli byste mít potíže s usínám i spánkem.

# Pozdrav slunci

**Pokud po ránu počítáte každou minutu, po probuzení alespoň pozdravte slunce.** Tento jógový cvik protáhne celé tělo a při několika opakováních, která můžete časem navyšovat, posílí široké spektrum svalů. Pro začátek vám stačí tři opakování. Začíná se z pozice ve stoje, kdy s nádechem spojíme dlaně před hrudníkem. Vydechneme a s dalším nádechem spojené ruce vzpažíme a zároveň se lehce zakloníme. Pohled směřuje k dlaním. S výdechem se hluboce předkloníme, s nádechem zanožíme pravou novu, rukama se opřeme o zem na úrovni levé nohy. S výdechem zanožíme levou nohu – této jógové pozici se říká „hora“.

Zadržíme dech a položíme se na zem tak, abychom byli v kontaktu s podlahou bradou, dlaněmi, hrudníkem, koleny a špičkami nohou. S dalším nádechem přejdeme do pozice kobry – dlaně odtlačíme od podlahy, zvedneme trup vzhůru, vytáhneme se z ramen, nohy volně leží na zemi. Pohled směřuje mírně vzhůru. Kobra je poslední pozice, ze které se vracíme zpět. Přes výdech provedeme pozici hory, s nádechem vrátíme pravou nohu mezi dlaně, s výdechem přejdeme do hlubokého předklonu, s nádechem se zvedneme a mírně zakloníme vzpažené ruce a s výdechem stáhneme dlaně před hrudník. S dalším nádechem provedeme celý cvik znovu – jen zanožení a přesun do pozice hory nejprve provede levá noha. Po cvičení si na chvíli odpočineme v jógové pozici mrtvoly – ta znamená zastavení těla, mysli i zpomalení dechu.

Jóga nabízí spoustu úžasných pozic, ve kterých se tělo protáhne. **Při bolesti bederní oblasti zad je nutné zmínit pozici šťastného dítěte.** Položíme se na záda a rukama chytneme vnější stranu chodidel .

Přitáhneme kolena k tělu tak, že směřují do podpaží. Chodidla by měla směřovat co nejvíce k podlaze. Jednoduše si vzpomeňte, jak se za nožičky chytají miminka, a snažte se je napodobit.

**Uvolnění přetížených zádových svalů nabízí i pozice dítěte.** Sedneme si na paty, s nádechem natáhneme ruce co nejvíce před sebe, dlaněmi a předloktím se opřeme o podlahu. Hlavu uvolníme, čelem se opřeme o zem. Volně prodýcháme. S výdechem se vrátíme zpátky.

# Protáhněte se

Jóga není cvičení, které okouzlí všechny, byť k tomu má velký potenciál. Pokud máte raději klasické protahovací cviky, nabízíme několik léty prověřených.

1. Položíme se na záda, ruce rozpažíme dlaněmi dolů, pohled směřuje vzhůru. Nohy jsou spojené, pokrčené u břicha. **S výdechem obě nohy střídavě pokládáme na levou a na pravou stranu jako kyvadlo.** Hlava vždy směřuje na opačnou stranu než nohy. Každou stranu dvakrát prodýcháme.
2. **Cvičení dle Mojžíšové má léty ověřenou praxi.** Protažení bederní páteře spolu s posílením pánevního dna ocení každá žena, především po porodu nebo po přechodu. Lehneme si na záda, pokrčíme obě nohy a přitáhneme je k trupu. Nohy obejmeme za bérce pod koleny, nadechneme se a lehce zatlačíme do rukou. Vydržíme bez dechu cca 10 vteřin. S výdechem povolíme, přitáhneme nohy k břichu, aby se zadek zvedl ze země. S nádechem se vrátíme do výchozí pozice. Cvik opakujeme.
3. **Rotace v tureckém sedu je jedním ze způsobů, jak protáhnout ztuhlé zádové svalstvo.** Pohodlně se usadíme do tureckého sedu, alternativně do sedu na židli. Rotaci můžeme provádět s rukama založenýma za hlavou nebo s rozpaženýma rukama (dlaně směřují dolů). Rotaci provádíme s výdechem, což je výhodné pro fixaci pánve. V tureckém sedu volně spustíme ramena, levou ruku založíme na úroveň levé hýždě, pravou paží se na úrovni levého kolene zapřeme o zem. Pohled směřuje za levou rukou. Volně prodýcháme a změníme strany.