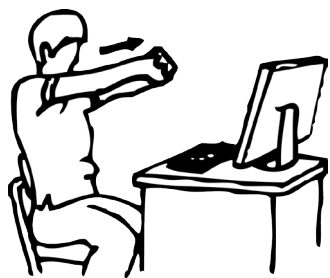


# 10 CVIKOV PRE MOJU CHRBTICU



Kúpele Dudince

NAJLEPŠIA LIEČBA  
JE PREVENCIA



1

Sedím na stoličke s vystretým chrbtom, hlava rovno - hľadím pred seba. Spojené ruky vytláčam dlaniami vpred pred seba.

2



Sedím alebo stojím s vystretým chrbtom, hlava rovno. Spojím prsty na rukách (prepletiem si ich) a tlačím ich smerom hore ku plafónu. Dlane mám otočené od tela smerom hore.

3



Sedím alebo stojím s vystretým chrbtom, ruky mám za hlavou (dlaňami si držím lakte). Robím mierne úklony doprava a doľava.

4



Sedím na stoličke, ruky mám voľne pri tele. Striedavo dvíham a spúšťam ramená. Môžem nimi aj jemne krúžiť - pár kruhov dopredu i dozadu.

5



Sedím na stoličke a striedavo dvíham obe ruky nad hlavu. Pri nádychu ruku dvíham hore, s výdychom ju spúšťam dole.

7

Spojím celé dlane pred hrudníkom. Zatlačím plecيا od seba, lakte hore a dlane k sebe. Opakujem 5 krát a v polohe vydržím jeden pomalý nádych a výdych. Cvičenie je vhodné napr. pri práci s počítačom a myšou.

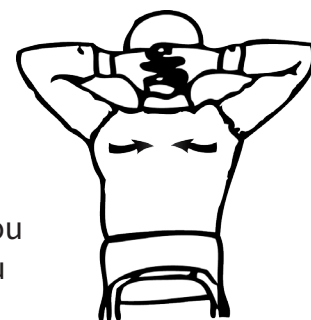


6



Sedím a rukami sa držím sedadla stoličky. Hlavu pomaly ukladám striedavo k pravému a ľavému plecu (ucho sa približuje k ramenu).

8



Cvičím v sede na stoličke. Chrbát je vyrovnaný, hlava vzpriamená. Prepletiem si prsty vzadu za hlavou a pomaly tlačím ruky dole dozadu (lopatkami k sebe).

9



Cvičím v sede na stoličke. Ľavou rukou si chytím pravé koleno a nohu tlačím doľava. Zároveň pravé rameno aj hlavu vytáčam doprava. Cvik zopakujem aj na opačnú stranu. Pacientom po operácii chrbtice tento cvik neodporúčame.

10



Cvičím v sede na stoličke. Dlane si položím na driekovú oblasť. Zahnem hlavu dozadu, bradu tlačím hore a striedavo uvoľňujem a natáham chrbát.