



FITNESS 17. 10. 2019

Cviky na bederní páteř, které vás zbaví bolesti

Základem cviků je hluboké dýchání. S nádechem rozšiřujete hrudník a bránici do všech stran (i dozadu) a pokračujte přes břicho až do pánevního dna....

Bederní páteř patří vedle krční páteře mezi nejvíce problematická místa. Nabízí se analogie: Nenakládám si toho na svá bedra moc? Neřeším věci, které se mě vlastně netýkají? Právě **chronický stres**, strach jakéhokoli druhu a napětí bývají hlavními příčinami problémů v této oblasti. Bederní páteř navíc trpí i špatnými pohybovými návyky, nevhodnou obuví a v neposlední řadě také oslabeným pánevním dnem. Pokud obtíže dlouhodobě ignorujeme, mohou se projevit i zhoršeným trávením, problémy v sexuální oblasti a u žen pak skrze potíže s otěhotněním. Jaké cviky na bederní páteř tedy zařadit do svých každodenních rituálů, abyste si ulevili a bedra posílili?

Cviky na bederní páteř - vezměte si na pomoc dýchání

Základem cviků je **hluboké dýchání**. S nádechem rozšiřujete hrudník a bránici do všech stran (i dozadu) a pokračujte přes břicho až do pánevního dna. Stačí si to zpočátku i „jen“ představovat (pro mozek je to rovnocenné, jako byste to skutečně fyzicky prováděli). S výdechem vše pomalu stahujte (nikoli svalově, spíš pohybu nebraňte), pánevní dno myšlenkou vtáhněte dovnitř. A pozor: zdvihání ramen k uším není dýchání! Pokud vás bolí záda, vyzkoušejte [jógu pro zdravá záda](#) nebo [cviky na záda](#).

Cviky na bederní páteř - malý most

1. *Lehněte si na záda, ruce dejte do svícnu (pokrčte je a položte na zem dlaněmi vzhůru).*
2. *Pokrčte kolena a postavte chodidla na zem na šíři pánve.*
3. *Přenešte váhu na přední stranu chodidel a snažte se zpevnit prsty na nohou. Kolena se od sebe neoddalují, zadeček nezatíná! Ucítíte, jak se už jen tímto přenesením váhy položí bedra na podložku, zapne přirozeně spodní břicho a rozšíří lopatky. Hlavu opírejte o temeno a časem těžkne.*
4. *Dýchejte. Vydržte v pozici alespoň 3 minuty. Tělo se začne přeskládat a uvolňovat, pokud mu dáte dostatek prostoru.*
5. *Bud' povolte a nebo ještě zvedněte pánev, ale bez toho, aniž byste zatli zadeček či přenesli váhu na paty (záda rovná, pánev se nepodsazuje násilně!)*
6. *Vydržte chvíli v této pozici dýchat. Pozor váha pořád na špičkách nohou. Pak se položte a povolte.*

Pozor: Nejedná se o posilování zadečku, stehů či břicha, proto je dobré svaly nezatínat, naopak je dobré se snažit je mít „uvolněné“ (resp. nechat tělo zatnout jen ty svaly nezbytně nutné k pohybu)!



Cviky na bederní páteř - kočička v chůzi

1. *Klekněte si tak, aby zápěstí byla pod rameny a kolena s pánví svírala pravý úhel. Prsty na ruku směřují vpřed, nártý leží na zemi a směřují rovně dozadu.*
2. *Hlava v prodloužení páteře (nevisí dolů ani není v záklonu)*
3. *Pomyslně se odtlačujte bříšky prstů na ruku i nohu, čímž se vyrovnají bedra.*
4. *Aniž byste bedra povolili, přenešte jemně váhu na pravou nohu (opřete se o celou holeň, tedy od kolena, přes nárt po konečky prstů) a levou ruku (celou dlaň s přihlédnutím na přední stranu). Nepropadněte se v rameni!*
5. *Zvedněte pravou ruku a levou nohu jemně nad zem a posuňte obojí dopředu a poté vraťte zase na místo.*
6. *Opakujte na druhou stranu.*
7. *Jakmile pohyb dostatečně „nacvičíte“, zkuste tímto způsobem skutečně „lézt po čtyřech“.* Posilujete nejen přirozené postavení bederní páteře, ale také pánevní dno a řadu dalších svalů.

Tip: Bolesti v kolenech mohou být způsobeny tím, že jste vahou pouze na kolenech. Je třeba ji rozložit skutečně na celou holeň!



Cviky na bederní páteř - pozice žáby

1. *Lehněte si na břicho na pevnější podložku (např. joga podložka či karimatka), chodidla leží na nártách.*
2. *Ruce spojte pod čelem (prsty směrem k zemi).*
3. *Pravou nohu ohněte v kolenech a položte vnitřní stranou na zem.*
4. *Posuňte ruce s hlavou doprava, naklánejte lehce páteř, přičemž pokrčené koleno pomalu směřuje k lokti. Nešvihajte! Zkuste pohyb dělat synchronně.*
5. *Levá strana těla by měla ležet stále na zemi.*
6. *Když už se dále nemůžete posunout, vydržte v pozici a dýchejte. Snažte se povolovat, resp. nebraňte povolení. Pak pomalu vše vraťte.*

7. Srovnejte se několika nádechy a výdechy a poté opakujte na druhou stranu.



Bederní páteř - 3 tipy, jak jí předejít

Podobně jako s životním stylem i cvičení by se mělo stát vaší nedílnou součástí. Nemusí se rozhodně jednat o trénink na olympiádu, naopak. Pohyb by měla být radost, ne povinnost. Stačí zdánlivě málo, ale důležitá je pravidelnost. Uvědomte si, že to neděláte pro nikoho méně důležitého než jste vy sami! Dopřejte si tu péči. A jaký pohyb je pro bedra a tělo všeobecně vhodný? Kromě uvedených cviků se můžete ve svém okolí poohlédnout po následujícím:

- **Hipoterapie.** Na první pohled se může zdát, že je to „jen“ sezení na koni. Není! Hipoterapie je fyzioterapeutická metoda, která **využívá pohybu koně (v kroku) k uvolnění a posílení celé řady svalů v těle jezdce** (pacienta). Koně jsou speciálně cvičeni, proto se nemusí bát malé děti ani zralí jedinci. Stačí si sednout a následovat pohyb koně, respektive se uvolnit a nechat koně, ať práci udělá za vás. A vězte, že uvolnění bývá to „nejtěžší“. Tady věci nemusíte mít pod kontrolou.
- **Feldenkraisova metoda** (pohybem k uvědomění) - metoda, která vám **umožní pochopit a přirozeně změnit vaše pohybové návyky**, tedy vyměnit ty škodlivé za ty prospěšné. Hodí se pro všechny, není fyzicky náročná, přesto dochází k uvolnění a přeskládání na nejhlubších úrovních. Kromě chronických bolestí zad pomáhá zmírňovat i migrény či zažívací potíže a dýchání.
- **Posilte svá chodidla / akupresura.** Spolu s bedry souvisí i postavení a zapojování našich chodidel. Naučte se váhu mít spíše na špičkách (celé tělo lehce nakloňte dopředu). Zkuste **doma po špičkách pravidelně chodit** = stačí paty lehce odlehčit nad zem. Posílíte pánevní dno a tím i bedra. Vhodná je také práce s chodidly prostřednictvím akupresury, ta uleví nejen svalům, ale i orgánům.

SERIÁL - DOMÁCÍ CVIČENÍ

Přečtěte si další články, jak na domácí cviky

[Cviky na ploché nohy](#)

[Cviky na břicho](#)

[Cviky na záda](#)