



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 9. 4. 2024 | redakce Vím, co jím

5 účinných cviků, aby záda nebolela

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/5-ucinnych-cviku,-aby-zada-nebolela__s10011x20782.html

Bolest zad patří k nejrozšířenějším zdravotním problémům. Na vině může být dlouhodobé sezení u počítače, nedostatek pohybu i nesprávné držení těla a přetěžování páteře. A tak dnes nejsou výjimkou třicátníci a mladší, kteří se s bolavými zády potýkají. Pokud je to i váš případ, začněte cvičit. Přinášíme 5 účinných cviků, které vám mohou pomoci se bolesti zbavit.



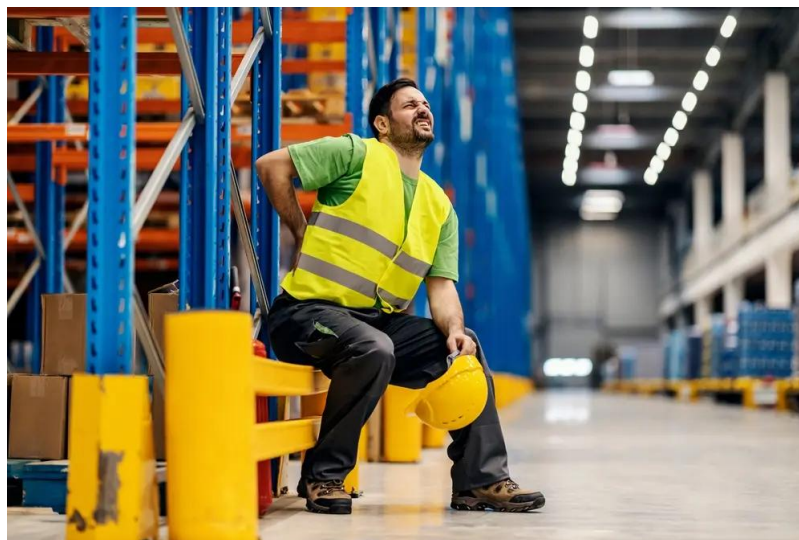
Příčiny bolesti zad jsou různé

Bolest zad může způsobovat naprostá banalita, ale i závažný problém. Mnozí z

nás [denně prosedí](#) za stolem u počítače víc hodin, než je zdravo, aniž bychom to dostatečně vykompenzovali pohybem. Bolest zad tak na sebe obvykle nenechá dlouho čekat.

*„Poměrně často je příčinou bolesti zad **několikahodinové válení se na gauči**, kdy trpí dolní část páteře, protože v této pozici jsou svaly povolené. Snažte se proto co půlhodiny z pohovky zvednout, protáhněte se nebo se alespoň projděte po domě,“* radí Tereza Horová, trenérka fitness sítě Form Factory.

Příčina bolesti zad může být však i opačná, tedy **přehnaná fyzická aktivita** - například zvedání příliš těžkých břemen. Pro někoho můžete být překvapující, že **riziko chronické bolesti zad zvyšuje i kouření**. O tom je přesvědčen neurovědec Bogdan Peter,



který se mimo jiné věnuje diagnostice chronické bolesti a psychofyzice bolesti. Nikotin totiž omezuje zdravý průtok krve v celém těle, a to platí rovněž pro obratle a meziobratlové ploténky. Podle Moniky Bartolomějové, nutriční poradkyně, odborné garantky a zakladatelky Nutričního institutu, je proto důležité **zaměřit se obecně na zdravý životní styl**, do kterého kouření rozhodně nepatří.

„Kouření a obezita jsou vůbec jedny z nejzávažnějších ovlivnitelných zdravotních rizik současnosti,“ varuje poradkyně.

Pozor na stres i těsné spodní prádlo

Za nepříjemnou bolestí zad se často skrývá i taková banalita, jako je **nošení kabelky nebo batohu přehozeného přes jedno rameno** či nošení **příliš těsného spodního prádla**. Takové prádlo omezuje pohyblivost páteře, což spolu s tlakem, který vyvolává oblečení, ovlivňuje normální fungování stabilizačních svalů, takže páteř je náchylnější k bolesti.

Další častou příčinu všech bolestí zad je **dlouhodobý stres**, který vyvolává ztuhlost svalů. Mezi další závažné příčiny patří **infekce močových cest, osteoporóza, zánětlivé onemocnění, revma, výhřez ploténky** či

nádorové onemocnění. Bolest zad proto nepodceňujte. Pokud je intenzivní a přetrvává dlouho, s návštěvou lékaře nebo fyzioterapeuta rozhodně neotálejte.

5 cviků na posílení svalů a lepší držení těla

Jestliže jste si však dobře vědomi toho, že příčinou vašich bolestí zad jsou dlouhé hodiny strávené u počítače nebo na pohovce u televize, nedostatek pohybu či dlouhodobě špatné návyky, můžete se jich pokusit zbavit účinnými cviky. S nimi zároveň posílíte svaly a zlepšíte celkové [držení těla](#). Cviky pro vás připravila a cvičí Kamila Gräf, trenérka fitness sítě Form Factory.

1. cvik: Plank neboli prkno

Střed těla, tzv. **core**, tvoří základní oporu těla. Jeho posílení a správná funkce je tak nezbytná nejen při podávání sportovních výkonů, ale i pro běžné činnosti. Skvělým cvikem na posílení střed těla je [prkno \(neboli plank\)](#), které je skvělé i pro posílení zad a pánevního dna. Vždy se však nejdříve poraďte se svým lékařem či fyzioterapeutem, zda je tento cvik vhodný právě při vaší bolesti zad.

Postavte se na kolena a dlaně. Pokrčte ruce tak, aby bylo předloktí obou rukou položené na zemi. Napněte nohy. Země se dotýkejte pouze špičkami nohou. Soustředte se na aktivní zapojení středu těla. Páteř by měla být v přirozeném zakřivení, hlavu držte v



prodloužení těla. Aktivujte hýžděvé a mezilopatkové svaly, čímž zabráníte propadnutí hrudníku. V této pozici vydržte 30–60 sekund.

2. cvik: Pánevní most

Most patří mezi nejlepší cviky s vlastní vahou. Variací mostů přitom existuje hned několik. My se zaměříme na pánevní most, jelikož slabost hýžděvých svalů bývá příčinou bolesti zad. Pravidelným zpevňováním velkého hýžděvého svalu můžete bolesti zad předejít.

Lehněte si na zem s nohama na šířku boků. Rukama po stranách zatlačte chodidla do podlahy a pomalu zvedněte hýždě ze země, dokud tělo nebude v jedné přímce. Ramena držte přitisknuté na podlaze. Vydržte 10-15 sekund. Vraťte se do původní polohy. Udělejte 3 série, 10-15 opakování.



3. cvik: Superman

Lehněte si na břicho s nataženýma rukama a nohama. Nyní se pomalu zvedněte pár centimetrů nad zem. Měli byste cítit kontrakci v dolní části zad. Během cvičení se dívejte na podložku. Nenamáhejte krční páteř. V pozici nahoře vydržte cca 2 sekundy, poté se vraťte do výchozí pozice.



Tento cvik je zaměřený na posílení svalů zad a páteře. Můžete ho cvičit samostatně nebo zařadit do tréninku s vlastní vahou.

4. cvik: Letadlo

Tímto cvikem procvičíte svaly extenzorů zad, které se upínají k zadní části páteře a umožňují člověku stát, ohýbat se či zvedat předměty, a zároveň je to výborný cvik na hýždě.

Jděte do pozice na všechny čtyři. Nyní napněte břišní svaly a natáhněte pravou paži přímo před tělo. Držte pozici a snažte se vydržet co nejvíc v rovnováze. Pak pomalým pohybem zvedněte levou nohu a natáhněte ji přímo za tělo. Vydržte alespoň 15 sekund.

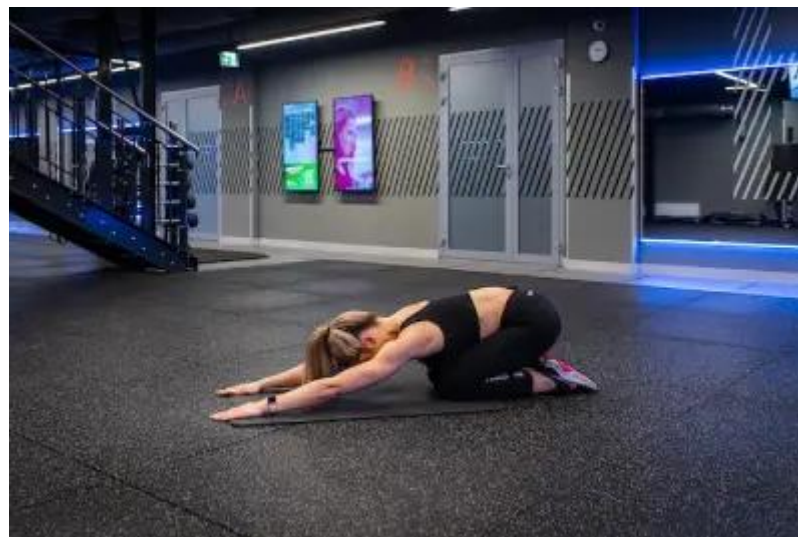


Poté se pomalu vraťte do výchozí pozice a opakujte na opačnou stranu.

5. cvik: Pozice dítěte

Pozici dítěte můžete znát z jógy. Má relaxační účinek na celé tělo, dokáže uvolnit napjaté svaly dolní části zad (extenzory páteře) a kromě toho podporuje flexibilitu a krevní oběh.

Sedněte si na paty, skloňte se dopředu a natáhněte ruce co nejdále dopředu. Zaměřte se na hluboké dýchání. Dětská pozice je jednoduchá, hodí se pro jakoukoliv věkovou skupinu, začátečníky i pokročilé. Provádět ji můžete i v rámci strečinku po tréninku v posilovně.



„Protáhnete svaly, uvolníte se, zlepšíte si držení těla a také se v této pozici dobře trénuje nácvik dýchání do břicha,“ říká na závěr fitness trenérka Horová.

Zdroj obrázků v textu:

Shutterstock.com

Foto cviků - Leonardo Vodička

Zdroje informací:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25307796/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33705610/>

cviky Form Factory

[bolest bederní páteře](#) [bolest krční páteře](#) [bolest zad](#) [cviky na krční páteř](#) [cviky na záda](#) [dlouhodobé sezení](#) [dostatek pohybu](#) [držení těla](#) [plank](#) [posilování pravidelný pohyb](#) [strečink](#) [střed těla](#) [stres](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz