

Škola zad | cvičení



 **ŠKOLA ZAD**
MARIE ZEMÁNKOVÉ

ZS Holubická, 664 07 Pozoříce
tel.: 774 706 670
e-mail: skolazad@mariezemankova.cz
www.mariezemankova.cz

Škola zad do firem

Vzdělávací program prevence bolesti zad při jednostranné pracovní zátěži

- pro sedavé pozice i dělnické profese
- pro početné týmy i malé skupiny
- se základy anatomie
- přes velkou dávku praktického nácviku
- až po cvičební jednotky pro denní použití

Zdravý sed | Bezpečná kancelář | Stoj | Manipulace s břemeny
Denní činnosti | Bolest a psychika



OCHUTNÁVKA ZDARMA!

e-mail: rehabilitace@mariezemankova.cz | tel.: +420 774 706 670

Škola zad naživo

Cvičení pro každého, kdo si chce udržet zdravá záda po celý život

- vikendová Škola zad
- cvičení dle programu Školy zad
- Nordic Walking
- masáže a wellnes
- styling pro ženy

JARO | PODZIM
Karlovy Vary | Nové Město na Moravě

- kurzy cvičení dle Školy zad – Orlovna Pozoříce.

www.prevencebolestizad.cz

„Většina z nás si přeje nebo přímo potřebuje změnit svůj život k lepšímu, ať už se jedná o zlepšení zdravotního stavu, zvýšení své tělesné i duševní kondice, odbourání stresu a napětí nebo jen dosažení pocitu rovnováhy a spokojenosti.“

Cvičení Škola zad Marie Zemánkové®

- vyrovnává svalovou nerovnováhu
- dbá na přesné provedení daného cviku
- je vhodné pro všechny věkové kategorie
- využívá prvků Iyengarovy jogy
- používá pomůcky (pásky, molitanové bloky, dřevěné cihly, židle aj.)

Cíl cvičení:

- pevné a pružné tělo
- jasná a klidná mysl

Upozornění!

Přestože je tento studijní materiál vytvořen na základě praktických zkušeností a s ohledem na fyzické možnosti většiny z vás, autor neručí za případné zdravotní újmy způsobené prováděním cvičení. Autor doporučuje, aby všichni dobře zhodnotili své schopnosti a nesnažili se provádět cviky, které jsou nad jejich síly.

Bez písemného souhlasu autorky je jakékoli rozmnožování, rozšiřování a kopírování této brožury zakázáno.

„Bolesti zad jsou nejčastějším onemocněním, které výrazně ovlivňují kvalitu života, přispívají k pracovní neschopnosti nebo dokonce vedou k trvalé invaliditě.“

Škola zad Marie Zemánkové®

„Nečekejte, až se dostaví bolesti páteře, ale začněte včas jednoduchá cvičení.“

Každý cvik vydržte 15–20 vteřin a opakujte 2x za sebou.

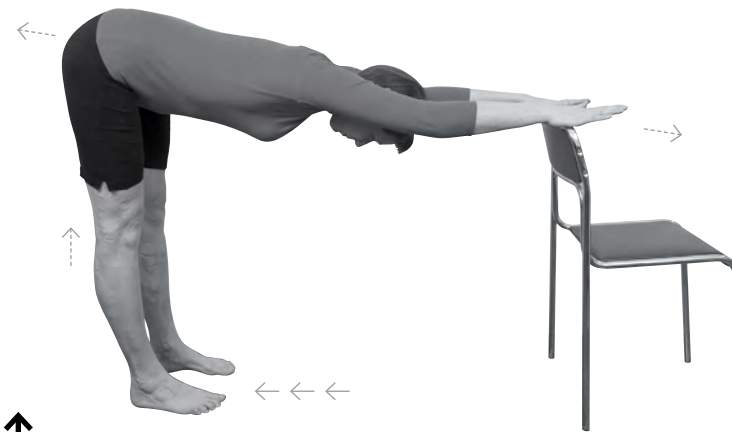
1. Postavte se s chodidly na šířku pánve, malíkové hrany chodidel paralelně. Váha těla je rovnoměrně rozložena na celých chodidlech. Napřimujte páteř, stáhněte ramena dolů, rolujte lopatky k pasu. Ramena roztahujte do šířky a oddalujte lopatky od sebe. Jemně zasuňte bradu a vytahujte se za temenem. Dívejte se před sebe.



2. Z výše popsaného stoje pomalu zvedejte obě horní končetiny do předpažení až vzpažení. Držte lokty napnuté, napněte i prsty.



- 2a. *Obměna cviku:*
Stoupněte si ke stěně. Paty, bérce, hýždě, lopatky a záhlaví by se mělo dotýkat stěny. Dlaněmi držte molitanový blok a zvedejte obě horní končetiny.

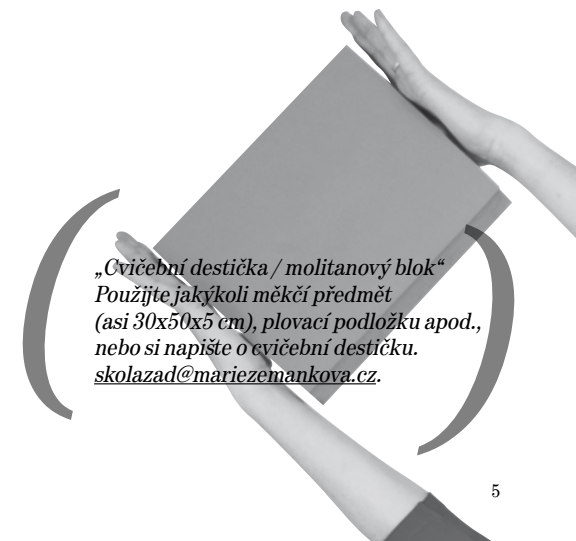


3. Postavte se čelem k opoře (židli), chodidla na šířku pánve. Rukama se o oporu zapírejte a podstupujte od opory tak daleko, až máte dolní končetiny kolmo k zemi a trup kolmo k opoře. Zpevněte dolní končetiny. Paže a trup vytahujte dopředu, pánev dozadu. Když se budete vracet do stoje, zapírejte se rukama opět o oporu.



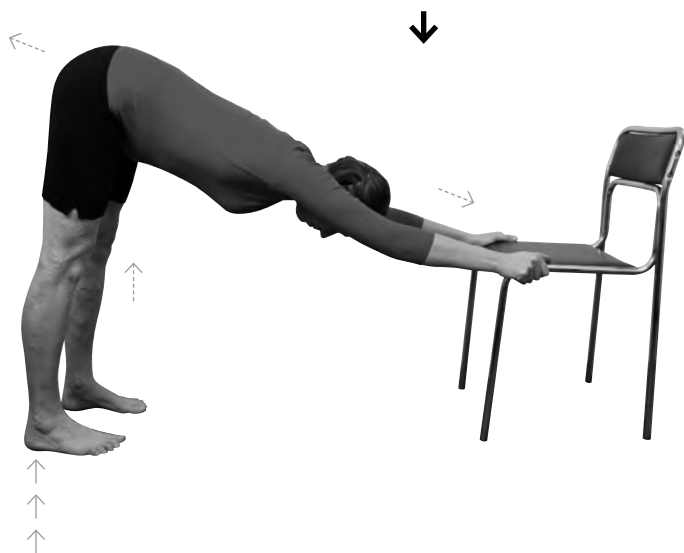
3.a Obměna cviku:

Stoj, chodidla od sebe na šířku pánve, zpevněte dolní končetiny, s nádechem vzpažte horní končetiny. Pravou rukou podchytněte levou loketní jamku, levou rukou chytněte pravý loket. S výdechem se předklánějte, uvolněte hlavu a ramena, s nádechem a pevnými dolními končetinami se vraťte zpět. Zopakujte ještě jednou a vyměňte propletení rukou.

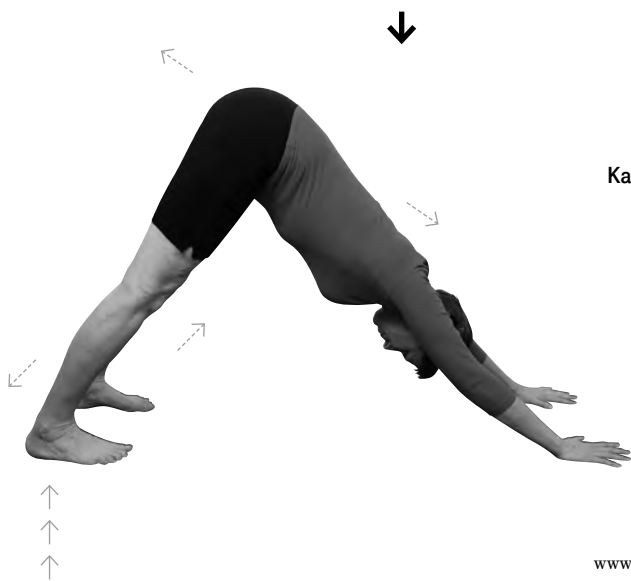


„Cvičební destička / molitanový blok“
Použijte jakýkoli měkký předmět (asi 30x50x5 cm), plovací podložku apod., nebo si napište o cvičební destičku.
skolazad@mariezemankova.cz.

4. Chytněte z boku židli, ustupte dozadu, zpevněte dolní končetiny, stoupněte si na špičky, třísla zvedejte vysoko. Zvedněte hlavu, protáhněte trup dopředu. Pánev, stehna, bérce tlačte dozadu a paty pomalu pokládejte na zem. Paže i dolní končetiny držte pevné, uvolněte hlavu.

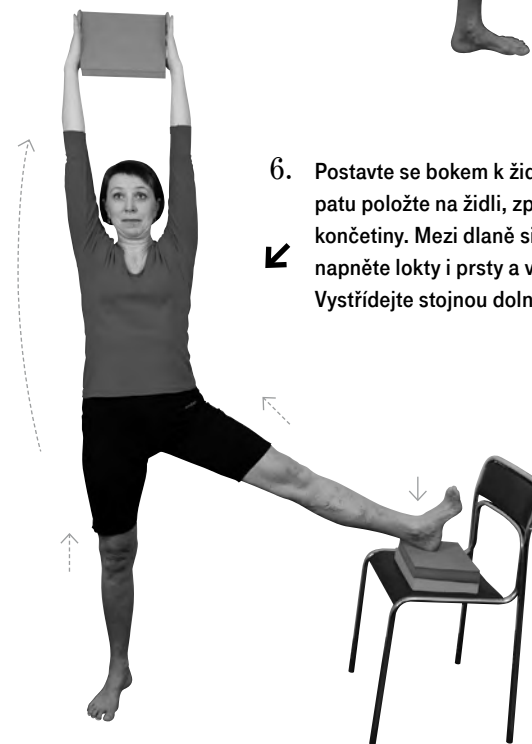


- 4.a Klekněte si na všechny 4 končetiny. Kolena držte na šířku boků, dlaně na šířku ramen. Udělejte dopředu krok jednou i druhou horní končetinou, zapřete se za špičky a zvedněte třísla hodně vysoko. Zvedněte paty vysoko. Podívejte se mezi dlaně a protáhněte dopředu přední stranu trupu. Pak tlačte stehna dozadu, bérce a paty dozadu. Jemně paty pouštějte k podložce. Horní i dolní končetiny držte pevné.

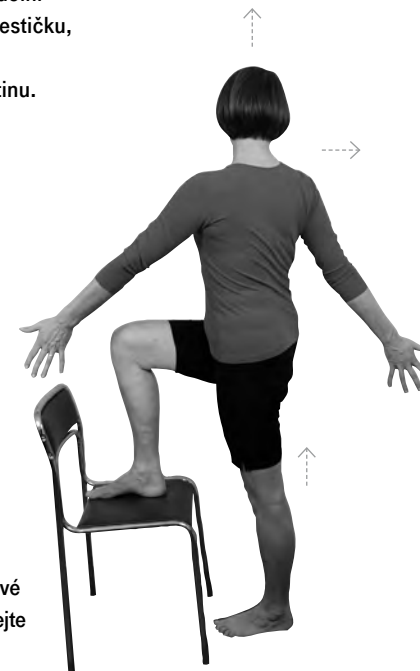


Pamatujte:
Každý cvik vydržte
15–20 vteřin
a opakujte
2x za sebou.

5. Postavte se čelem k židli. Levé chodidlo směřuje kolmo k židli, pravé položte patou na židli. Zpevněte obě dolní končetiny. Levou horní končetinu položte dlaní na stehno, pravé dolní končetiny, pravou horní končetinu upažte a točte se vpravo.



6. Postavte se bokem k židli. Pravou patu položte na židli, zpevněte dolní končetiny. Mezi dlaně si dejte destičku, napněte lokty i prsty a vzpažte. Vystřídejte stojnou dolní končetinu.

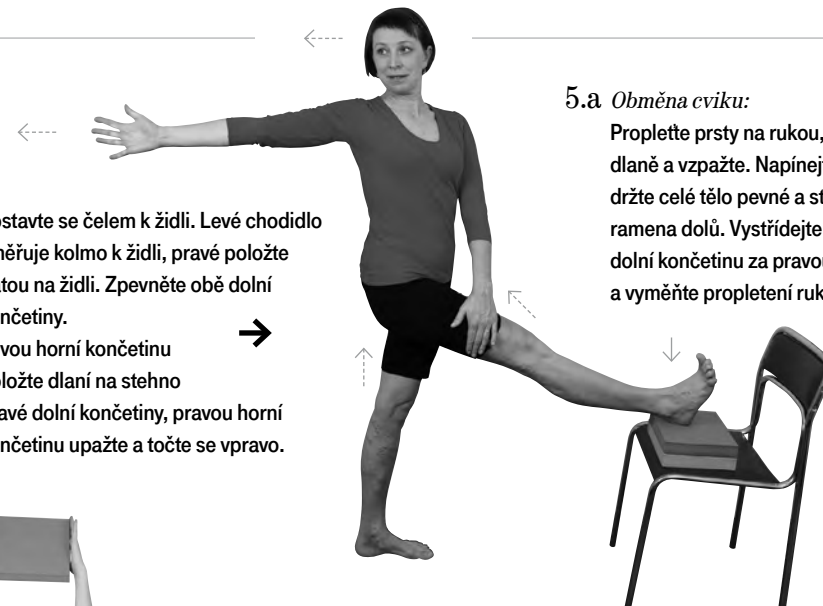


7. Židli zapřete o zeď. Postavte se pravým bokem ke zdi. Pravé chodidlo položte na židli, pravým bokem a stehnem se zapírejte o zeď. Napřimte páteř, vytáhněte se za temenem hlavy. Dlaněmi se přidržujte zdi a s výdechem točte trup co nejvíce vpravo. Opakujte na druhou stranu.



5.a *Obměna cviku:*

Proplette prsty na ruku, vytočte dlaně a vzpažte. Napínejte lokty, držte celé tělo pevné a stahujte ramena dolů. Vystřídejte stojnou dolní končetinu za pravou a vyměňte propletení rukou.



8. Posadte se bokem ke stěně. Lehejte na zem a dolní končetiny pokládejte na stěnu. Přisuňte se pánvi ke zdi, vnímejte sedací hrboly v kontaktu se stěnou. Horní končetiny položte volně vedle sebe, dlaněmi nahoru. Zpevněte dolní končetiny, protahujte záprstí, protahujte vnitřní paty a stahujte malíkové hrany chodidel k zemi. Kost křížová leží na zemi. Uvolněte hlavu a svaly na obličeji, nepřítahujte ramena k uším.

8.a *Obměna cviku:*

Vzpažte, natáhněte lokty, roztáhněte prsty na rukou, hřbety rukou přitlačte do země. Vydržte 20–30 vteřin, pokrčte kolena a otočte se na bok.



9. V lehu na zádech obě dolní končetiny natáhněte do pásku, dolní končetiny směřují kolmo k zemi. Kost křížová leží rovně na zemi. Dolní končetiny stále napínáte do pásku, protahujte záprstí, stahujte malíkové hrany a prodlužujte vnitřní paty. Dlaně otočte směrem k obličeji, stáhněte ramena dolů k pasu a uvolněte obličej.

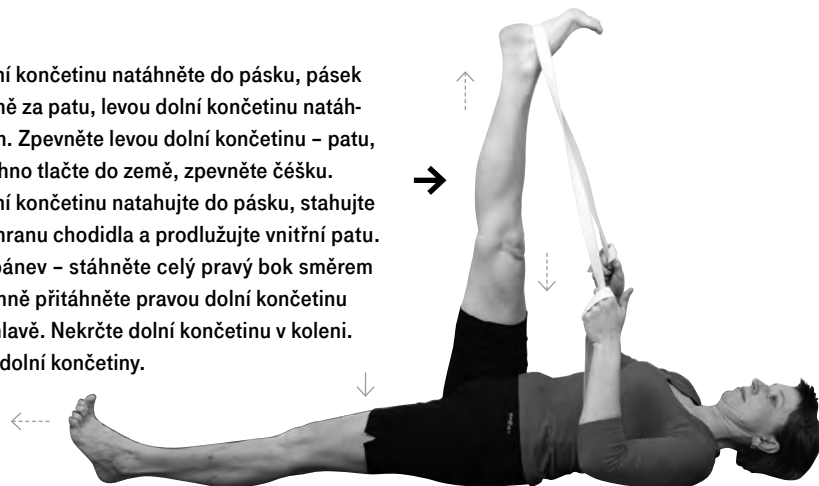


9.a *Obměna cviku:*

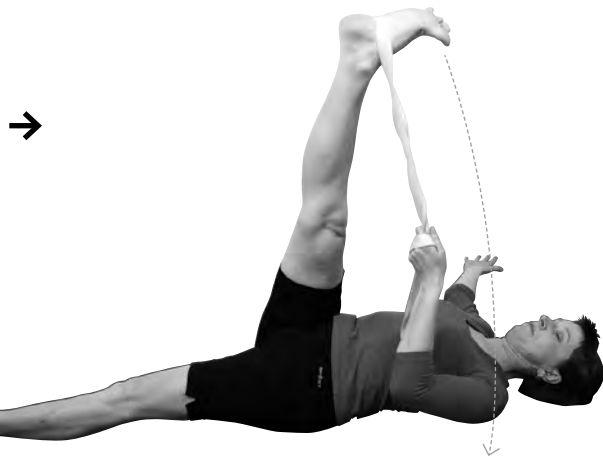
Kolena stiskněte 2 molitanové bloky a pusťte na chvíli pásek. Držte pásek a pokládejte dolní končetiny pomalu na zem.



10. Pravou dolní končetinu natáhněte do pásku, pásek založte těsně za patu, levou dolní končetinu natáhněte na zem. Zpevněte levou dolní končetinu – patu, bérce a stehno tlačte do země, zpevněte čéšku. Pravou dolní končetinu natahujte do pásku, stahujte malíkovou hranu chodidla a prodlužujte vnitřní patu. Srovnejte pánev – stáhněte celý pravý bok směrem k patě a jemně přitáhněte pravou dolní končetinu směrem k hlavě. Nekrčte dolní končetinu v koleni. Vystřídejte dolní končetiny.



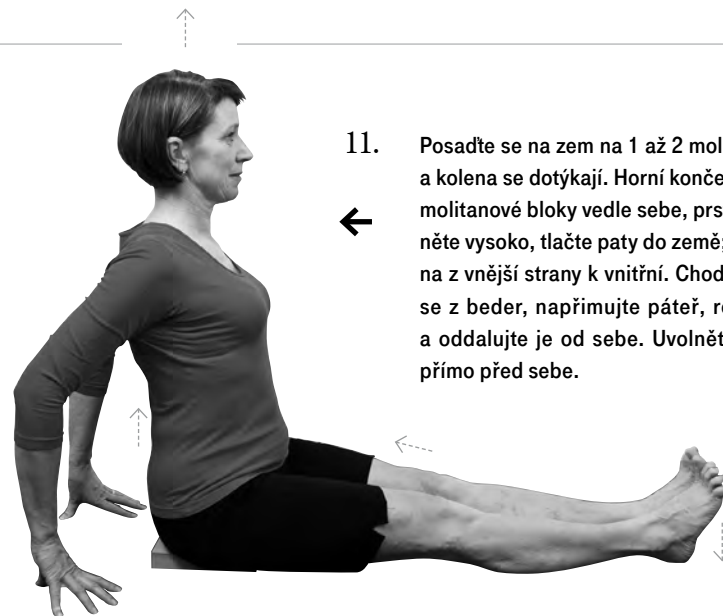
- 10.a *Obměna cviku:*
Přechněte oba konce pásku do levé horní končetiny a pravou dolní končetinu přitahujte jemně k levému rameni. Vystřídejte končetiny.



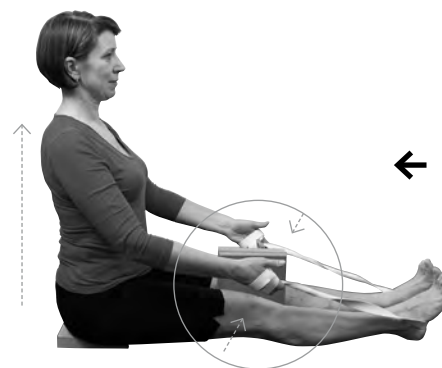
- 10.b *Obměna cviku:*
Přechněte oba konce pásku do pravé horní končetiny a pravou dolní končetinu unožte vpravo. Pánev nepřeklápějte, držte ji v rovině. Vystřídejte končetiny.



11. Posadte se na zem na 1 až 2 molitanové bloky. Kotníky a kolena se dotýkají. Horní končetiny položte měkce na molitanové bloky vedle sebe, prsty vpřed. Čéšky vytáhněte vysoko, tlačte paty do země; kotníky, kolena, stehna z vnější strany k vnitřní. Chodidlo aktivní. Vytahujte se z beder, napřimujte páteř, rolujte lopatky k pasu a oddalujte je od sebe. Uvolněte obličej a dívejte se přímo před sebe.



- 11.a *Obměna cviku:*
Mezi kolena vložte molitanové bloky a tiskněte je kolena k sobě. Použijte pásek a dolní končetiny protahujte do pásku.



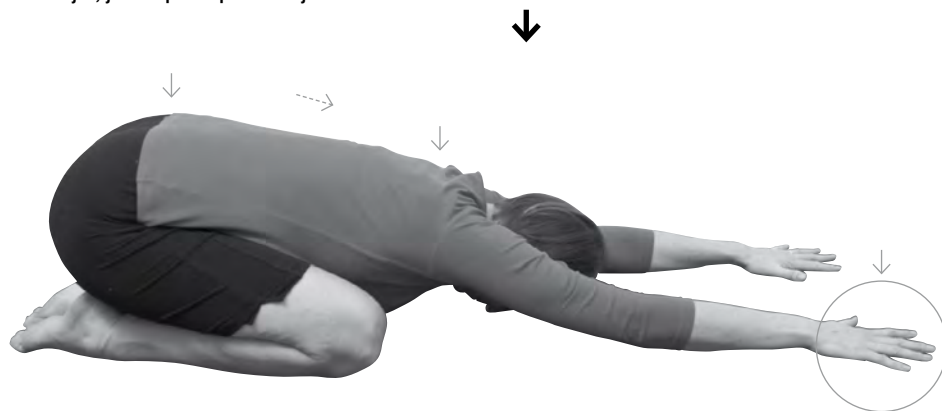
12. Posadte se na zem. Horními končetinami se opřete víc za sebou, trup zaklánějte a dolní končetiny zvedejte od země. Vyvažte polohu a zvedněte ruce. Kolena i lokty jsou napjaté. Vratte se zpět.

- 12.a *Obměna cviku:*
Použijte pásek a mezi kolena vložte 2 molitanové bloky.

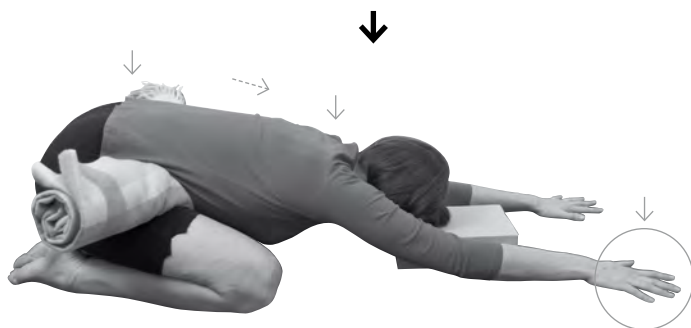


Pamatujte:
Každý cvik vydržte 15–20 vteřin a opakujte 2x za sebou.

13. Posadte se na paty. Nedotýkají-li se hýždě snadno pat, položte na paty složenou deku nebo polštářek. Kolena dejte od sebe. Nedávejte kolena příliš od sebe, ale jen tak, aby se trup dotýkal vnitřní strany stehů. Položte hlavu na zem. Horní končetiny položte na zem. Přední část bederní páteře s výdechem protlačte dolů a zároveň vytahujte pupík k bradě. Oblast mezi lopatkami tlačte dolů a kost hrudní vytahujte k bradě. Natahujte lokty, roztáhněte prsty na rukou. Vnímejte, jak se páteř prodlužuje...



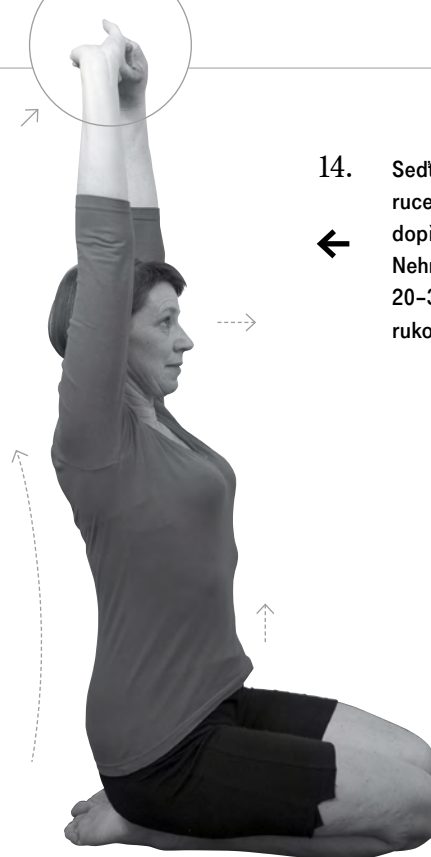
- 13.a *Obměna cviku:*
Smotejte pevně deku a vložte si ji hluboko do třísel. Pod hlavu 2 molitanové bloky.



Složenou deku můžete nahradit praktickou cvičební podložkou.
www.mariezemankova.cz



www.mariezemankova.cz

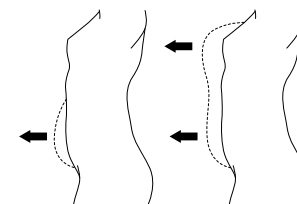


14. Sedte ve vzpřímeném sedu na patách s koleny u sebe. Sepněte ruce a propleťte prsty. Dlaně otočte od sebe, paže natáhněte dopředu a pak nahoru nad hlavu. Nehrbte záda. Zpevněte lokty a co nejvíce vytáhněte. Vydržte 20–30 sekund, uvolněte horní končetiny a vyměňte propletení rukou.



- 14.a *Obměna cviku:*
Pravou horní končetinu vzpažte, otočte ji tak, aby dlaň směřovala dozadu, pokrčte loket. Levou horní končetinu předpažte, otočte palec k zemi a velkým obloukem si ji položte hřbetem ruky na záda. Chytněte se. Levé rameno tlačte dozadu a pravý loket nasměrujte ke stropu. Kost hrudní vytahujte k nebi a neprohýbejte se v bedrech. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu. Pokud se rukama za zády nedochytíte, použijte pásek.

Postup dechové vlny při nádechu od pasu vzhůru (konečný stav - čárkovaně)



15. Lehněte si na břicho. Levou horní končetinu si složte pod čelo, pravou rukou chytněte pravý nárt a přitahujte patu vedle hýždě. Třísla neoddalujte od země. Vystřídejte končetiny.



- 15.a Vzepřete se na levé předloktí.



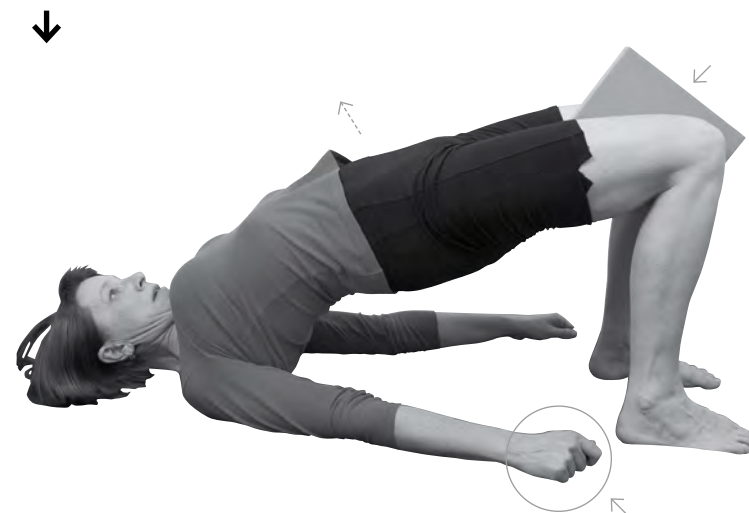
Zásady Školy zad

1. Držte se vzpříma.
 2. Opravujte pravidelně své držení těla.
 3. Co nejvíce se pohybujte.
 4. Sed'te co nejméně, a když už sedíte, tak dynamicky.
 5. Zvedejte břemena nejen svaly, ale i mozkem.
 6. Nezapomínejte na udržování svalové rovnováhy.
 7. Trénujte denně tělo i duši zvládnutelnými cíli.
 8. Odlehčujte svá záda.
 9. Zařazujte při práci odlehčující a odpočinkové prvky.
 10. Dělejte některé věci „jen“ pro pocit štěstí.
- Něco by měl člověk dělat pro peníze a něco pro radost.

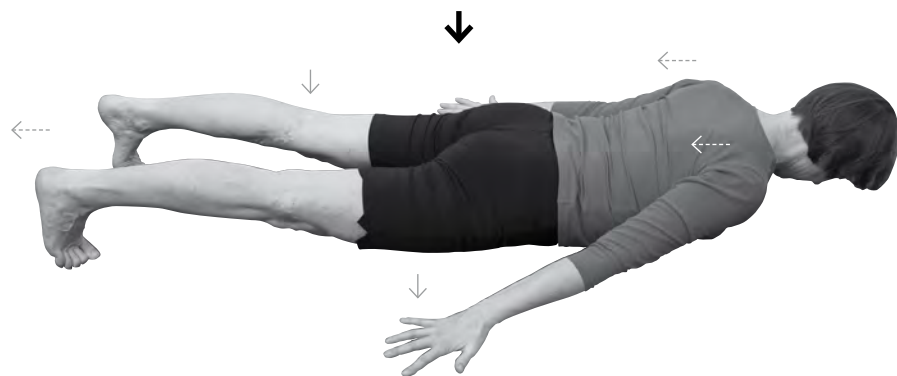
16. Ležte na zádech a pokrčte dolní končetiny v kolenou. Chodidla i kolena držte na šířku boků. Podsazujte pánev a zvedejte ji co nejvíce od země. Otevřete hrudník, chvíli tak zůstaňte, pánev podsazujte a pokládejte na zem.



- 16.a *Obměna cviku:*
Mezi kolena vložte 2 molitanové bloky a rukama chytněte z boku podložku.



17. Ležte na břicho, dolní končetiny na šířku pánve, horní končetiny podél těla, dlaněmi na zem. Dolní končetiny zapřete za špičky, zvedněte kolena, zpevněte dolní kočetiny. Dlaně tlačte do země, s nádechem zvedejte ramena, rolujte lopatky k pasu a oddalujte je od sebe. S výdechem se vraťte zpět.



17.a Nadzvedněte ruce mírně nad zem.

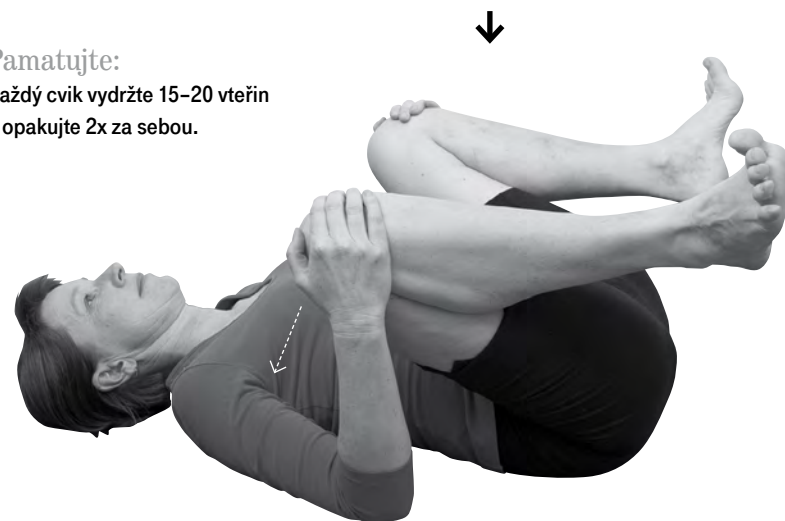
17.b Zvedněte dolní končetiny.

18. Ležte na břicho, ruce vedle hrudníku, prsty směřují dopředu. Dolní končetiny zapřete za špičky, zvedněte kolena, zpevněte dolní končetiny. Stáhněte ramena od uší, rolujte lopatky k pasu, oddalujte je od sebe a vzepřete se na rukách. Netiskněte hýždě k sobě, podsazujte pánev.

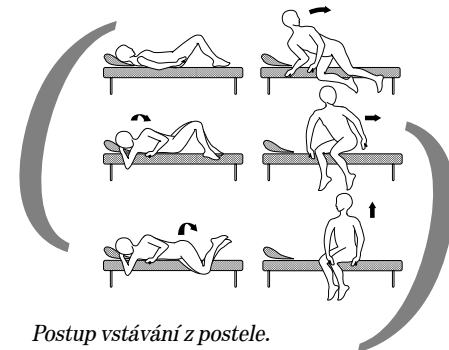


19. Ležte na zádech, každou rukou chytněte jedno koleno a přitahujte ho k podpažní jamce. Kolena přitahujte jen tak moc, aby se nezvedala pánev ze země.

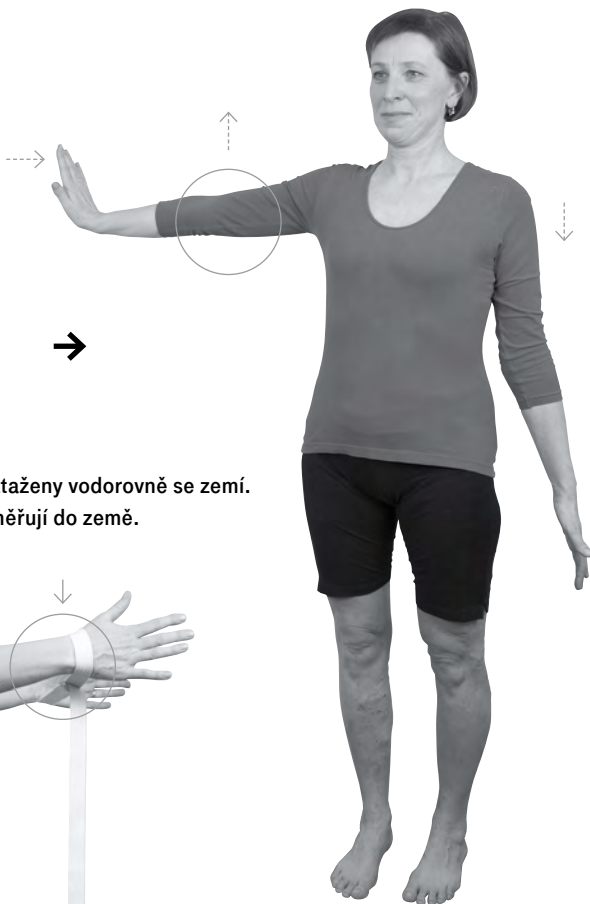
Pamatujte:
Každý cvik vydržte 15–20 vteřin a opakujte 2x za sebou.



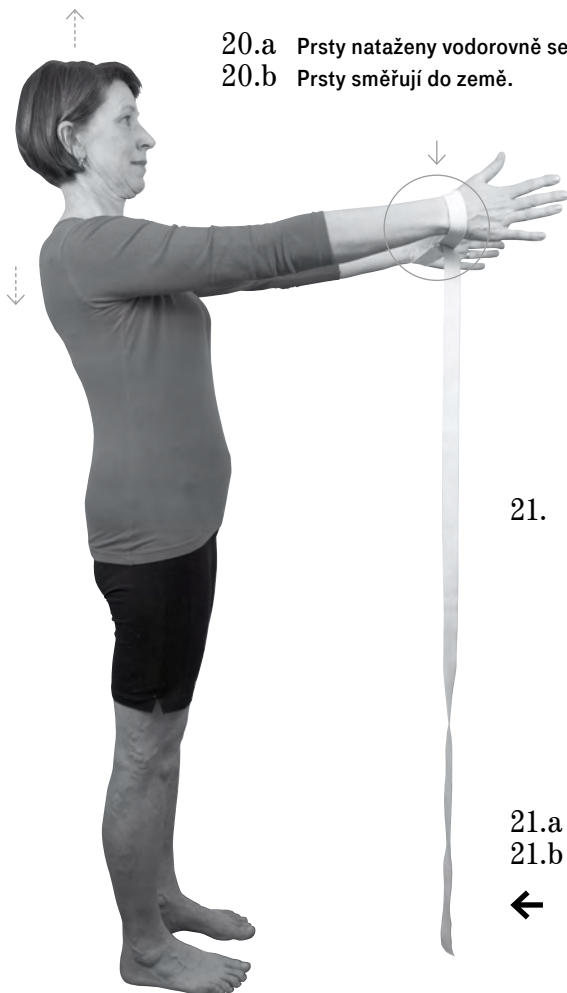
- 19.a Rukama obejměte pravé koleno, přitáhněte ho k pravé podpažní jamce. Levou dolní končetinu natáhněte na zem a zpevněte ji. Vyměňte dolní končetiny.



20. Postavte se bokem ke stěně, pravou horní končetinu položte nataženou v lokti na stěnu, prsty směřují ke stropu. Trup je kolmo do země. Stůjte vzpříma. Aktivujte pravé rameno – lopatku rolujte k pasu, biceps a loketní jamku vytáčejte ke stropu, kloub za ukazovákem na ruce však tlačte do stěny. Vystřídejte na druhou horní končetinu.



20.a Prsty nataženy vodorovně se zemí.
20.b Prsty směřují do země.

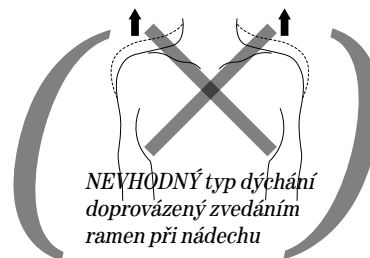


21. Udělejte smyčku na pásku na zevní šířku ramen. Pásek si dejte za tělem na zápěstí, horní končetiny dlaněmi k tělu. Postavte se zpříma, chodidla na šířku pánve, malíkové hrany paralelně. Zápěstím pásek roztahujte do stran, natahujte lokty. Táhněte ramena dolů k pasu, rolujte lopatky dolů a oddalujte je od sebe.

21.a Jemně zapažujte.
21.b Postavte se ke stěně. Pásek si dejte na zápěstí před tělem a předpažujte. Držte aktivní ramena.

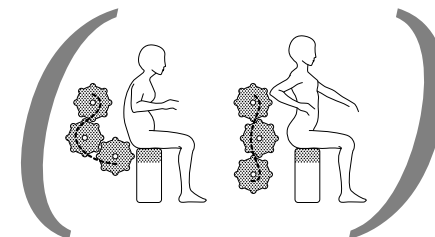


22. Sedněte si stranou na židli, koleny tiskněte dvě destičky k sobě. Napřimujte páteř a vytáhněte se za temenem hlavy. S výdechem se otočte vpravo k opěradlu židle, chytněte se opěradla a s každým dalším výdechem se co nejdále protáčejte. Opakujte na druhou stranu.



23. Posadte se na židli a rozkročte se. Přes stehna si dejte složenou deku a zatlačte ji do třísel. Břícho a trup natáhněte přes deku. Předkloňte se. Paže vsuňte mezi nohy židle a chytněte se jich. Uvolněte hlavu. Opatrně a plynulým pohybem se narovnejte.

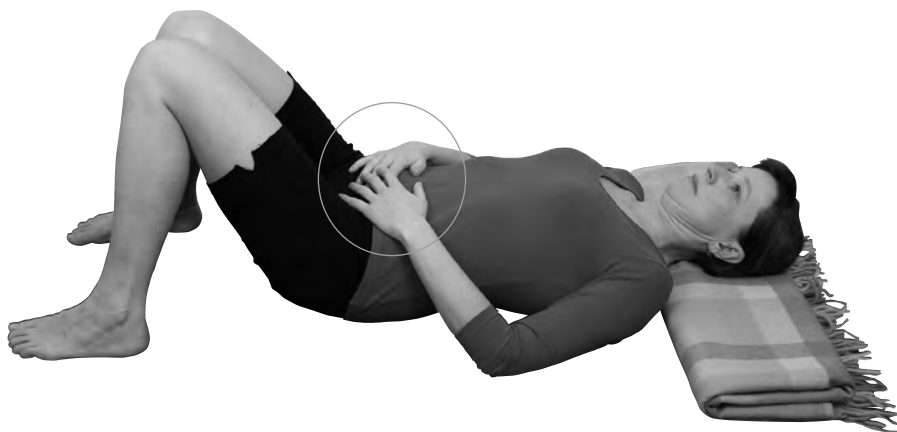
Model ozubených kol představující 3 úseky páteře:



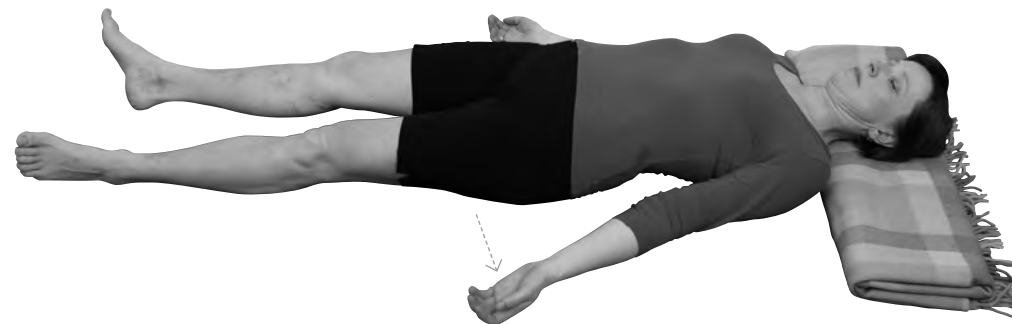
24. Srolujte deku. Srolovanou deku umístěte pod hrudní páteř (zhruba mezi lopatky) a položte se na ni. Zcela se uvolněte. Vnímejte, jak se otvírá hrudník. Chvilí setrvejte, pak se otočte na pravý bok, vyhrbte záda, stulte se do klubička, po chvíli se přes bok posadte. A to tak, že natahujete levou dolní končetinu a vzpíráte se o levou horní končetinu.



25. Ležte na zemi, Pod hlavu si dejte složenou deku. Vrcholky ramen se deky dotýkají, ale neleží na nich. Pokrčte dolní končetiny, kolena opřete o sebe, chodidla dejte od sebe. Dlaně položte na břicho, uvolněte hlavu a ramena. Dýchejte až do břicha. S nádechem se břicho nafukuje, s výdechem padá dolů a uvolňuje se do stran. Dýchejte klidně a vnímejte teplo, které prostupuje z dlaní přes kůži a „prohřívá“ břišní orgány.



26. Položte se na podložku, pod hlavu si dejte složenou deku. Vrcholky ramen se deky dotýkají, ale neleží na nich. Natáhněte dolní končetiny, dejte je asi 45° od sebe. Horní končetiny položte asi 45° od těla, dlaněmi ke stropu. Hrubým pohybem najděte vhodnou polohu pro hlavu a pak se již nehýbejte. Uvolněte chodidla do stran, povolte stehna do stran. Uvolněte prsty na rukou. Povolte hrdlo, tváře, jazyk a kořen jazyka. Mějte ústa zavřená, ale netiskněte zuby k sobě. Zklidněte pohyb očí. Oči zavřete a nechte je padnout přes oční důlky hluboko do hlavy. Vnímejte, jak je vaše tělo těžké... Obratě pozornost k dechu, je klidný uvolněný, pozorujte ho, ale neovlivňujte ho... Znovu vnímejte vaše těžké tělo... Pak vědomě prohlubte nádech, prohlubte výdech, uvědomte si konečky prstů na rukách a pohněte s nimi, na nohách a pohněte s nimi. Protáhněte jednu končetinu po druhé. S nádechem pokrčte dolní končetiny v kolenou, opřete kolena o sebe, chodidla od sebe, s výdechem položte dlaně do třísel... Otočte se na bok, vyhrbte záda... Otevřete oči a přes bok se posadte.



5 preventivních cviků do kanceláře



Ruce podél těla, dlaně otočené k tělu,
široká ramena.
Protahujte se za prsty na rukou k podlaze
a podívejte se do dálky.



Obměna předchozího cviku
– přitahujte prsty k uším a kořeny dlaně
tlačte do země.
Stále se dívejte před sebe do dálky.



Propleťte ruce a vzpažte.
Vyměňte propletení rukou.

Upažte.
Přitahujte prsty k uším
a roztahujte dlaně
od sebe.



Pootočte se doprava.
Mírně se předkloňte a protáhněte se za levou rukou.
Vystřídejte protažení na druhou stranu.



Každý cvik vydržte na 5–7 nádechů a výdechů.

www.mariezemankova.cz

Škola zad Marie Zemánkové®

Videa | Články | Škola zad online

Pro samouky a chronické začátečníky. Ku prospěchu lidí zblízka i zdaleka.
Pro podporu prevence bolesti zad.

- videocvičební jednotky
- videorozcvičky
- online program „Sedět je umění“

Od zdravého sedu, přes bezpečnou kancelář. K praktickému nácviku a pravidelnému cvičení.

www.prevencebolestizad.cz

Akreditované kurzy MPSV pro sociální služby

Pro celoživotní vzdělávání pracovníků v sociálních službách.
Trojice navazujících akreditovaných kurzů.

- pro všeobecné sestry
- pro sociální pracovníky
- pro pracovníky neziskových zdravotnických profesí

Z OBSAHU:

Svaly | Klouby | Páteř | Dýchání | Špatný a zdravý sed | Dynamické sezení | Pomůcky sedu | Stoj
Cvičební jednotky pro uvolnění | Posilovací jednotka | Balanční výcvik | Kauzaistiky z praxe
Svalová nerovnováha | Biomechanika | Uvědomění vlastního těla | Sed a stoj – nácvik
Relaxace a dýchání | Chodidlo | Vyšetření | Ergonomie | Předklon | Cvičební jednotka | Bolest a psychika

www.mariezemankova.cz

44 1732

20K 1-2
DANCE CO
18-MBA-1000
08:25
12-30F-100
11A
00HY 1

H-25-CR
RUCHELOW
06 ITALY

1851
1001