



FITNESS 10. 09. 2019

## Cviky na krční páteř - skončujte s bolestí za krkem jednou provždy

**O tom, že se v této oblasti něco děje nám tělo vyšle zprávu velmi rychle. Na vině může být mnoho faktorů (průvan, nekvalitní matrace, prudký pohyb.....**

Krční páteř je v současném moderním světě jednou z nejvíce problematických partií zad. Předurčuje ji k tomu nejen fakt, že nese váhu naší hlavy, ale i špatné držení těla a chybné pohybové návyky. Pokud k tomu připočteme vliv stresu, je dílo zkázy dokonáno. Je tedy důležité o svou krční páteř pečovat. I zde je důležitá především pravidelnost. Nehrajte se sebou hry, že nemáte čas. Vždyť cviky na krční páteř, které vám nabídneme, nezaberou více než pár minut, můžete je provádět kdekoli a výsledkem je tolik žádané uvolnění.

### Krční páteř - první pomoc při bolesti

O tom, že se v této oblasti něco děje nám tělo vyšle zprávu velmi rychle. Na vině může být mnoho faktorů (průvan, nekvalitní matrace, prudký pohyb...). Pokud s tím nic neděláme, počáteční zatuhlost se brzy promění v blokádu, případně bolest hlavy, mžítka před očima nebo dokonce zvonění v uších. Přečtěte si více o [bolesti zad z lékařského pohledu](#) nebo si přečtěte účinné [cviky na záda](#).

- **Zahřejte bolestivou oblast.** Vsaďte na gelové sáčky a nebo si vytvořte vlastní teplo držící polštářky (použit lze očištěné pecky z meruněk, třešní nebo švestek, které zašijete do bavlněného polštářku). Svě udělají i ručníky nahřáté žehličkou a zabalené do potravinové folie.

- **Hýbejte se.** Základem je udržovat se v pohybu, jakmile necháte svaly zatuhnout, bolestivost se výrazně zhoršuje. Jemně bolestivou oblast procvičujte.
- **Zavřete okna, vyhněte se průvanu.** Pokud bolí krční páteř, zapomeňte na sezení či spaní při otevřeném okně. Pokud jdete ven, vezměte si klidně šátek nebo šálu.
- **Pomozte si masáží.** Na oblast krku si zpravidla dosáhneme, proto si můžeme ulevit trošku i sami. Základem je však jemnost (nikoli velký tlak). Najdete pomocí prstů nejcitlivější / nejbolestivější místa. Ty jemně prstem stlačujte (přidávejte postupně tlak) a chvíli držte. Poté uvolněte. Místo se prokrví a vám uleví. Postupujte celou oblastí krku a můžete se přesunout i k trapézům.
- **Dýchejte.** Dech je mocným pomocníkem. Soustředte se na místo, které bolí a představte si, že tam dýcháte. Prohlubte své dýchání, čímž odplavíte i chemický koktejl vyvolaný stresovou reakcí na bolest. Dojde k uvolnění a rychlejší nápravě.

## Cviky na krční páteř - postavení těla

Základem jakéhokoli cvičení je správný postoj těla. Srovnávejte se pokaždé, když si na to vzpomenete, už to je posilovací.

- Při stání i sezení byste měli mít **nohy pevně položené celými ploškami chodidel na zemi.**
- Pokud sedíte, pak se soustředte na **sedací kosti**, o které se opřete a páteř „jakoby“ vytáhnete vzhůru.
- Při stání se **„odtlačte“ od chodidel.** Prsty jsou protažené do dálky, váha je na celém chodidle, nikoli jen na patách.
- **Neprohýbejte se v bedrech**, naopak zapojte svaly pánevního dna, aby se páteř vyrovnala.
- **Hlavu vytahujte vzhůru za temenem**, přičemž brada směřuje k hrudnímu koši. Tím se posune celá hlava jemně dozadu (můžete u toho cítit už teď zapojení mezilopatkových svalů).
- Pro lepší pochopení si můžete představit, že máte na hlavě těžkou korunu a vy si **nechcete zlomit vaz.**
- **Ramena držte dole** (nevytahujte je k uším).
- **Dýchejte.** Ideálně do celého hrudníku (i zad) a až do pánevního dna. U hlubokého dýchání není třeba zvedat klíční kosti, naopak chceme rozšiřovat hrudník.

## Cviky na krční páteř - otáčení hlavou

1. Upravte svůj postoj.
2. Pohyb začněte očima. Dřív než se otočíte, posuňte oči, jako byste se chtěli dívat za sebe vpravo (ne na zem či do stropu). Vaše tělo si připraví náležité svaly.
3. Pomalu otáčejte hlavu vpravo, aniž byste zvedali bradu či ramena.
4. Chvilku zde setrvejte a prodýchejte.
5. Vracet se začněte zase tím, že se tím směrem podíváte.
6. Pak se vydejte doleva. Opět začněte pohledem.
7. Cviky na krční páteř opakujte podle potřeby.



*Jaké cviky na krční páteř zkusíte?*

## **Cviky na krční páteř - úklony**

1. Urovnejte svůj postoj.
2. Pomalu uklánějte hlavu vpravo - snažte se pravé ucho jakoby položit na rameno.
3. Hlídejte si, abyste hlavu nezaklonili a krční páteř tak nenamohli.
4. Zůstaňte ukloněni a prodýchávejte.
5. Pro zvýšení tlaku můžete přes hlavu položit (nikoli tlačit) pravou ruku. Nezvedejte rameno!  
Ruka leží dlaní až na spánku a prsty přes tvář.
6. Pak se pomalu srovnejte do výchozího postavení a proveďte cvik doleva.
7. Cviky na krční páteř opakujte každý den.

Můžete udělat i předklon hlavy, avšak pouze za použití její váhy. Nepředklánějte se v hrudníku. Pokud použijete ruce, pak je jen položte na týl a nechte působit jejich váhu. Opět pozor na ramena, abyste je nezvedali.



*Cviky na krční páteř vám pomůžou od bolesti.*

## Cviky na krční páteř - tlak proti ruce

1. Srovnejte si svůj postoj.
2. Opřete celou dlaň o jednu tvář (prsty směřují vzhůru, hrana dlaně je opřena o sanici).
3. Jemně tlačte hlavou do ruky, chvílku setrvejte a povolte.
4. Opakujte 5x na jednu a 5x na druhou stranu.



### SERIÁL - DOMÁCÍ CVIČENÍ

**Přečtěte si další články, jak na domácí cviky**

[Cviky na ploché nohy](#)

[Cviky na břicho](#)

[Cviky na záda](#)