**TV pro žáky ZŠ a MŠ U Lesa Karviná.** Kabinet TV ☺

Během dne si udělejte 30 minut čas na cvičení.

***Velmi důležité* -** před cvičením se zahřát (poskoky na místě nebo poskoky přes švihadlo) a rozcvičit!

***Cvičte s vlastní vahou:*** Kliky – 20, sklapovačky nebo sed/lehy 20, dřepy 20, Angličany 20 – dvě až tři série.

***Nezapomeňte pravidelně dýchat.***

Ideální je také procházka v přírodě 30 - 60 min. rychlou chůzí – každý den – ***užijte si prvního sluníčka.***

(**vyvarujte se covid situacím** – noste roušky, myjte si pravidelně ruce, dodržujte 2 metrové rozestupy - netvořte skupinky a hloučky).

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Bolesti zad jsou velmi časté a mohou pramenit z různých příčin.**Zatímco některé jsou relativně jednoduché (například svalové napětí z příliš horlivého tréninku **nebo dokonce nadměrné sezení**), jiné mohou být poměrně složité (například stlačený nerv způsobený herniovanou ploténkou, zúžením páteře nebo sklouznutím páteře). Závěrem je, že bez ohledu na základní příčinu vás bolí záda. A když se objeví bolest, je pochopitelné, že chcete najít úlevu - rychle. Dobrou zprávou je, že **většina lidí nepotřebuje chirurgický zákrok** k řešení občasných nebo chronických bolestí zad.

**Přidáváme pár protahovacích a posilovacích cvičení** (základy jógy).

(Cílená cvičení mohou posílit zádové svaly, zvýšit flexibilitu a podpořit úlevu. Pro tyto účely je jednou z možností, která si v lékařské komunitě stále více získává uznání, jóga).

  
**1. Prodloužení nohou**  
Toto cvičení můžete provádět, vleže na břiše na podlaze. Zatímco držíte pánev, nohy a chodidla na podlaze, zvedněte hrudník, krk a hlavu nahoru. Natáhněte předloktí před sebe dlaněmi dolů, abyste unesli váhu trupu. Nadechněte se a uvolněte se, pak vydechněte a zvedněte pravou nohu několik centimetrů od podlahy. Měli byste cítit mírné napětí v horní části nohy. Držte po dobu tří sekund, položte nohu na podlahu a opakujte s levou nohou. Udělejte to pro několik opakování na každé straně a postupně se začněte postupně budovat.

**2. Nohy nahoru ke zdi**

 Je to jedna z nejlepších jógových póz pro bolesti zad. Začněte tím, že budete sedět na podlaze s pravým ramenem, kyčlí a stehnem u zdi (umístěte poblíž podložku na jógu nebo srolovaný ručník). Sklopte trup tak, abyste leželi na podlaze, a potom otočte tělo, abyste mohli houpat nohama nahoru na zeď. Vaše trup by měl být kolmý ke zdi s nohama vzhůru a položenou na zdi.

Poté zatlačte chodidla do zdi, zvedněte boky a zasuňte podhlavník pod sebe. Natáhněte ruce v poloze „T“. Pasivně odpočívejte pět minut. Když jste připraveni, přitlačte chodidla na zeď a zvedněte boky, aby se podložka vysunula zpod vás. Poté pomalu položte pánev na podlahu, převalte se na pravou stranu a rukou se zvedněte zpět do sedu.

**3. Dětská pozice**  
Tato hluboce uvolňující pozice jemně protahuje páteř a uvolňuje napětí na krku a zádech. Klekněte si s koleny od sebe na šířku boků a hýždě položte na paty. Vydechněte a nechte hrudník uvolnit se směrem k podložce. Položte čelo na podlahu a natáhněte ruce dopředu dlaněmi dolů. Vydržte jednu minutu, nechejte odtéct napětí na krku, ramenou a pažích a pokračujte v hlubokém dýchání. Chcete-li se uvolnit, použijte ruce a pomalu kráčejte trupem vzpřímeně, abyste byli znovu usazeni na patách.

**4. Kočka / kráva představují**

Tyto dvě jednoduché pózy, když se cvičí společně v pořadí, mohou pomoci zahřát tělo, uvolnit zádové svaly, zlepšit držení těla, obnovit vyrovnání páteře a nastolit rovnováhu.  
  
Začněte rukama a koleny, zápěstími pod rameny a koleny naskládanými nad boky. Při pomalém výdechu zabořte páteř nahoru ke stropu, zasuňte ocasní kost a bradu přitáhněte k hrudi (v Cat Pose). Vydržte tři sekundy. Dále při nádechu vyklenete záda, skloňte břicho a zvedněte hlavu a ocasní kost nahoru (do Cow Pose). Mezi oběma pozicemi střídejte přibližně jednu minutu a poté dokončete dětskou pózu.

**5. Dva kolenní spinální kroucení**  
Jóga pro začátečníky může pomoci zmírnit napětí svalů v oblasti ramen, horní a dolní části zad, boků a páteře. Lehněte si na záda, ohněte kolena směrem k hrudi, chodidla držte rovně na podlaze a natáhněte paže tak, aby vytvořily „T.“ Jak pomalu vydechujete, položte kolena k podlaze na pravé straně. Snažte se držet obě ramena pevně přitlačená; pokud se vaše levé rameno zvedne, pohybujte koleny mírně dolů a od pravé paže. Držte pózu po dobu jedné až dvou minut, poté opakujte na opačné straně.



**6. Pes směřující dolů**  
Tato pozice jógy prodlužuje páteř, posiluje základní svaly a podporuje protažení celého těla, které se konkrétně zaměřuje na extenzory zad (velké svaly v dolní části zad, které podporují páteř a umožňují postavení a zvedání). Není nutné říkat, že je to jedna z dokonalých jógových póz pro bolesti zad.

Začněte rukama a koleny s rukama položeným mírně před rameny a prsty doširoka roztaženými (aby se vaše váha rovnoměrně rozložila mezi ruce).

Při výdechu pomalu zatlačte dozadu, zvedněte kolena z podlahy a zvedněte ocasní kost směrem ke stropu, aby vaše tělo bylo ve tvaru písmene „A.“ Opatrně zatlačte paty na podlahu a držte pozici po dobu pěti dechů a poté sekvenci

opakujte pětkrát až sedmkrát.

www.pinterest.com