

CVIČENÍ PŘI BOLESTI BEDERNÍ PÁTEŘE A OKOLÍ

Cvičte 3x – 4x týdně, nejlépe obden

- 1/ spinální cvik s nataženýma nohama u sebe s výdrží 5s 5x (posílení rotátorů bederní páteře)
- 2/ spinální cvik s nataženýma nohama na šířku ramen s výdrží 5s 5x (posílení rotátorů bederní páteře)
- 3/ zatahování břicha v lehu pokrčmo s výdrží 5s 2x10 (posílení břišních svalů)
- 4/ podsazování pánve v lehu pokrčmo s výdrží 5s 2x10 (posílení břišních svalů)
- 5/ předklon v sedu s chodidly k sobě 2x 30s (protažení bederní části zad)
- 6/ předklon v tureckém sedu s rotací 2x 30s (protažení bederní části zad)
- 7/ vzpor dřepmo zánožný 2x 30s (protažení bedrokyčlostehenního svalu)
- 8/ zanožování jednož v lehu na břicho s výdrží 5s 2x10 (posílení hýždřových svalů)
- 9/ unožování jednož v lehu na boku s výdrží 5s 2x10 (posílení hýždřových svalů)
- 10/ výstupy na židli jednož 2x10 (posílení hýždřových svalů)

Podrobně rozepsaný cvičební plán naleznete na mých internetových stránkách pod záložkou Cvičení.

