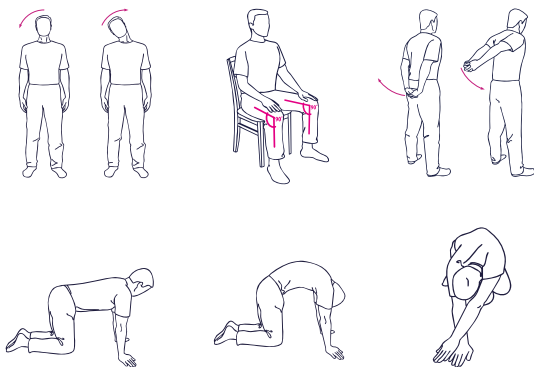


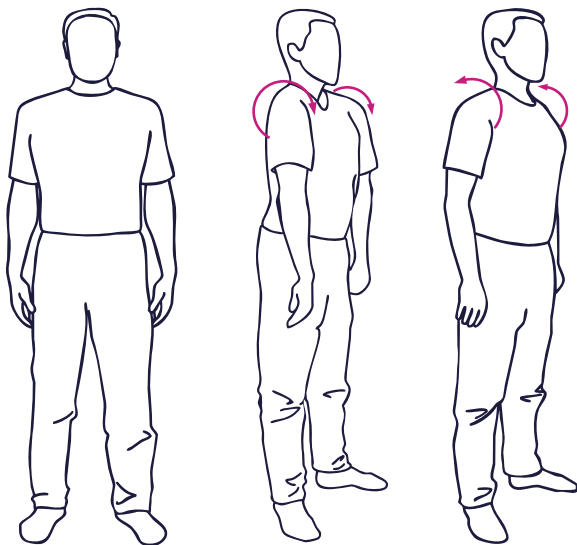
CVIKY PROTI BOLESTEM ZAD



Ibalgin[®] **DUO**
EFFECT

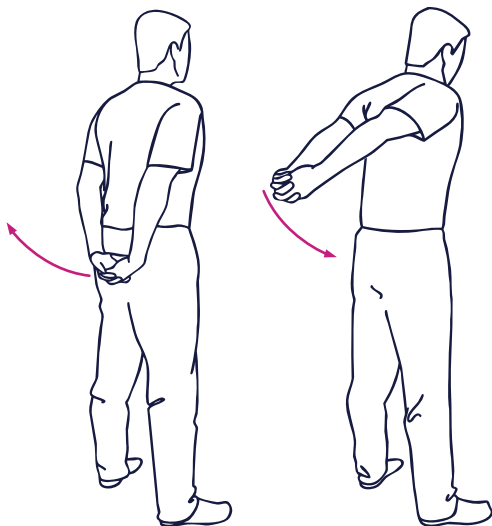
1.

- Stojíme rovně, chodidla (rozložená celou plochou na zemi) jsou na šířku ramen, paže volně připažené.
- Stoj je uvolněný s pocitem vytažení páteře od pasu vzhůru a se současným mírným stažením ramen dolů.
- Rameny provádíme pomalé kroužky a) dovnitř, b) ven.



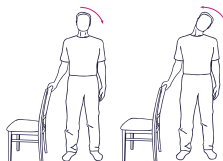
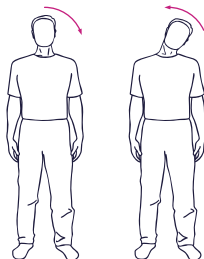
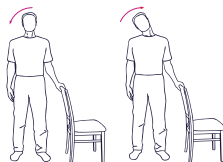
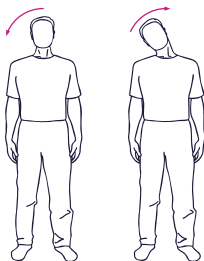
2.

- Stoj (viz bod 1).
- Za zády spojíme ruce, prsty propleteme. S výdechem spojené ruce zvolna zapažíme (táhneme vzad).
- Ramena nezvedáme, ale naopak je lehce stahujeme dolů a vzad, lopatky rovněž (nenásilně) stahujeme mírně dolů a směrem k páteři.
- Pozor na bradu – bradu nepředsunujeme, ale s výdechem ji naopak lehce zasouváme směrem k hrudní kosti.

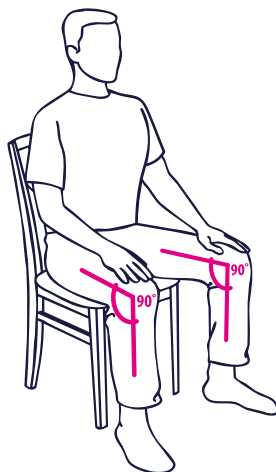


3.

- Stoj mírně rozkročený (viz. bod 1).
- Hlava je v prodloužení páteře, bradu mírně přitáhneme směrem k hrudní kosti.
- Hlavou pomalu kýveme směrem k levému rameni a zpět a střed.
- Kývání opakujeme směrem k pravému rameni.
- U některých osob (např. seniorů) může u tohoto cviku nastat ve stoji pocit menší stability.
- Pak je vhodné se postavit levým (pravým) bokem např. k opěradlu židle a přidržet se volně nataženou paží rukou opěradla židle.
- Při stoji levým bokem k opěradlu židle kýveme k pravému rameni a naopak.

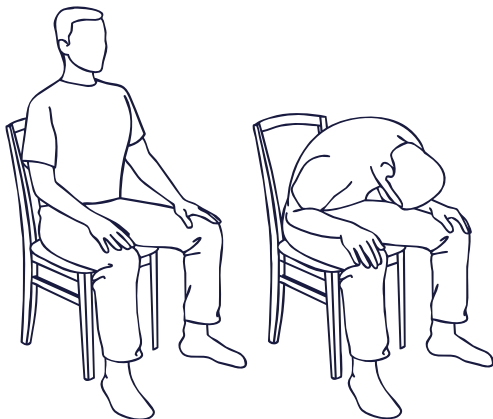


- Při sedu na židli je důležitá zejména poloha pánve.
- Její spojení s páteří představuje velmi citlivou oblast a její nesprávná poloha (v sedu i ve stoji) je častým zdrojem bolesti zad.
- Při sedu na židli neopíráme záda o opěradlo židle, sedíme vzpřímeně (ne tedy v uvolněné poloze s pánví nakloněnou vzad, s ohnutými a kulatými zády), hlava v prodloužené páteři a brada mírně zasunutá směrem k hrudní kosti.
- Dolní končetiny jsou mírně roznožené (o něco více než je šířka ramen), ramena volně spuštěná, úhel stehna – bérce ne menší než 90 stupňů.



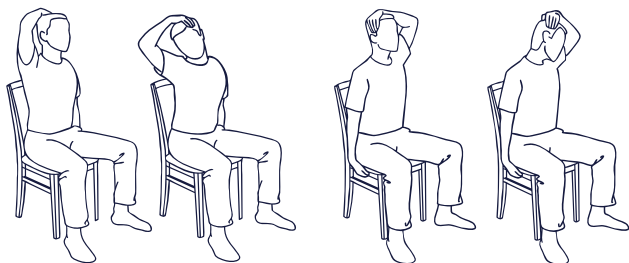
1.

- Sed na židli (viz úvodní poznámka k sedu na židli).
- S výdechem skloníme hlavu, zvolna a pomalu ohýbáme horní část zad (obratel po obratli) a postupně přecházíme do kulatého předklonu.
- Do kulatého předklonu přecházíme za současné kontrakce břišních svalů (stažení břicha dovnitř).
- Hlavu a trup postupně přibližujeme ke kolenům.
- Zpět se zvedáme opět pomalu a postupně, obratel po obratli, poslední se zvedá hlava.
- Cvik provádíme velmi zvolna a nikdy neusilujeme o maximální násilný předklon.



2.

- Sed na židli, pokrčit pravou paži, pravá ruka se dotýká zadní strany hlavy (blíže k levému uchu).
- Levá ruka uchopí levý okraj sedáku židle.
- S výdechem uděláme předklon hlavy s mírnou rotací vpravo tak, aby se brada lehce přiblížila k pravému rameni.
- V této poloze se můžeme zastavit a provést ještě jednou nádech a hluboký výdech.
- Hlavu pomalu vracíme zpět do výchozí pozice.
- Totéž opakujeme na opačnou stranu.



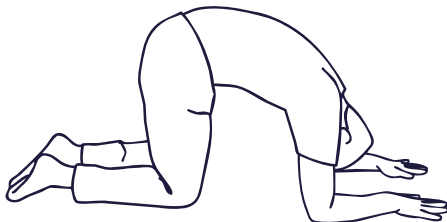
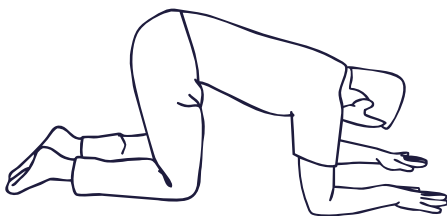
1.

- Klek na všech čtyřech končetinách na zemi (na podložce, na koberci), paže natažené v loktech.
- Ruce jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi. Ruce je popř. vhodné podložit např. přeloženou (srolovanou) dekou.
- S výdechem zpevníme břišní svaly (zatáhneme břicho dovnitř) a postupně od bederní páteře, obratel po obratli, vyhrbujeme spodní záda (bederní páteř) do oblouku a s nádechem od ramen postupně záda opět srovnáme do roviny (neprohýbáme se v bederní páteři a nezakláníme hlavu).



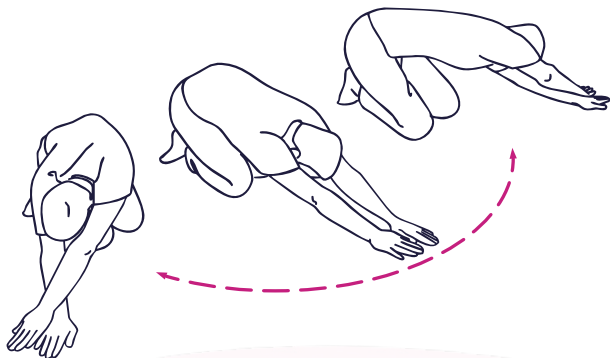
2.

- Klek na všech čtyřech končetinách (podobně jako ve cviku č. 6) s tím, že tentokrát se opíráme nikoliv o dlaně, ale o předloktí (tzn. lokty na zemi).
- S výdechem (a zatažením břicha) postupně vyhrbujeme záda (hrudní část páteře) obratel po obratli (nezakláníme hlavu).
- S nádechem záda opět srovnáme.



3.

- Sed na patách, pánev při cviku od pat nezvedáme.
- Paže jsou na zemi natažené do vzpažení.
- Hlava je v prodloužení páteře, nezakláníme ji.
- Postupně po zemi nataženými pažemi ručujeme vpravo, na střed a vlevo.
- V krajních polohách (vpravo a vlevo) vždy na zemi paže překřížíme (pravá přes levou, levá přes pravou).



Ibalgin® Duo Effect je volně prodejný lék k vnějšímu použití. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

sanofi - aventis, s.r.o.

Korespondenční adresa: Budova Argo, Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, Česká republika
Tel.: (+420) 23 3 086 111, Fax.: (+420) 233 086 222, E-mail: cz-info@sanofi.cz
Internet: www.sanofi.cz