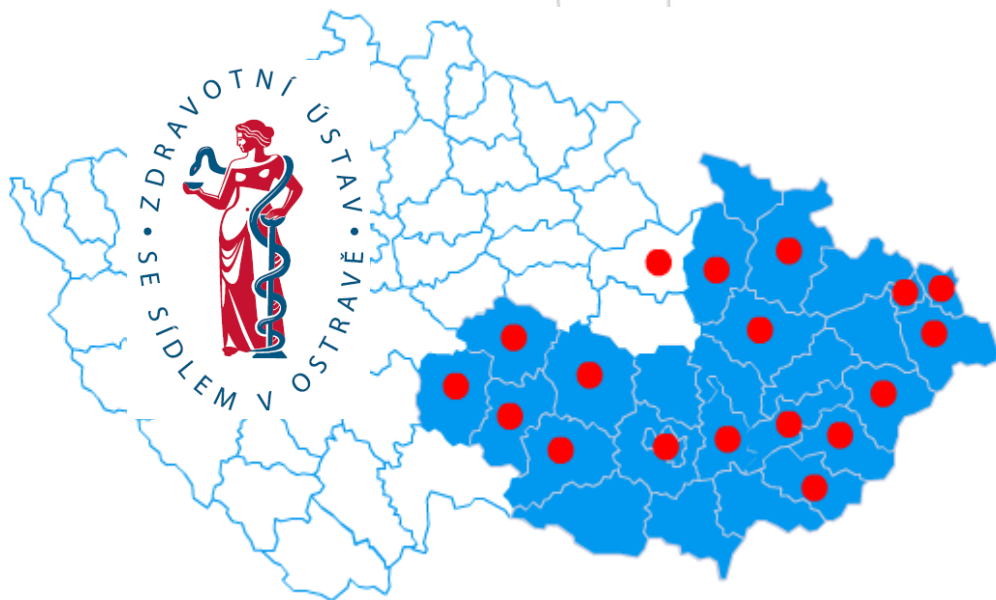


Zdravotní ústav se sídlem v Ostravě

***Centrum zdravotnických služeb
oddělení fyziologie a psychologie práce***

Cviky pro uvolnění pohybového aparátu





Uvolnění zápěstí



Vytřepávat ruce u těla
a nad hlavou



Uvolnění zápěstí

Uvolnění rotujte
celými končetinami
doprava a doleva

Pohyb vychází z pánve





Uvolnění zápěstí

Uvolnění rotujte
celými končetinami
doprava a doleva

Pohyb vychází z pánve





Uvolnění zápěstí

Předpažte a ohýbejte
zápěstí nahoru a dolů.

Vždy do maximálních
poloh





Uvolnění zápěstí

Předpažte a
ohýbejte zápěstí
nahoru a dolů

Vždy do
maximálních poloh





Uvolnění zápěstí

Předpažte a
provádějte kroužky
zápěstí





Uvolnění zápěstí

Levou rukou uchopte
hřbet pravé ruky a
ohýbejte v zápěstí

Totéž na druhou
stranu





Uvolnění zápěstí

Pravou rukou předpažte, prsty směřují dolů, dlaň od vás. Levou ruku uchopte pravou za prsty a protáhněte

Totéž na druhou stranu





Uvolnění zápěstí

Chytněte pravou
rukou levou dlaň a
protahujte

Končetiny jsou zády

Ramena táhněte dolů





Uvolnění zápěstí

Chytněte pravou
rukou levou dlaň a
protahujte

Končetiny jsou zády

Ramena táhněte dolů





Uvolnění zápěstí

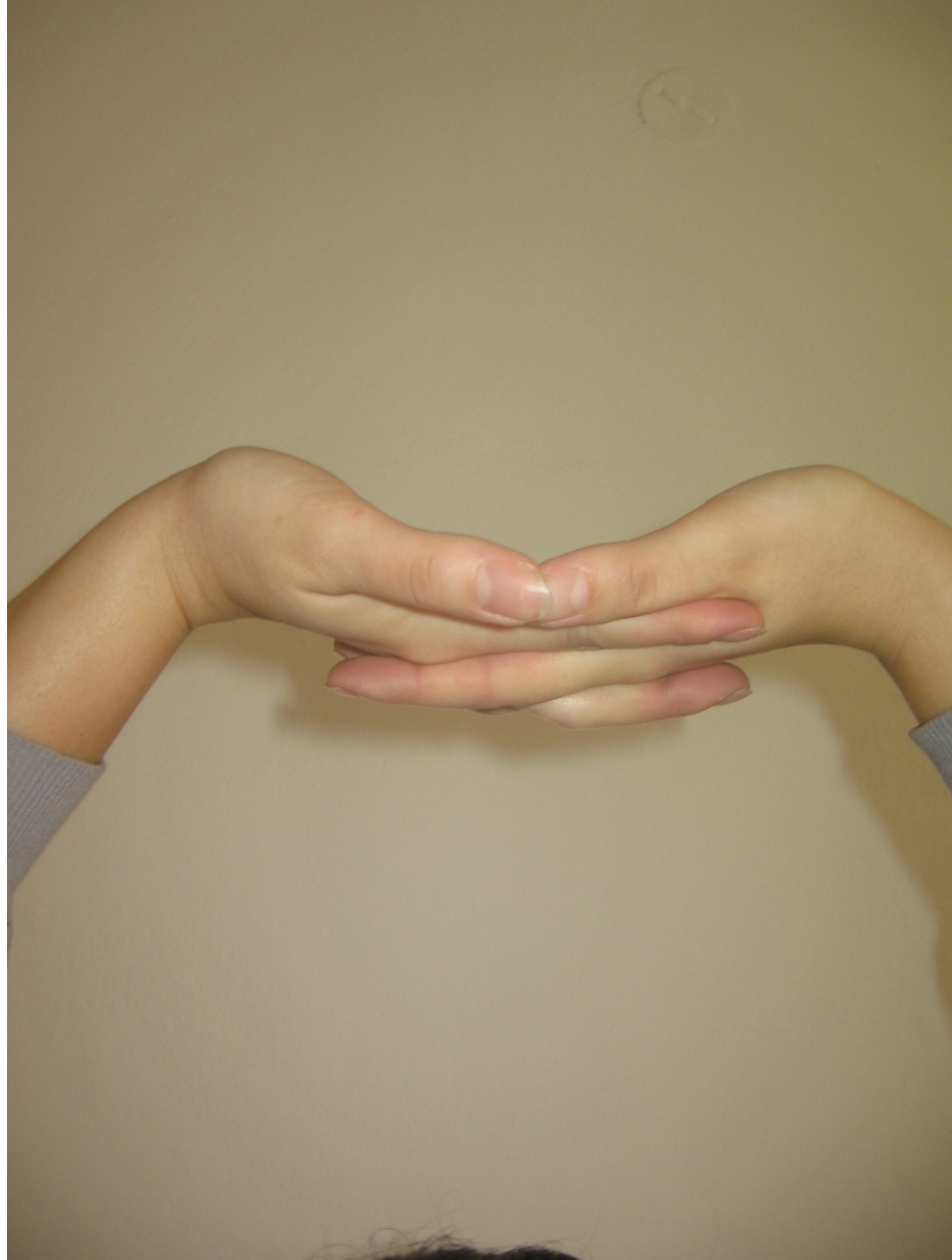
Propleťte prsty
a propněte ruce
nad hlavou





Uvolnění zápěstí

Propleťte prsty
a propněte ruce
nad hlavou





Uvolnění zápěstí

Propleťte prsty
a propněte ruce
před sebou.





Uvolnění zápěstí

Propleťte prsty
a propněte ruce
za zády





Uvolnění zápěstí

Propleťte prsty
a propněte ruce
za zády





Uvolnění zápěstí

Spojte ruce dlaněmi
před tělem a zatlačte
proti sobě

Lokty směřují vzhůru





Uvolnění zápěstí

Spojte ruce hřbety
k sobě, prsty
směřují dolů
a zatlačte proti sobě





Uvolnění zápěstí

Zatínejte ruce v pěst

Výdrž a následné
uvolnění





Uvolnění zápěstí

Zatínejte ruce v pěst

Výdrž a následné
uvolnění





Uvolnění zápěstí

Pravou rukou uchopte
levou za zápěstí
a povytáhněte

Opakujte na druhou
stranu





Uvolnění zápěstí

Pravou rukou
uchopte levou
za zápěstí
a povytáhněte

Opakujte na druhou
stranu





Uvolnění krku

Úklon doleva

Pravou rukou
protahujeme
za zády





Uvolnění krku

Úklon doleva

Pravou rukou
protahujeme za zády





Uvolnění krku

Pravá ruka
položená na spánku

Mírný tlak





Uvolnění krku

Úklon doleva

Pravé rameno taženo
dolů





Uvolnění krku

Hlava otočená
o 45° doleva

Levá ruka na zátylek
vpravo





Uvolnění krku

Hlavou proved'te úklon
záklon a rotaci

Dlaně těsně
pod pravou klíční kost,
přitisknout
a stáhněte dolů





Uvolnění krku

S výdechem otočte
hlavu k pravému
rameni a podívejte se
vzhůru





Uvolnění krku

Otočte hlavu k levému
rameni – nádech –
s výdechem
půlobloučkem
k pravému rameni





Uvolnění krku

Otočte hlavu k
levému rameni

– nádech –

s výdechem
půlobloučkem
k pravému rameni





Uvolnění krku

Otočte hlavu
k pravému rameni

– nádech –

s výdechem
půlobloučkem
k levému rameni





Uvolnění krku

Dejte ruce v týl
a zatlačte hlavou
proti rukám
a rukama proti hlavě

Bradu vtáhněte
dovnitř





Uvolnění krku

Pravou ruku
uchopte levý loket
a přitáhněte
směrem k levému
rameni

Hlava se otáčí
doleva





Uvolnění krku

Rukou se zapřete
o rám dveří, rameno
tlačte dopředu
a protahujte

Rameno na druhé
straně tlačte vzad

Pánev je podsazená





Uvolnění krku

Oběma HK se zapřete
o rám dveří, ramena
tlačte dopředu
a protahujte

Pánev je podsazená





Uvolnění krku

Zatlačte čelem proti
ruce





Uvolnění krku

Složte ruce v týl





Uvolnění krku

S výdechem se
vytočte vpravo,
levý loket směřuje
doprava





Uvolnění krku

Složte ruce v týl

– nádech -,

s výdechem předklonit





Uvolnění krku

Složte ruce v týl

– nádech -,

s výdechem
předklonit hlavu

Záda jsou rovná





Uvolnění krku

Zatáhněte bradu
– výdech -,

vysuňte bradu
– nádech.





Uvolnění krku

Zatáhněte bradu

– výdech -,

vysuňte bradu

– nádech.





Uvolnění zápěstí

Opřete se dlaněmi
o stůl a pomalu
opatrně
přenášejte váhu
do dlaní





Uvolnění zápěstí

Opřete se dlaněmi
o stůl a pomalu
opatrně přenášejte
váhu do dlaní





Uvolnění zápěstí

Opřete se prsty o stůl
a přenášejte do nich
váhu





Uvolnění zápěstí

Opřete se prsty o stůl
a přenášejte do nich
váhu





Uvolnění zápěstí

Opřete se o hřbety
rukou a přenášejte
do nich váhu





Uvolnění zápěstí

Opřete se o hřbety
rukou a přenášejte
do nich váhu



Uvolnění krku



**Vleže na zádech zvedněte
hlavu, výdrž 10-20s,
volně dýchat, povolit**



Uvolnění krku



**Vleže na zádech zvedněte hlavu,
výdrž 10-20s, volně dýchat,
povolit**

