

KANCELÁŘSKÝ STREČINK

Mnoho z nás tráví spoustu pracovního času sezením u počítače. Jiní si naopak nenesou, jak je den dlouhý, nebo vykonávají tentýž pohyb či úkon stále dokola. Právě jim strečink pomáhá ulevit od ztuhlosti a diskomfortu.

Vaše práce a vaše zdraví

Jestliže pečujete sami o sebe, staráte se potažmo i o svou práci a o společnost, u níž jste zaměstnáni. Zdravé tělo v dobré kondici funguje efektivněji než to, které není ve formě. Zároveň dokáže lépe přečkat stres a snadněji se s ním vyrovná, nemluvě o tom, že snese značnou pracovní zátěž a další stresové situace.

V kanceláři asi nepůjde dělat poskoky ze stoje spojného do stoje rozkročného, nicméně téměř každý z nás si dokáže najít alespoň pár minut denně na dobití energie

jednoduchými, nenápadnými cviky, které lze provádět na kancelářské židli.

Všechny zde uvedené cviky lze provádět samostatně nebo v sérii. Naučte se udělat si po každé půlhodině krátkou přestávku (30–60 sekund). Strečinkovou sestavu si rozdělte a v průběhu dne do ní začleňte několik následujících cviků.

Ti z vás, kteří si v průběhu pracovního dne dokážou vyšetřit o něco víc času, mohou k dobití baterek a osvěžení mysli využít strečinkovou rutinu do kanceláře (viz následující strana).



KANCELÁŘSKÁ ŽIDLE NEBO CVIČEBNÍ MÍČ?

Mnoho firem v současné době umožňuje svým zaměstnancům nahradit „obyčejnou“ kancelářskou židli cvičebním míčem nebo speciální balanční židlí. Tyto pomůcky pomáhají zmírnit zdravotní problémy spojené se sedavým zaměstnáním. Namísto pasivního sezení na stabilní židli zapojuje nestabilní míč jádro (core) vašeho těla – břišní svaly, šikmé břišní svaly a spodní partii zad se musí zaktivovat, abyste nespadli ze židle a udrželi si správný postoj.

STREČINKOVÁ RUTINA DO KANCELÁŘE

1 Výdrž **10 sekund** na každé straně



Boční protažení šije
(viz str. 76)

2 Výdrž **20 sekund**



Protažení v předklonu hlavy
(viz str. 77)

3 Výdrž **5 sekund**
pro 2 série



Lev
(viz str. 75)

4 Výdrž **10 sekund**
pro 3 série



Protažení očí
(viz str. 75)

5 Výdrž **10 sekund** na každé straně



Protažení předloktí
(viz str. 82–83)

6 Výdrž **20 sekund**



Pozdrav slunci
(viz str. 72–73)

7 Výdrž **20 sekund** na každé straně



Protažení hrudníku o zeď
(viz str. 80–81)

8 Výdrž **20 sekund**



Rolování zpět vestoje
(viz str. 71)

9 Výdrž **20 sekund** na každé straně



Protažení kvadricepsu vestoje
(viz str. 86)

10 Výdrž **20 sekund**
na každé straně



Protažení lýtky přes prsty
(viz str. 85)

11 Výdrž **20 sekund**



Hluboký předklon k zemi
(viz str. 70)

12 Výdrž **20 sekund**



Dřep sumo
(viz str. 88–89)

13 Výdrž **20 sekund** na každé straně



Dřep sumo s úklonem
(viz str. 90–91)

ROTACE TRUPU VSEDĚ

KANCELÁŘSKÝ STREČINK



- 1 Posadíte se vzpřímeně na židli. Nohy jsou mírně od sebe a chodidla pevně zakotvená do podlahy.

Protahujeme

- povrchový šikmý břišní sval
- hluboký šikmý břišní sval
- široký zádový sval

- 2 Narovnejte záda a vypněte hrud'. Poté otočte trup doprava.
- 3 Vraťte se do výchozí pozice a cvik zopakujte i na druhou stranu.



ÚČINEK

- Šikmé břišní svaly
- Střední partie zad

DOPORUČENÍ

- Do strany přetočte pouze trup, dolní část těla zafixujte.

POZOR

- Při rotaci nezvedejte hýždě ze sedáku židle.

VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

* označuje hluboký sval

hluboký šikmý břišní sval*

povrchový šikmý břišní sval



široký zádový sval



ČTYŘKA VSEDĚ

Protahujeme

- hruškovitý sval
- velký hýždový sval
- střední hýždový sval
- malý hýždový sval
- vzpřimovač páteře
- čtvercový stehenní sval



- 1 Posadte se vzpřímeně na židli. Nohy jsou mírně od sebe a chodidla pevně opřená celou plochou o podlahu.
- 2 Pravou nohu pokrčte a položte ji křížem na levou nohu tak, aby kotník spočíval nad kolenem.

3 Z boků se nakloňte dopředu, dokud neucítíte tah v hýždích a ve spodní partii zad.

4 Vraťte se do výchozí pozice a opakujte levou nohou položenou křížem na pravé noze.



vzpřimovač páteře

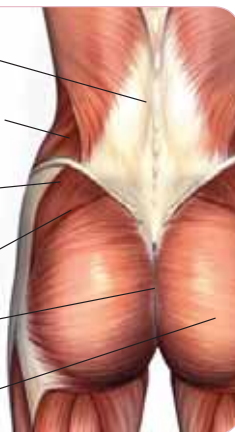
čtvercový stehenní sval

malý hýždový sval

střední hýždový sval

hruškovitý sval

velký hýždový sval



ÚČINEK

- Hýždové svaly

DOPORUČENÍ

- Předkloněte se jen tak hluboko, aby vám to bylo příjemné.

POZOR

- Při předklonu nezvedejte hýždě ze sedáku židle.

Obměna

Pokročilá verze:

Z kroku č. 3 pokračujte do hlubokého předklonu a špičkami prstů se dotkněte podlahy před sebou.



PŘEDKLON V ROZNOŽENÍ VSEDĚ

KANCELÁŘSKÝ STREČINK

- 1 Sedněte si na židli, doširoka roznožte a chodidla pevně opřete do podlahy.



vzpřimovač páteře*



- 2 Poté provedte hluboký předklon. Nohy zůstávají pokrčené v kolenou a dlaně spočívají na podlaze.
- 3 V této pozici setrvejte a potom se vraťte zpět do výchozí polohy. Cvik zopakujte.



ÚČINEK

- Záda
- Vnitřní partie stehů

DOPORUČENÍ

- Při předklonu tiskněte hýždě k židli.

POZOR

- Předklon provádějte pomalu a kontrolovaně.

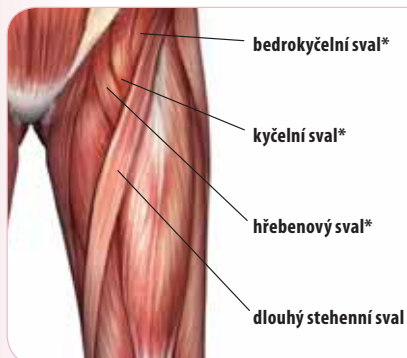
Protahujeme

- bedrokyčelní sval
- kyčelní sval
- hřebenový sval
- dlouhý stehenní sval
- vzpřimovač páteře

VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

* označuje hluboký sval

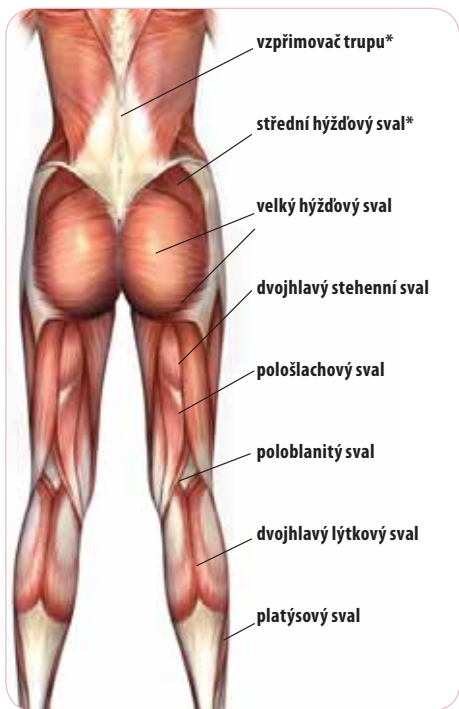


Obměna Pokročilá

verze: Po kroku č. 2 propněte nohy, flexujte chodidla a opřete je patami o zem.



PROTAŽENÍ RUKOU S OPOROU



- 1 Postavte se za židli a nohy rozkročte daleko za šíři ramen. Nepatrně pokrčte kolena a mírně podsadte pánev. Vypněte hrudník a ramena tlačte dozadu a dolů.



Protahujeme

- velký prsní sval
- malý prsní sval
- velký hýždový sval
- střední hýždový sval
- dvojhlavý stehenní sval
- pološlachový sval
- poloblanitý sval
- vzpřimovač páteře
- dvojhlavý lýtkový sval
- platýsový sval

- 2 Ohněte se v pase a opřete se o opěradlo židle. Záda zůstávají rovná a s nohama svírají pravý úhel.
- 3 Snažte se tlačit horní část těla dolů, ale zároveň zachovat polohu rukou.
- 4 Uvolněte. Cvik zopakujte.

ÚČINEK

- Hrudník
- Hamstringy
- Spodní partie zad
- Hýždové svaly
- Lýtka

DOPORUČENÍ

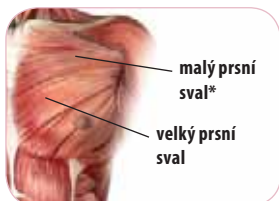
- Neprohýbejte se v zádech.
- S výdechem se ohněte v pase.

POZOR

- Šíjí ani ramena nemějte strnuté.
- Horní část těla uvolněte a přirozeně dýchejte.

VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly
* označuje hluboký sval



PROTAŽENÍ HAMSTRINGŮ S OPOROU



- 1 Postavte se před židli s nohama rovnoběžně a rozkročmo na šíři ramen. Nepatrně pokrčte kolena, mírně podsadte pánev, vypněte hrudník a ramena tlačte dozadu a dolů.



Protahujeme

- dvojhlavý stehenní sval
- pološlachový sval
- poloblantý sval
- vzpřimovač páteře
- dvojhlavý lýtkový sval
- platýsový sval

ÚČINEK

- Hamstringy
- Lýtka

DOPORUČENÍ

- Záda držte rovná a hrudník otevřený a vypnutý.

POZOR

- Ve snaze o důkladnější protažení nedělejte prudké pohyby.

- 2 Pravou nohu položte na sedadlo židle.



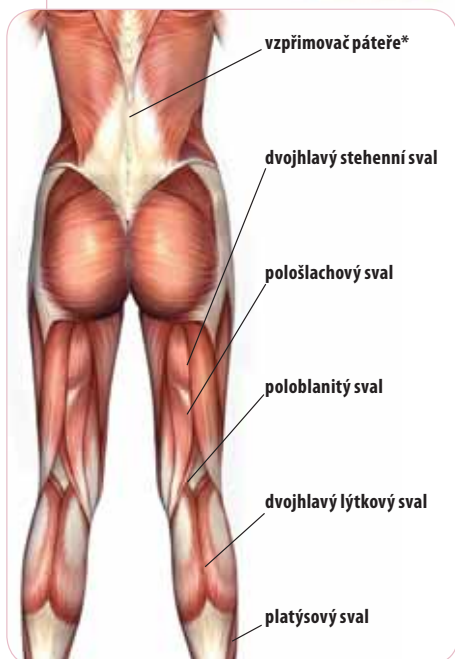
- 1 Obě ruce položte na stehno těsně nad koleno.
- 2 Poté se předkloňte směrem k protahované končetině. Levá noha zůstává propnutá a záda rovná.
- 3 Nakonec se vraťte do výchozí pozice a cvik zopakujte s prostřídáním nohou.



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

* označuje hluboký sval



Obměna

Pokročilá verze: Po kroku č. 4 se ještě víc předkloňte k protahované noze, aby se hrudník ocitl co nejbližší kolenu.

