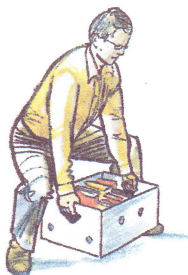




# CHRAŇ SI ZÁDA PŘI MANIPULACI S BŘEMENY

## Manipulace s břemeny



### SPRÁVNĚ ZVEDÁNÍ BŘEMEN

- nohy lehce od sebe, nakroč ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrč a zpevní
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno drž co nejbliže trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



### TAK NE!

nezvedej břemena zády a daleko od trupu

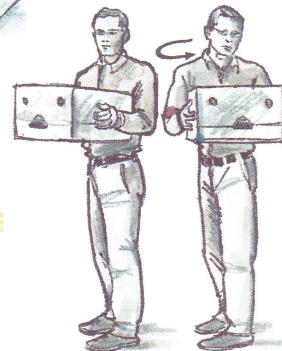
### SPRÁVNĚ OTÁČENÍ S BŘEMENEM

otáče se pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



### NESPRÁVNĚ OTÁČENÍ

neotáče se trupem



## Protážení a relaxace

### UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN (HK)



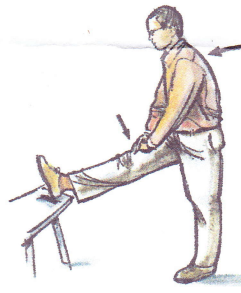
kroužení rameny



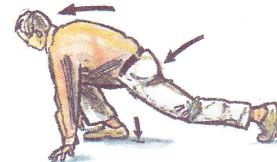
protážení ohybačů ruky prsty směřují dozadu, tah na přední straně HK, výdrž 3-5 sec



protřepání ramen, paží i zápěstí



pánev posuň dopředu, noha stále natažená výdrž 3-5 sec



protážení zadní strany DK a zad výdrž 3-5 sec

### UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ ZAD



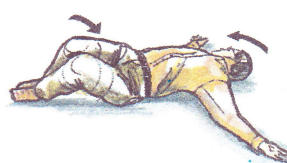
protážení v podřepu



přitažení jednoho či dvou kolen k břichu, výdrž 3-5 sec



rotační cvik s pokrčenými DK - hlava se vždy otáčí na opačnou stranu než kolena



poklepání zad pěstmi (dlaněmi) rukou ve dvojici

### Doporučujeme

- dbej pravidelně o svou fyzickou kondici
- průběžně posiluj zejména břišní a zádové svalstvo
- cviky prováděj pomalu a plynule, necvič cviky, které vyvolávají bolest
- před zvednutím břemene zvaž své možnosti a způsob manipulace
- při manipulaci se vyvaruj prudkých a náhlých pohybů
- dle možnosti a zdravotního stavu použij některé pomůcky (popruhy na nošení, rukavice, bezpečné, neklouzavé a pevné boty, bederní pás aj).



Autory: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc, Doc. PaedDr. Dagmar Pavlí, GSc  
 Recenze: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc  
 Kresby: Doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc  
 Grafická úprava: Michal Janus, Graphis, Liberec  
 Odpovědná redaktorka: Renata Beranová  
 Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
 Výtisk GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec  
 1. vydání, Praha 2006  
 2. vydání, Praha 2008  
 © Státní zdravotní ústav  
 NEPRODEJNĚ

