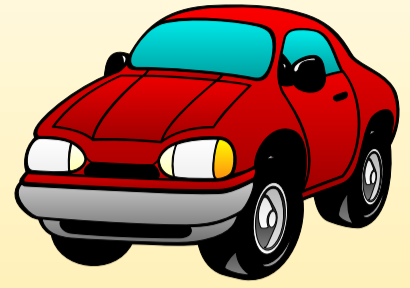


JAK PŘEDCHÁZET ÚNAVĚ ZA VOLANTEM?

Únavě za volantem lze předejít včasným zařazením krátké přestávky a vhodného cvičení

Pokud sedíte za volantem nepřetržitě řadu hodin v jednom kuse, dochází:

- ke vzniku únavy duševní - Vaše reaktivita významně klesá! Po čtyřhodinové jízdě reagujete jen s poloviční rychlostí než na začátku cesty!
- ke vzniku únavy tělesné - dlouhá jízda bez přestávek zatěžuje svaly a šlachy zejména šíje, ramen a páteře - často i s dlouhodobými následky.



KDYŽ ZAVELÍ KRÁSNÉ DÁMY - NENECHTE JE CVIČIT SAMY!

Cviky ve vozidle provádíme ve vzpřímeném sedu - lze doporučit podložení beder polštářkem či overballem



1. Cvik na uvolnění ramen

S nádechem zvedneme ramena k uším, s výdechem je uvolníme dolů. Cvik provedeme nejméně 8x. Přidat můžeme i kroužky ramen vzad.



2. Cvik na protažení šíje

Hlavu vytáhneme temenem vzhůru, s výdechem ukloníme hlavu vpravo, s nádechem se vracíme zpět - totéž na druhou stranu - pozor na předklánění a zaklánění hlavy při pohybu!

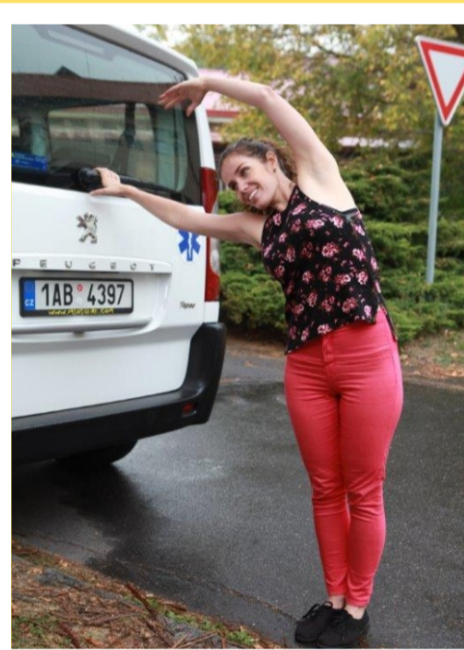


3. Cvik na protažení svalstva na vnitřní straně rukou - sepneme ruce a vytočíme vpřed - vydržíme alespoň 10 vteřin. Pozor na zvedání ramen.



4. Cvik na protažení přední strany trupu

Ve vzpřímeném stojí (mírně rozkročném) opřeme ruce o kříž - prsty směřují dolů, vytáhneme se z pasu a co nejvíce zakloníme - výdrž 2 sec, vrátíme zpět. Provedeme 4x.



5. Protažení postranní části trupu

Postavíme se pravým bokem k opoře, vzpažíme a ukláníme se směrem k vozidlu. Provedeme 4x na každou stranu a zpět.



6. Cvik na protažení dolních končetin

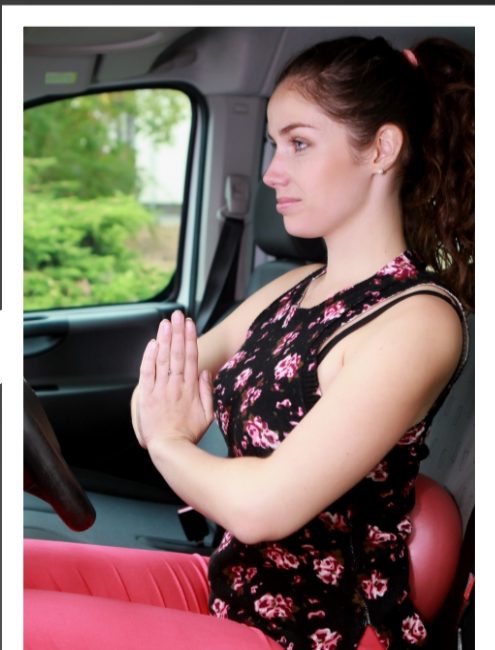
Postavíme se směrem k vozidlu, nakročíme levou nohou pokrčenou v kolenu, rukama se přidržujeme opory, pravou nohu suneme vzad, až ucítíme napětí v lýtku. Vystřídáme nohy - cvik opakujeme alespoň 4x.



7. Intenzivní protažení stehenního a kyčelního svalstva - přitáhneme pravé chodidlo k hýždím a zároveň vedeme koleno vzad. Totéž vlevo.



8. Vyklusávání nebo chůze kolem vozidla Využijeme každou příležitost ke krátké procházce se snahou o prohloubení dechu.



9. Na závěr jeden užitečný cvik pro řidičky Tlakem dlaní proti sobě posílujeme a tvarujeme prsní svalstvo!

VČASNÁ PAUZA S PROTAŽENÍM CHRÁNÍ VÁS PŘED PŘETÍŽENÍM

Vydáno za finanční podpory MZ Národní program zdraví PPZ, č. 10516 "Ověření metodiky krátkých intervencí v praxi III", © Státní zdravotní ústav 2015. Autoři: Z. Zvadová, V. Filipová.