

CHRAŇ SI ZÁDA PŘI MANIPULACI S BŘEMENY

Manipulace s břemeny



SPRÁVNÉ ZVEDÁNÍ BŘEMEN

- nohy lehce od sebe, nakroč ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrč a zpevni
- 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

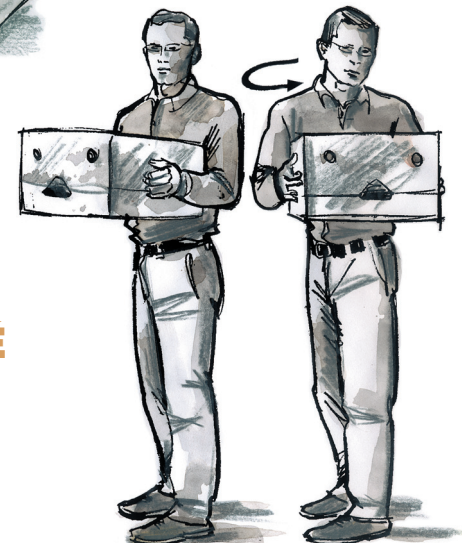
SPRÁVNÉ OTÁČENÍ S BŘEMENEM

otáčej se pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



NESPRÁVNÉ OTÁČENÍ

neotáčej se trupem



Protažení a relaxace

UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN (HK)



kroužení rameny



protažení 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



protažení zadní strany DK a zad výdrž 3-5 sec

UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ ZAD



protažení 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).



Autorky: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc, Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc
 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
 Vytiskl GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec
 1. vydání, Praha 2006
 2. vydání, Praha 2008
 © Státní zdravotní ústav
 NEPRODEJNÉ