

## Poloha na chrbte



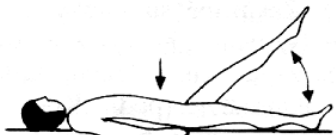
Obr. 1 Paže sú pri tele. Napnite brušné svaly, pritlačte bedrovú chrbticu k podložke a potom povolte.



Obr.2 Vzpažte, stiahnite brucho, pritlačte bedrovú chrbticu k podložke a natiahnite sa. Chvíľu takto vydržte a potom povolte.



Obr. 3 Vystreté a natiahnuté končatiny zdvihnite tak, aby bedrová chrbtica zostala pritlačená k podložke. Dolnými končatinami kmitajte vo vertikálnej i horizontálnej rovine.



Obr.4 Stiahnite brucho, pritlačte bedrovú chrbticu k podložke, chvíľu vydržte a potom povolte. Striedavo prednožte ľavú a pravú dolnú končatinu.



Obr.5 Stiahnite brucho, pritlačte bedrovú chrbticu k podložke, pozvoľna pokrčte kolená, chodidlá posunujte po podložke, priťahujte kolená k bruchu a späť s chodidlami na podložke naťahujte kolená.



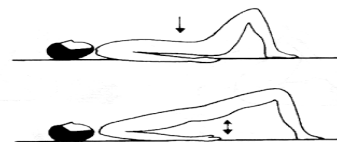
Obr.6 Striedavo vystríte a pokrčte dolné končatiny ako pri jazde na bicykli.



Obr.7 Kolená zatlačte do dlaní so súčasným nádychom, hlava zostáva na podložke. Pri výdychu uvoľnite a priťahnite kolená k hrudníku.

## Zopár rád v rámci prevencie úrazov a zlomenín v dôsledku osteoporózy

1. Osteoporóza je „tichý zlodej“ kostí. Neuspokojte sa s tým, že nemáte bolesti. „Zlomenina čaká na svoju príležitosť“!
2. Doprajte si denne dostatočné množstvo mlieka a mliečnych výrobkov. Denné množstvo si rozdeľte na niekoľko dávok.
3. Spestrite si stravu rybami, makom, orechmi, sójou a jedzte veľa zeleniny.
4. Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov. Ich zvýšený príjem môže viesť k vylučovaniu vápnika a vzniku osteoporózy.
5. Prestaňte fajčiť! Fajčenie má zlý vplyv na rast a obnovu kostí.
6. Obmedzte pitie kávy a alkoholu. Kofeín znižuje hladinu vápnika. Alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.
7. Doprajte svojim kostiam dostatok pohybu a posilňujte chrbtové svalstvo.
8. Odstráňte zo svojej domácnosti nebezpečné nástrahy, šmykľavé podlahy a posunlivé koberce, na ktorých sa možno ľahko pokľznuť.
9. Dávajte pozor na neosvetlených schodoch a pridržujte sa zábradlia, aby sa predišlo nebezpečenstvu pádu.
10. Ak vám boli odporúčené oporné pomôcky (palička, barly), používajte ich.
11. Budte opatrní pri chôdzi na nerovnom teréne.
12. Noste obuv, ktorá vám poskytne spoľahlivú oporu.
13. Vo vani a sprche používajte protišmykové rohožky, resp. dajte si umiestniť podporné zábradlie (oporu), aby ste mohli bezpečne stáť.
14. Nakoľko osteoporóza sa vyvíja dlhodobo, jej liečba si vyžaduje svoj čas, účinok sa dostaví postupne.
15. Ak budete dodržiavať vyššie uvedené opatrenia, znížite si riziko zlomenín, predĺžite si aktívny život a spríjemnite si ho sebe i svojím blízkym.

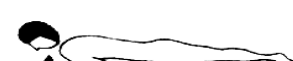


Obr. 8 Stiahnite brucho, pokrčte kolená, chodidlá opríte o podložku, stiahnite sedacie svaly a pozvoľna zdvihnite panvu a chrbticu až po lopatky. Potom pomaly položte na podložku chrbticu a panvu, povolte sedacie a brušné svaly.

## Ľah na bruchu

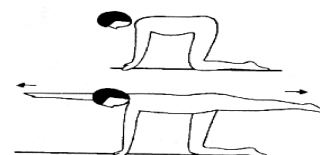


Obr. 9 Opríte sa čelom o podložku, horné končatiny sú v priapažení a otočené dlaniami hore. Miernu nadvihnite trup pri súčasnom stiahnutí lopatiek k sebe a vytočte horné končatiny dlaniami dole.



Obr. 10 Paže položte vedľa seba, opríte sa čelom o podložku, stiahnite stehnové svaly tak, aby sa čelo a ramená mierne oddialili od podložky. Vydržte a povolte. Potom vzpažte, zdvihnite natiahnuté horné končatiny a striedavo kmitajte ľavou a pravou.

## Poloha kľačmo



Obr. 11 Kľaknite si, opríte sa o ruky. Vzpažte pravú hornú končatinu a zanožte ľavú dolnú končatinu. Pri opakovaní cviku, končatiny striedajte.



Obr. 12 Kľaknite si, opríte sa o ruky. Vzpažte pravú hornú končatinu a zanožte ľavú dolnú končatinu. Pri opakovaní cviku končatiny striedajte.



Obr.13 Kľaknite si, opríte sa o podložku, chrbát je uvoľnený – súčasne sa nadýchnite. Potom sa vyhrbte a stiahnite brušné svaly s pomalým dlhým nádychom.