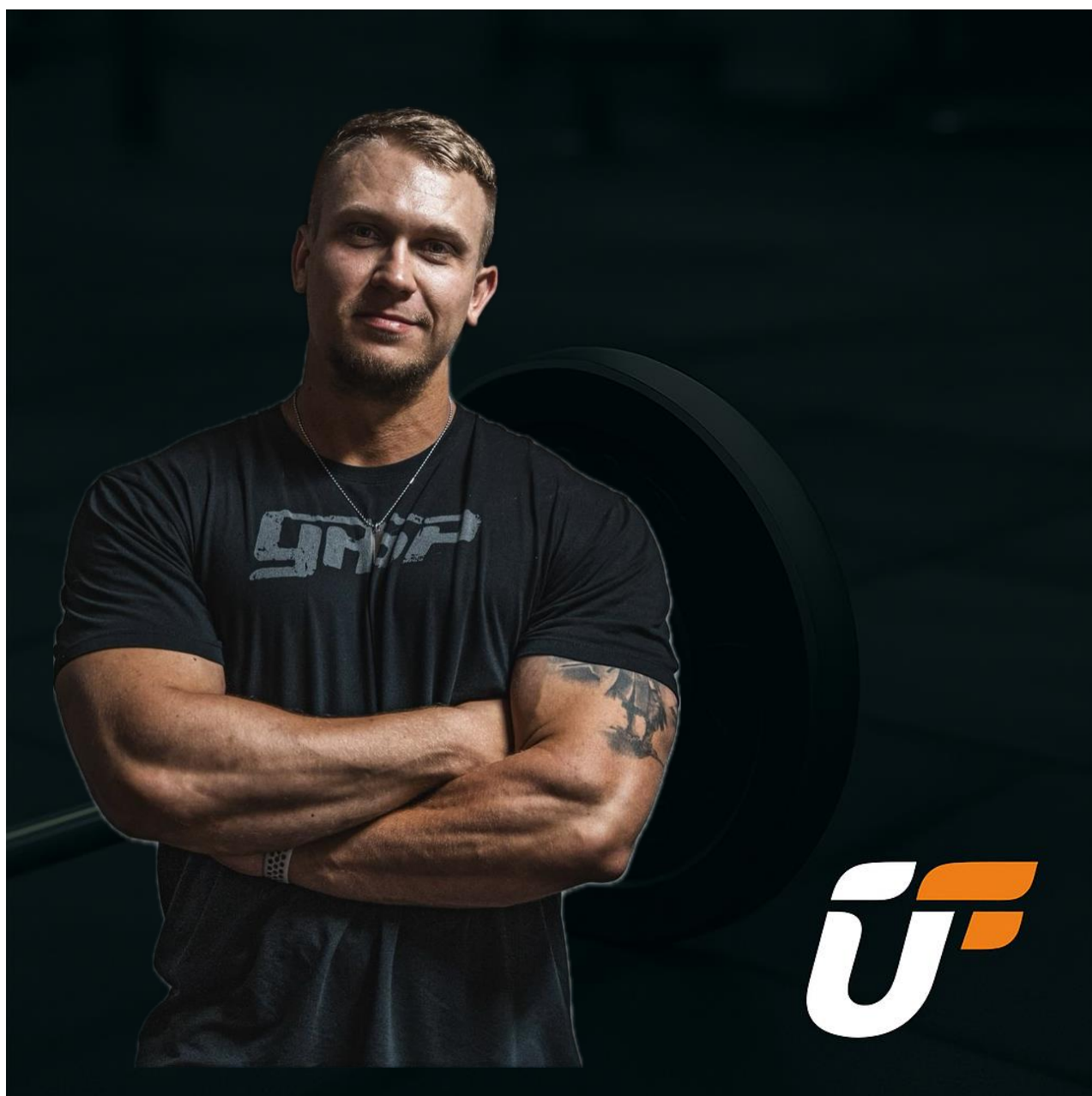
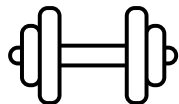


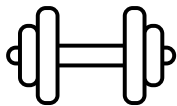
5 TIPŮ NA ZDRAVÁ ZÁDA U SEDAVÉHO ZAMĚSTNÁNÍ





OBSAH

ÚVOD.....	3
TIP Č.1: Správné nastavení pracovního místa.....	4
TIP Č.2: Mikropauzy a protažení	5
Jednoduché cviky na protažení u pracovního stolu	5
TIP Č.3: posílení středu těla a zad.....	7
5 jednoduchých cviků na posílení středu těla a zad.....	7
TIP Č.4: chůze a pohyb mimo kancelář.....	10
TIP Č.5: relaxace a vědomý odpočinek.....	11
Praktické způsoby vědomého odpočinku	11
SHRNUTÍ A CHECKLIST	12
Checklist pro zdravá záda.....	12



ÚVOD

Možná to znáte – celý den sedíte u počítače, jste ponořený/á do práce a než se nadějete, večer Vás bolí záda, krk nebo hlava.

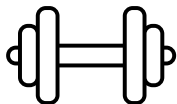
Sedavé zaměstnání je dnes běžnou součástí života, ale naše tělo na něj nebylo úplně stavěné. Dlouhé sezení vede k přetížení svalů, špatnému držení těla a postupně i k bolestem, které dokážou znepříjemnit každý den.

Dobrá zpráva je, že tomu lze jednoduše předcházet. Nemusíte hned trávit hodiny v posilovně ani investovat do drahých pomůcek. Stačí drobné změny v každodenním režimu – správně nastavené pracovní místo, krátké přestávky, jednoduché cviky a vědomý odpočinek.

V tomto e-booku najdete **5 praktických tipů, jak ulevit zádom i při sedavém zaměstnání**. Každý z nich je snadno použitelný v praxi a můžete s nimi začít ještě dnes.

Vaším cílem by nemělo být vydržet celý den bez bolesti „za každou cenu“, ale cítit se dlouhodobě dobře, zdravě a plní/é energie.

Pojďme se tedy podívat na to, jak si můžete udržet zdravá záda – ta Vám poděkují! :)



TIP Č.1: SPRÁVNÉ NASTAVENÍ PRACOVNÍHO MÍSTA

Pokud trávíte většinu dne u počítače, je správná ergonomie zcela zásadní.

Nevhodně nastavená židle, monitor nebo klávesnice mohou vést k bolestem zad, krční páteře a hlavy. Dobrá zpráva je, že úpravou pracovního místa dokážete výrazně snížit přetížení těla.

Jak si nastavit pracovní místo:

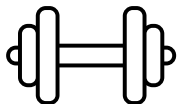
- **Židle:** Nastavte si výšku židle tak, aby chodidla byla celou plochou na zemi. Kolena by měla být níž než kyčle a stehna s lýtky by měla svírat přibližně pravý úhel. Záda držte rovně a opírejte se o opěradlo židle, ideálně s podporou bederní páteře – pozor na hrbení!



○ *Doplňující doporučení pro správné sezení:*

- *Ramena mějte uvolněná, ne zvednutá ani shrbená.*
- *Lokty by měly být přibližně v úrovni pracovní desky a svírat úhel více než 90 stupňů.*
- *Zamezte překřížení nohou, které může narušit krevní oběh.*
- *Pravidelně měňte polohu – i při správném sezení je důležité se každých 30–60 minut krátce protáhnout nebo projít.*
- *Pokud pracujete dlouho u počítače, zvažte možnost výškově nastavitelného stolu.*

- **Monitor:** Monitor umísťte na pracovní stůl tak, aby byl přímo před vámi. Dlouhodobé otáčení hlavy do strany může vést k bolestem krční páteře a ztuhlosti šíje. Pokud používáte více monitorů, zvolte si jeden jako primární – ten by měl být umístěn přímo před vámi. Sekundární monitor umísťte vedle a při práci s ním se otáčejte celým tělem, nikoli jen hlavou. Horní okraj obrazovky by měl být přibližně ve výšce očí, abyste se nemuseli neustále dívat dolů. Ideální vzdálenost mezi očima a monitorem je zhruba na délku paže.
- **Stůl:** Výška pracovní desky by měla umožnit volné spuštění ramen – pokud je máte zvednutá, stůl je příliš vysoký.



TIP Č.2: MIKROPAUZY A PROTAŽENÍ

Jednou z největších chyb při sedavém zaměstnání je snaha „to vydržet“. Sedět bez hnutí několik hodin v kuse. Naše tělo ale není stavěné na dlouhodobou statickou zátěž. Už po 30–40 minutách začínají svaly tuhnout, krevní oběh se zpomaluje a páteř je v nadměrném napětí. To je přesně chvíle, kdy se objevuje únava, zhoršená koncentrace a později i bolesti zad.

Pravidelné **mikropauzy** jsou jednoduchým řešením. Nemusí jít o dlouhé cvičení – stačí krátký pohyb nebo protažení, které trvá 1–2 minuty. Pokud takto tělu během dne několikrát ulevíte, rozdíl pocítíte velmi rychle.

Jak na mikropauzy:

- Vstaňte od stolu alespoň každých 45–60 minut (udělejte si procházku pro pití, kafe, svačinu, na WC atd...).
- Protáhněte svaly, které nejvíce trpí při sezení - šíje, ramena, bedra, hýždě.
- Využijte telefonní hovory k tomu, abyste se při nich postavili nebo prošli.

JEDNODUCHÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ U PRACOVNÍHO STOLU

1. Protažení šíje

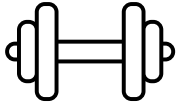
- Posadte se vzpřímeně na židli, s rovnými zády.
- Jednu ruku si natáhněte podél těla a posadte se na ni, abyste ji zafixovali.
- Druhou rukou si jemně přidržte hlavu z boku.
- Pomalu nakloňte hlavu do strany – směrem k rameni volné ruky.
- Poté lehce natočte hlavu šikmo dolů, jako byste se chtěli podívat do podpaží.
- V této pozici vydržte 15–20 sekund, dýchejte zhluboka a uvolněně.
- Opakujte 2–3× na každou stranu.

2. Otevření hrudníku

- Sepněte ruce za zády a jemně je táhněte dolů směrem k zemi. Pohled směřuje lehce nahoru.
- Zároveň otevřete hrudník a stáhněte lopatky k sobě.
- Dýchejte zhluboka a vydržte 20 sekund.

3. Kroužení rameny

- Zvedněte ramena k uším, zakruťte dozadu a uvolněte.
- Opakujte 10× dozadu a 10× dopředu.



4. Protážení zad

- Posadte se na kraj židle, nohy položte pevně na zem.
- Předkloňte se tak, aby trup volně visel dolů, paže uvolněně klesaly.
- Vydržte 20–30 sekund a pomalu se zvedněte obratel po obratli.

5. Aktivace beder

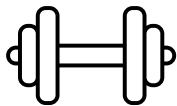
- Položte ruce na bedra.
- Jemně se zakloňte, otevřete hrudník a podívejte se mírně vzhůru.
- Vydržte 5–10 sekund, opakujte 3×.

Tip navíc: „Pomodoro metoda“

Pokud máte problém na mikropauzy myslet, zkuste metodu Pomodoro:

- 25 minut soustředěné práce → 5 minut přestávka.
- Po 4 cyklech delší pauza 15–20 minut.

Tento jednoduchý systém Vám připomene nejen odpočinek pro oči a záda, ale i efektivnější organizaci práce.



TIP Č.3: POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA A ZAD

Bolesti zad při sedavém zaměstnání nejsou způsobeny jen špatným sezením. Velkou roli hraje také oslabení svalů, které mají za úkol držet páteř stabilní.

Jde především o **střed těla (core)** – hluboké břišní svaly, svaly pánevního dna a bederní oblast. Pokud jsou tyto svaly slabé, páteř přebírá víc práce, než by měla, a přetěžuje se.

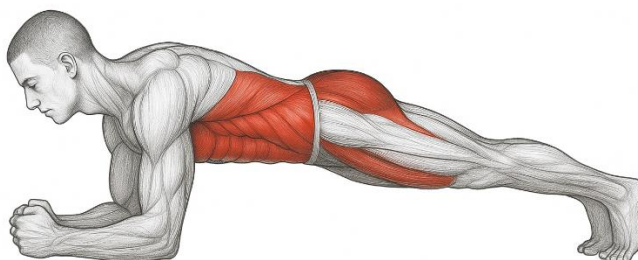
Dobrou zprávou je, že k posílení středu těla nepotřebujete drahé vybavení ani hodiny cvičení. Stačí několik jednoduchých cviků, které lze provádět doma a zabírají jen pár minut. Pravidelné zapojování těchto cviků Vám pomůže:

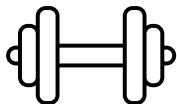
- zlepšit držení těla
- předcházet bolestem zad
- cítit se stabilněji a energičtěji,
- zvládat lépe i běžné denní činnosti

5 JEDNODUCHÝCH CVIKŮ NA POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA A ZAD

1. Plank (prkno)

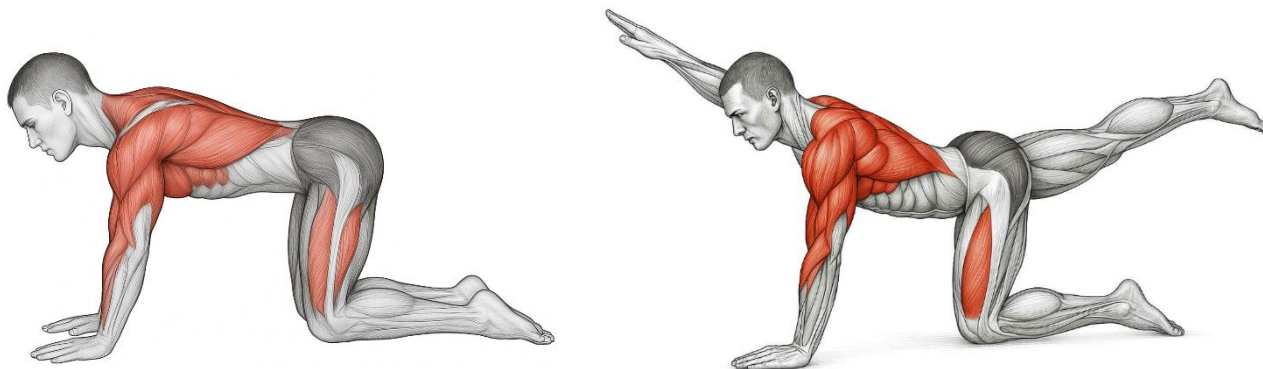
- Předloktí na zemi – lokty paralelně od sebe, tělo v jedné linii od hlavy k patám.
- Netlačte bedra k zemi, ani zadek nahoru - aktivujte břicho i hýždě.
- Vydržte 20–40 sekund, postupně prodlužujte.





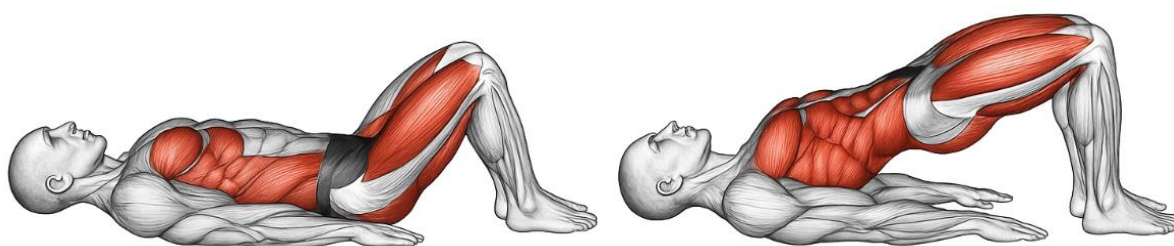
2. Bird-Dog (protilehlá ruka a noha)

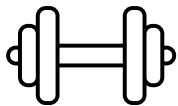
- Klekněte si na všechny čtyři. Pohled míří mírně dopředu.
- Zvedněte pravou ruku a levou nohu, natáhněte je do dálky.
- Nikam se nevytáčíte, držíte záda neustále rovně.
- Vydržte 3–5 sekund, poté vystřídejte strany.
- Opakujte 8–10× na každou stranu.



3. Glute Bridge (most)

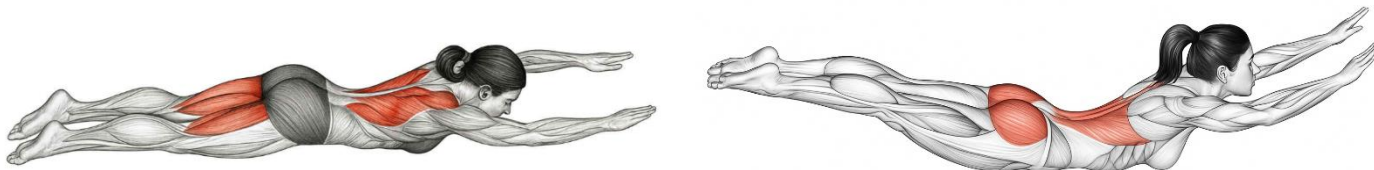
- Lehněte si na záda, pokrčte kolena, chodidla celá na podlaze.
- Zvedněte pánev směrem vzhůru – začínáte zvedat od kostrče a postupuje pomalu obratel po obratli až nahoru, zatněte hýždě.
- Vydržte 2–3 sekundy nahoře, poté opět obratel po obratli pomalu dolů.
- Opakujte 12–15×.





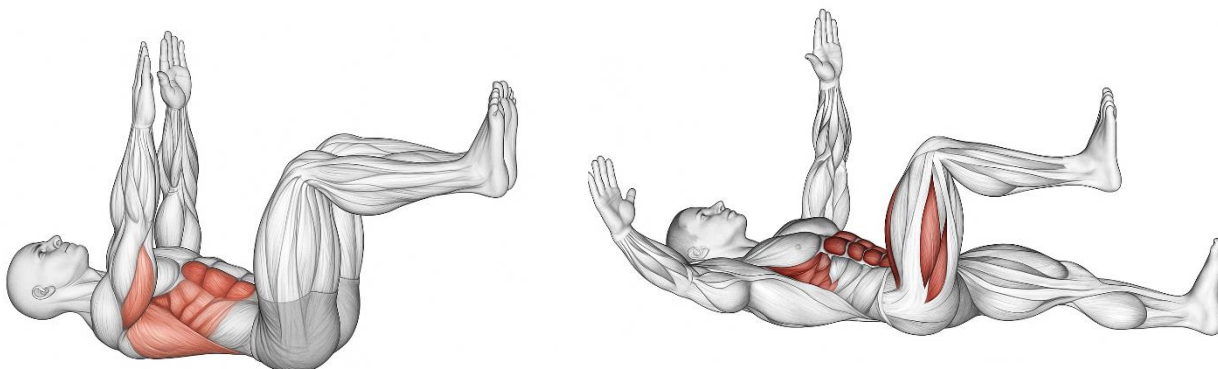
4. Superman

- Lehněte si na břicho, ruce a nohy natažené.
- Zvedněte současně ruce, hrudník i nohy několik centimetrů nad zem. Tam, kam vám to dovolí bedra (tak aby nebolela).
- Vydržte 2–3 sekundy, poté pomalu dolů.
- Opakujte 10–12×.



5. Dead Bug (mrtvý brouk)

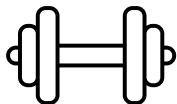
- Lehněte si na záda, zvedněte nohy do pravého úhlu a ruce vzhůru.
- Pomalu spouštějte pravou ruku a levou nohu směrem k podlaze.
- Vraťte zpět a vystřídejte strany.
- Opakujte 8–10× na každou stranu.



**Všechny ilustrace v e-booku byly vytvořeny s využitím umělé inteligence ChatGPT (OpenAI, 2025).*

Jak často cvičit?

Ideálně zařadte krátkou sestavu 3–4× týdně. Nemusíte cvičit dlouho – **5 až 10 minut denně** je mnohem lepší než hodina jednou za čas. Můžete začít jen dvěma cviky a postupně přidávat.



TIP Č.4: CHŮZE A POHYB MIMO KANCELÁŘ

I když chodíte 3× týdně do posilovny nebo na lekci jógy, tělu to nevynahradí 8–10 hodin nehybného sezení. Dlouhodobě pro zdravá záda (i celé tělo) potřebujete pravidelný pohyb v průběhu dne – a nejjednodušší cestou je obyčejná chůze.

Chůze zlepšuje prokrvení svalů, uvolňuje napětí, podporuje správnou funkci páteře a zvyšuje celkovou energii.

Nemusíte ujít tisíce kroků najednou – důležitější je pohyb průběžně během dne.

Jak na více kroků během pracovního dne?

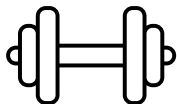
- Cesta do práce: Pokud je to možné, vystupte o zastávku dříve nebo zaparkujte auto o kousek dál.
- Schody místo výtahu: I krátké vyšlapání schodů několikrát denně udělá velký rozdíl.
- Krátké procházky: Využijte pauzu na oběd k desetiminutové procházce venku. Získáte nejen pohyb, ale i čerstvý vzduch.
- Telefon u chůze: Při hovorech nemusíte sedět – projděte se po kanceláři nebo doma po místnosti.
- „Vodní trik“: Častější dolévání vody do sklenice Vás donutí pravidelně vstát a projít se.
- Malé pochůzky: Pokud můžete, chodte osobně za kolegou místo posílání e-mailu.

Kolik kroků denně?

Oblíbené číslo 10 000 kroků není nutné brát jako dogma. Důležité je pravidelně se hýbat a dostat se aspoň na 6 000–8 000 kroků denně. Pokud máte chytré hodinky nebo telefon, zkuste si sledovat průměr a každý týden ho nenápadně zvyšovat.

Tip navíc:

Zkuste si spojit chůzi s něčím příjemným – poslechem hudby, podcastu nebo audioknihy. Díky tomu se na procházku budete těšit a pohyb se stane přirozenou součástí dne.



TIP Č.5: RELAXACE A VĚDOMÝ ODPOČINEK

Sedavé zaměstnání je nejen fyzickou, ale i psychickou zátěží. Dlouhé hodiny u počítače zvyšují napětí v zádech, krku a ramenou, a stres navíc dokáže toto napětí ještě umocnit. Proto je stejně důležité jako pohyb umět tělu dopřát vědomý odpočinek a relaxaci.

Relaxace nezahrnuje jen ležení na gauči, ale vědomé uvolnění svalů a dechu, které pomáhá snížit napětí a regenerovat tělo i mysl. Pravidelně zařazená krátká pauza na relaxaci může výrazně zlepšit Vaše soustředění, náladu a pocit pohody.

PRAKTICKÉ ZPŮSOBY VĚDOMÉHO ODPOČINKU

1. Dechová cvičení

- Sedněte si vzpřímeně, zavřete oči a soustředte se na dech.
- Pomalu nádech nosem (4–5 sekund), výdech ústy (5–6 sekund).
- Opakujte 1–2 minuty, pocítíte, jak se uvolňuje krk, ramena i záda.

2. Mini relaxace u stolu

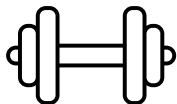
- Zhluboka se nadechněte, zatáhněte břicho a narovnejte páteř.
- Při výdechu uvolněte ramena a nechte je klesnout dolů.
- Tento jednoduchý manévr opakujte několikrát během dne – zabere jen 30–60 sekund.

3. Krátká meditace nebo vizualizace

- Zavřete oči, představujte si klidné místo (les, moře, hory).
- Soustředte se na detaily – zvuky, vůně, barvy.
- Stačí 2–5 minut a tělo i mysl se uklidní.

4. Jemná jóga nebo protahování

- Několik pozic jógy (kočka-vyhrbení zad, kráva – prohnutí v bedrech, kostrč míří k nebi, pozice dítěte) uvolní zádivé svaly a páteř.



SHRNUTÍ A CHECKLIST

Malé změny během dne mohou udělat velký rozdíl – a hlavně: **zdravá záda začínají u každodenních návyků, ne jen v posilovně.**

Tady je rychlý přehled, abyste si mohli zkontrolovat, co už zvládáte a na čem ještě pracovat:

CHECKLIST PRO ZDRAVÁ ZÁDA

- ☐ Správné nastavení pracovního místa – židle, stůl, monitor
- ☐ Mikropauzy a protažení
- ☐ Posílení středu těla a zad
- ☐ Chůze a pohyb mimo kancelář
- ☐ Relaxace a vědomý odpočinek

VOJTA

INSTAGRAM: VOJTECH_URBAN_COACH

EMAIL: V.URBAN.FITNESS@GMAIL.COM

TEL.: 731 353 180

