

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

**10 pohybových návyků, kterými
si způsobuješ bolest.**

e-book ZDARMA a video tipy



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

Stěžoval/a jsi si někdy na tuhé trapézy a bolest krční páteře? Takových lidí mám kolem sebe spoustu. **Sem tam o sobě dá vědět každému z nás.**

V našem těle vše souvisí se vším. Často není příčina tam, kde to bolí, ale úplně někde jinde. Proto k **trvalému vyřešení problémů nestačí věnovat se pouze krční páteři a trapézovým svalům.**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

Pokud nevyřešíme pravou příčinu, **točíme se stále ve spirále problémů**, které se po čase zhoršují a také přesouvají do jiných míst, díky úlevovým pozicím.

**POJĎME SE SPOLU
PODÍVAT NA NEJČASTĚJŠÍ
POHYBOVÉ NÁVYKY,
KTERÉ ŠKODÍ NAŠIM
TRAPÉZOVÝM SVALŮM A
KRČNÍ PÁTEŘI.**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

#1 JAK STOJÍŠ?



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

Dům se staví od základové desky. **Jak kvalitní a pevné základy má, tím je pevnější.** To platí i pro naše tělo.

Pokud nestojíme **vyrovnaně** na **dvou chodidlech**, ale **zavěšení** do **kyčle** nebo **s pánví předsunutou dopředu**, **hlavou** **vše vybalancujeme**, **ramena se stočí** nebo **vysunou nahoru** a **to vše se řetězí až do trapézových svalů a krční páteře.**

PASIVNÍ STOJ, ZBORCENÉ TĚLO JE PŘÍČINOU, PROČ TĚ BOLÍ NEJEN TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.



#2 JAK SEDÍŠ?

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

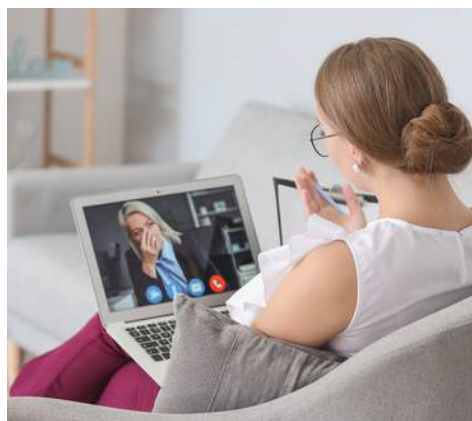
PÁNEV - HRUDNÍK - HLAVA VŽDY NAD SEBOU

Hlava je periferie a vždy se nastaví podle segmentů, které se nachází pod ní. Je potřeba vidět.

Pokud nejsme při sedu **pevně chodidly ukotveni do země, nesedíme vyrovnaně na 2 sedacích kostech**, tělo si musí oporu vytvořit jinde. A **tak ztuhnou trapézové svaly.**

HLAVA VÁŽÍ 6-7 KG.

Hlava je opravdu těžká koule. **Vychýlení z centrace má následek mnohem větší práci krčních svalů.** Pokud jsme stále stočení hlavou na jednu stranu - ta **tíha působí do celého našeho těla.** Jedna část trapézových svalů a v tlaku a druhá v tahu. Která část začne bolet?



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

#3 JAK ŘÍDÍŠ?



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

RAMENA VYSUNUTÁ A KRČNÍ PÁTEŘ ZALOMENÁ

Pokud se naše sedadlo nachází **daleko od volantu**, naše ramena se **vysunou dopředu**, abychom dosáhli na volant. Tím máme stažené trapézy, zalomenou krční páteř a vyhrbenou celou páteř.

RAMENA V RŮZNÉ VÝŠCE, LOKET ODLOŽENÝ NA DVEŘÍCH

Každé rameno v jiné výšce a hrudník posunutý stranou mimo pánev? Tak i zde auau snad vše - ramena, krční, hrudní i bederní páteř.

Vždy je fajn ověřit i **nastavení klimatizace**. Stále i podprahové foukání chladnějšího vzduchu se našim trapézům také nelíbí.



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

**#4 JAK SEDÍŠ
NA PORADĚ?**



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

A woman with short dark hair, wearing a dark brown short-sleeved top and light-colored shorts, stands at the front of a room, holding a blue marker. She is addressing a group of people whose backs are to the camera. The room has white horizontal blinds covering a window in the background. The text is overlaid on the image.

**#4 JAK SEDÍŠ
NA ŠKOLENÍ?**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

A photograph of a person's hand holding a tall, slender beer glass filled with beer. The background is a blurred restaurant or bar with other patrons and glasses. The lighting is warm and ambient.

**#4 JAK SEDÍŠ
V RESTAURACI?**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a grey sweater and a red scarf, sitting in an audience. She is looking upwards with a thoughtful expression, her hand resting near her chin. In the background, other audience members are visible, including a woman with red hair and glasses. The image is used as a background for text.

**#4 JAK SEDÍŠ
V KINĚ, DIVADLE?**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

JAKÉ MÍSTO SI VYBÍRÁŠ? DÍVÁŠ SE PŘÍMO? NEBO
SEDÍŠ S HLAVOU STOČENOU STÁLE NA JEDNU
STRANU?

Martino, to už přeháníš.

Vážně ne. **Na jakém místě jsi seděl/a ve škole? Díval/a jsi se přímo na tabuli? Nebo si seděl/a na straně a byla celý rok, studium natočena na jednu stranu? Kde sedíš doma u jídelního stolu? Na poradě? Na semináři, školení? V restauraci s přáteli? V kině, divadle?**

Jaké místo si vybíráš? Stále stejné? Stále jsi stočená na jednu stranu? **Pozice hlavy, která není ve svém středu ovlivní jak krční páteř, trapézové svaly, tak i hrudní a bederní páteř.** S čím máš problémy? S SI skloubením? Trapézy?

Miluji tuto detektivní práci a hledání pravých příčin našich problémů.



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.



#5 JAK CHODÍŠ?

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

Každý máme chůzi trochu svou. **Při tvé chůzi jde první hlava, pánev nebo rameno?**

No ani jedno není úplně optimální.

Paže jsou těžké a při dlouhodobé chůzi nebo stoji **zatěžují nepřiměřeně naše trapézové svaly a krční páteř.** Pokud v nich neseme nákup, tašku, kabelku je dokonáno.

Držíš se často **při chůzi s partnerem za ruce?** I to může být příčinou nerovnováhy v těle a důvod, proč tě bolí trapézové svaly nebo krční páteř.

CO DĚLAJÍ TVÁ RAMENA PŘI CHŮZI?

Kde se nachází hlava?



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

JAK DRŽÍŠ KOŠ, NÁKUP, VARNOU KONVICI,
HRNEC?

Ano, i to jak **používáme svou dlaň** se promítne do našich trapézových svalů a krční páteře.

Je vyrovnané napětí našich dlaní, ramen, trapézových svalů?

Připomíná naše **dlaň leklou rybu** a naše **trapézy jsou tuhé?**

Držíš koš, láhev, bednu **silově palcem a ukazovákem?** Tak tento **úchop se řetězí do tvých trapézů a ramen.** Možná **i to je příčinou, proč tě bolí trapézové svaly a krční páteř.**

K silové práci je totiž určena část dlaně **od malíku po 3 prst.** **Palce a ukazovák** jsou určeny **k jemné a přesné práci.**



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

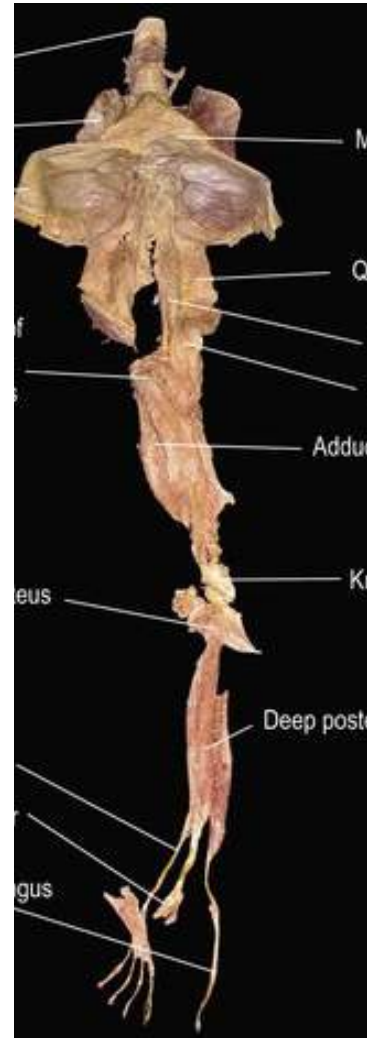
A close-up photograph of a person's mouth, showing the upper and lower teeth and the tongue. The tongue is resting on the lower teeth, and the lips are slightly parted. The skin around the mouth is visible.

**#8 KDE MÁŠ ODLOŽENÝ
JAZYK?**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

Jazyk je součástí našeho core - středu těla. A pokud je **jazyk zapadlý do našeho krku, nemůžeme kvalitně dýchat a jazyk nepodpírá horní čelist** a nemůže tak **pomoci nést těžkou hlavu.**

**KDE SPOČÍVÁ TVŮJ JAZYK? JE
OPOROU HORNÍMU ČELISTNÍMU
KLOUBU?.**



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

#9 JAK DÝCHÁŠ?

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

DÝCHÁŠ? DÝCHÁŠ NOSEM? ÚSTY?

Dech se řeší neustále a spousta lidí kolem mě je už **zmatená, jak vlastně dýchat.**

Dech musí mít možnost se **volně dostat do našeho těla.** Pokud se naše páteř nachází ve zborceném držení, dech nemá šanci. **Ani bránice nemá možnost se dostatečně rozvinout a tím nasát vzduch do plic.**

Pokud **nepoužíváme bránici dostatečně, zakrní, je slabá, nenasává vzduch do dolních laloků, nepomáhá srdci rozvést kyslík do všech tkání a hlavně periferií.** Neplní **ani stabilizační funkci naší páteře** a nepodpoří **pohyb lymfy.** Periferie je i hlava, která není dostatečně prokrvena a to může být příčinou, **proč tě bolí i krční páteř a trapézové svaly, které také nejsou dostatečně vyživovány.**

Dech ústy vede ke špatnému postavení čelistí, jazyk nepodpírá horní čelist a vše se řetězí do krční páteře a níže.

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

DÝCHÁŠ? DÝCHÁŠ NOSEM? ÚSTY?

To, co určuje **kolik kyslíku naše tělo dokáže využít je ve skutečnosti množství OXIDU UHLIČITÉHO v naší krvi**, díky kterému se může uvolnit kyslík z červených krvinek a následně vyživit naše svaly, orgány, tkáně. Tomuto jevu se říká BOHRŮV EFEKT.

Dechem **úst** se do těla nedostává **OXID DUSNATÝ** (tvoří se jen v nosních dutinách), který roztahuje cévy a tím se pak lépe okyslíčí všechny naše tkáně. Tento plyn je i antivirotický, antibakteriální a tedy dezinfikuje a zprůchodňuje dýchací cesty.

Pokud se **dech správně nerozvine do plic, nemůže podepřít naše ramena, trapézové svaly a paže**. A možná i to je příčinou, proč tě bolí trapézové svaly, krční páteř nebo hlava.

Více o dechu v článku na blogu **#3 CO JE OPRAVDU FUNKČNÍ DECH?**

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ
TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.



#10 JAK SPÍŠ?

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

MARTINO, LEPŠÍ OTÁZKU NEMÁŠ?

Jak to mám vědět, co dělám ve spánku? Přece spím. Netuším.

Takto často reagují mí klienti včetně mého muže, když hledáme příčinu bolesti jejich trapézových svalů, šíje a krční páteře. Vím, že je to těžké. **Nejsme zvyklí si všímat svého těla.** Spoustu věcí děláme automaticky a své tělo nevnímáme.

Ale často i zde ve spánku bývá příčina bolesti. Pokud **spíme na rameni, ruce skrčené pod tělem, horní rameno visí dolů, je vysunuté k uchu** - ano i zde hledejme příčinu, proč nás bolí šíjové svaly a krční páteř.



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.



JAK NA TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ A KAŽDODENNOSTECH

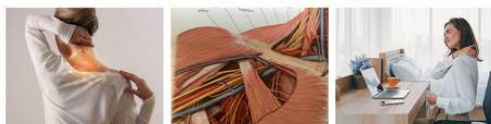


#1 PEVNÉ ZÁKLADY - KLÍČ K VOLNÉ ŠÍJÍ.

[VIDEO ZDE >](#)



JAK NA TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ A KAŽDODENNOSTECH



#2 POZICE LOPATKY - KLÍČ K VOLNÉ ŠÍJÍ.

[VIDEO ZDE >](#)



JAK NA TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ A KAŽDODENNOSTECH



#3 POZICE HLAVY - KLÍČ K VOLNÉ ŠÍJÍ.

[VIDEO ZDE >](#)



JAK NA TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ A KAŽDODENNOSTECH



#5 DECH - KLÍČ K VOLNÉ ŠÍJÍ.

[VIDEO ZDE >](#)



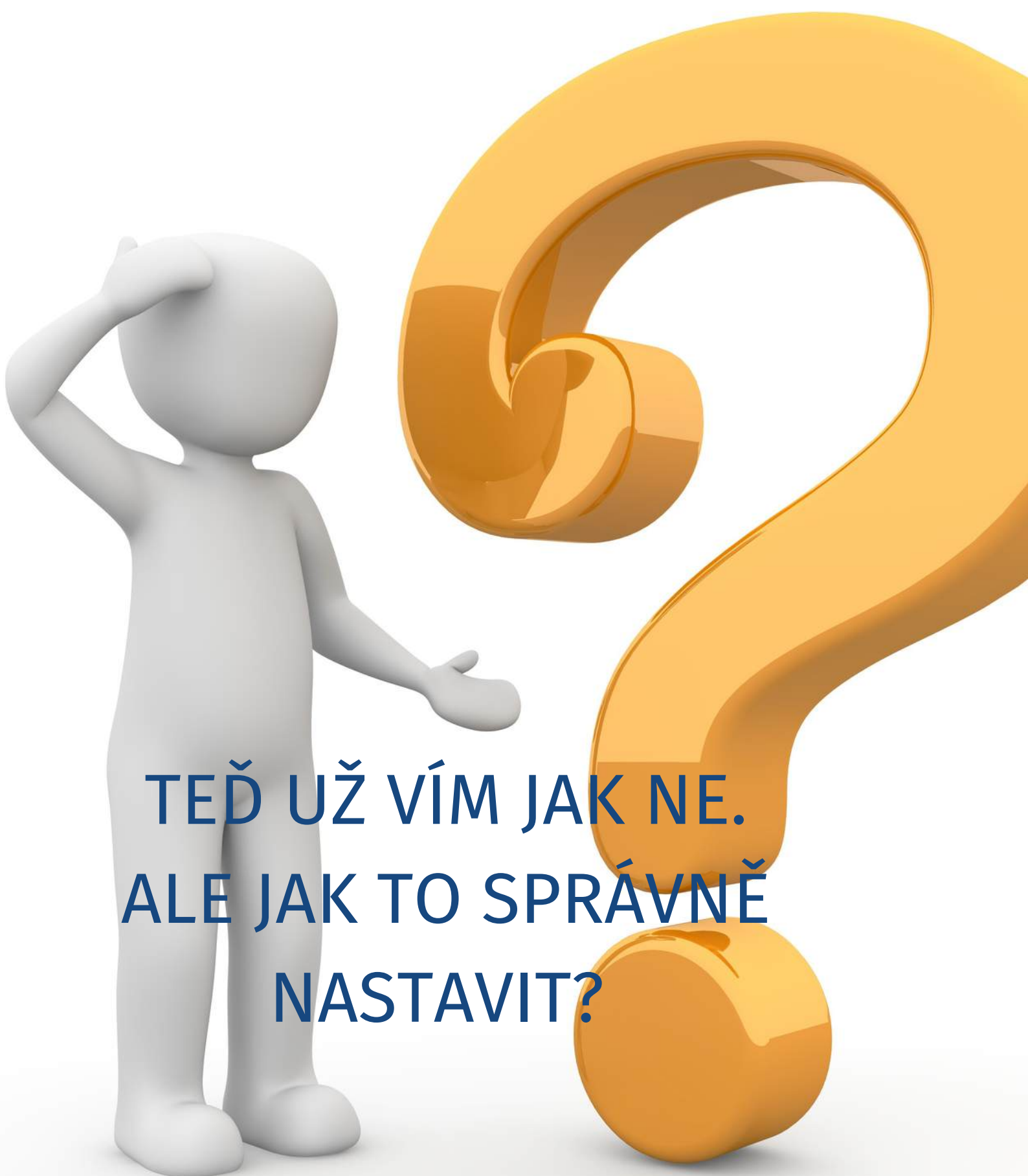
JAK NA TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ A KAŽDODENNOSTECH



#4 ÚCHOP - KLÍČ K VOLNÉ ŠÍJÍ.

[VIDEO ZDE >](#)





TEĎ UŽ VÍM JAK NE.
ALE JAK TO SPRÁVNĚ
NASTAVIT?

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

TAKÉ DĚLÁŠ TYTO ZÁSADNÍ CHYBY?

1. **Napřímít tělo, uvést všechny segmenty do centrace** adekvátně možnostem - to se nemusí povést, pokud je **tělo někde stažené. Nepustí nás to do napřímění.** Doženeme to v jiných segmentech a způsobíme si tak další problémy.

2. **Protáhnout stažené části v těle** - to nemusí být dobrá strategie. **Protahování se děje pouze v částech tkání, které jsou pružné.** Tam, kde je stažení, **stažení zůstává.** Tam to nepustí.

3. **Masáž** - **po masáži je naše tělo rozhozené ze své stability.** Pokud **po masáži nedojde k protažení těla, zacentrování a stabilizaci,** tělo se opět vrátí do svých kolejí.

4. **Začnu své tělo nastavovat lépe do denních činností** - to je sice fajn, ale pokud **není napříměné, tkáně elastické a nemají svou optimální délku a napětí** - účinek nebude také trvalý.

ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ NEJEN TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

TUTO PRAKTICKOU PŘEDNÁŠKU MUSÍŠ VIDĚT.
OTEVŘE TI OČI DO TVÉHO TĚLA V SOUVISLSTECH



[PŘIHLAS SE ZDE >>>](#)



ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ.

JAK NA TO?

Díky mému **unikátnímu vzdělání různých konceptů pohybu, fyzioterapeutických konceptů, studium fascií, rolfingu** (což je speciální manuální práce s uvolňováním a rozlepováním fascií a svalů, aby v našem těle mohlo vše mezi sebou klouzat a my se pohybovaly volně a ladně), **mnohaleté praxi lektora i školitele pohybových specialistů mám pro tebe řešení V PODOBĚ MÉ METODY A PŘÍSTUPU v on-line knihovně PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTECH TRAPÉZOVÝCH SVALŮ A KRČNÍ PÁTEŘE.**

V rámci této cesty e-booku **ZJISTI, PROČ TĚ BOLÍ TRAPÉZOVÉ SVALY A KRČNÍ PÁTEŘ** ti nabízím tuto on-line knihovnu za velmi výhodných podmínek s možností spousty cviků i v tištěné podobě ve formě e-booků, které ti zůstávají na stálo.

Jedině komplexní řešení nabízí trvalé řešení a možnost žít i v pozdějších věku kvalitní život, vyhnout se zbytečným operacím a svůj život tak PRO-ŽÍT.



**PRVNÍ POMOC
při bolestech
krční páteře
a trapézových svalů**