



**ZDRAWEB** je zdravotně informační web určený především pro laickou veřejnost. V současné době moderních technologií a elektronických informačních zdrojů může být těžké orientovat se v množství dostupných informací, především o zdraví. Věříme, že informace garantované odborníky budou pro jejich čtenáře přínosem a motivací.

Anatomické  
regiony

Články

Video

The screenshot shows the ZDRAWEB website interface. At the top, there is a navigation menu with 'ÚVOD', 'NÁVOD', 'ČLÁNKY', 'DOPORUČENÍ', and 'VIDEA'. A search bar is located on the right. Below the menu, there are three main sections: 'Články' (Articles), 'Anatomické regiony' (Anatomical regions), and 'Video'. Each section has a 'Číst více' (Read more) button. The 'Články' section features four article thumbnails with titles: 'Začnete si v letadle', 'Využití dechu při cvičení', 'V pohybu při sedavém zaměstnání', and 'Plochá noha? Nezoufejte, zouvejte!'. The 'Video' section shows four video thumbnails. At the bottom, there is a footer with the Masaryk University logo, the text '2017 Masaryk University Faculty of Medicine Institute of Biomechanics and Chiropractic', and links for 'News', 'Downloads', and 'Webmail'.

### Co ZDRAWEB nabízí?

Hlavní pilíře tvoří:

➤ Základní informace o větších **anatomických regionech** lidského těla z hlediska pohybového systému

➤ **Články** s užitečnými informacemi o pohybovém systému, jeho terapii a o zdraví

➤ **Video** se cvičením zaměřeným na ovlivnění častých poruch v pohybovém systému a jejich prevenci

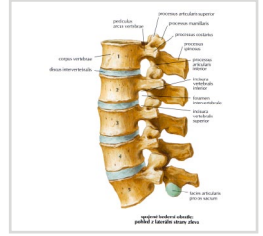


Webové stránky s videy se zdravotním cvičením  
[www.zdraweb.cz](http://www.zdraweb.cz)

## Bederní páteř

Bederní páteř je nejméně pohyblivý úsek páteře člověka. Hlavním úkolem bederní páteře je nést a rozkládat váhu těla přechodem do pánve. Protože tělo potřebuje, aby tato část páteře byla co nejstabilnější, je tady přirozený pohyb velmi omezený, ale i toto minimum pohybu je pro správné fungování páteře a těla nezbytné.

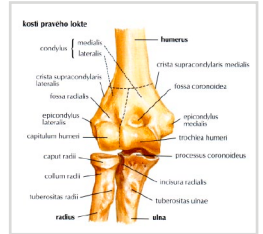
Číst dále ►



## Loket

V loketním kloubu se spojují tři kosti – kost pažní, kost loketní a kost vřetení. Do oblasti loketního kloubu se upínají svaly, které ovládají pohyby ruky a prstů. Tyto svaly bývají často přetížené, např. při práci na klávesnici nebo při práci s myší. Přetížení ruky se tak může projevit nejdříve bolestí v oblasti lokte.

Číst dále ►



## Plochá noha? Nezoufejte, zouvejte!

Od dětství se při preventivních prohlídkách setkáváme s vyšetřením ploché nohy, co to však znamená, když ji lékař diagnostikuje? Je správná funkce chodidla závislá pouze na výšce nožní klenby? Jak tento problém řešit? Má to smysl i v dospělém věku?

Chodidla byla evolučně stavěná tak, aby vnímala terén, ...

Číst dále ►



## V pohybu při sedavém zaměstnání

Trávíte značnou část své pracovní doby vsedě? Odcházíte z práce celý rozlámaní? Nemůžete se na Vaši práci soustředit?

V dnešní době je sedavé zaměstnání jistý standard. Přibýlo počítačové techniky, papírování, fakturací a s tím i čas strávený sezením. Spousta lidí „kancelářského typu“ si stěžuje na bolesti zad, ...

Číst dále ►



## Jak jsou videa sestavená?

**Krátká videa** – popisují důkladně provedení jen jednoho cviku, abyste jej mohli provést co nejspřávněji

**Cvičební jednotky** – jsou sestaveny z jednotlivých cviků popsaných v krátkých videích, doporučujeme vám nejprve shlédnout krátká videa a naučit se jednotlivé cviky, pak si teprve pustit celou jednotku, která ukazuje, jak mají být jednotlivé cviky zařazeny po sobě a doplňuje případně počet opakování a další informace

**Cílená cvičení** – jsou zaměřena na konkrétní problém, např. cvičení při ploché noze, nebo cvičení při bolestech v oblasti lokte apod. nebo pro určitou profesi či sport

**Různá** – jsou videa, která nelze zařadit do výše uvedených kategorií

