

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

Videa

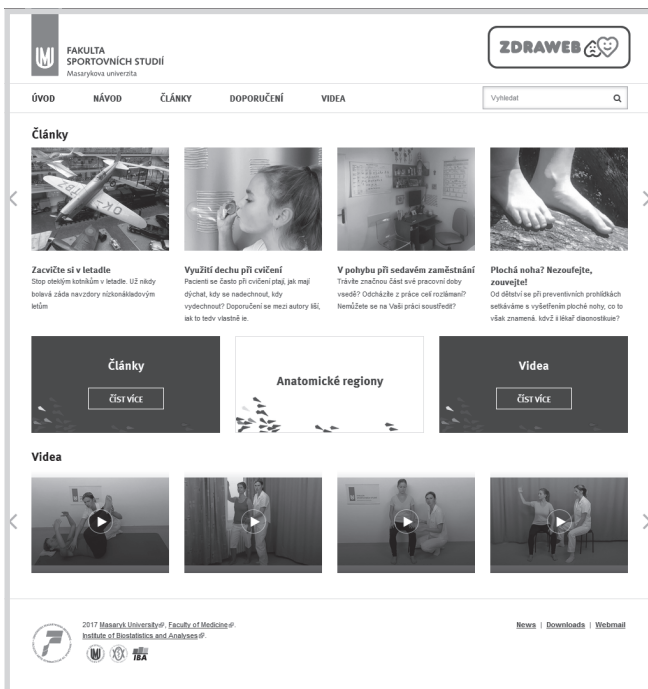
Co ZDRAWEB nabízí?

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

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



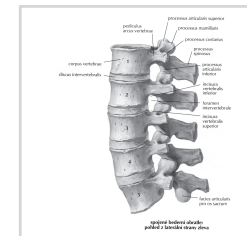
Webové stránky s videy se zdravotním cvičením
www.zdraweb.cz

Anatomické regiony

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.

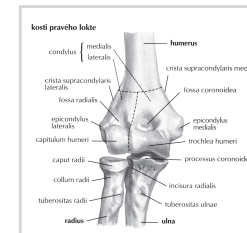
Číst dále ▶



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 ▶



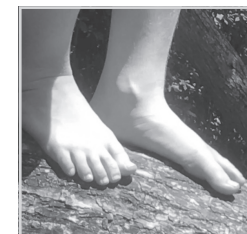
Články

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 ▶



Videa

Jak jsou videa sestavená?

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

