

4

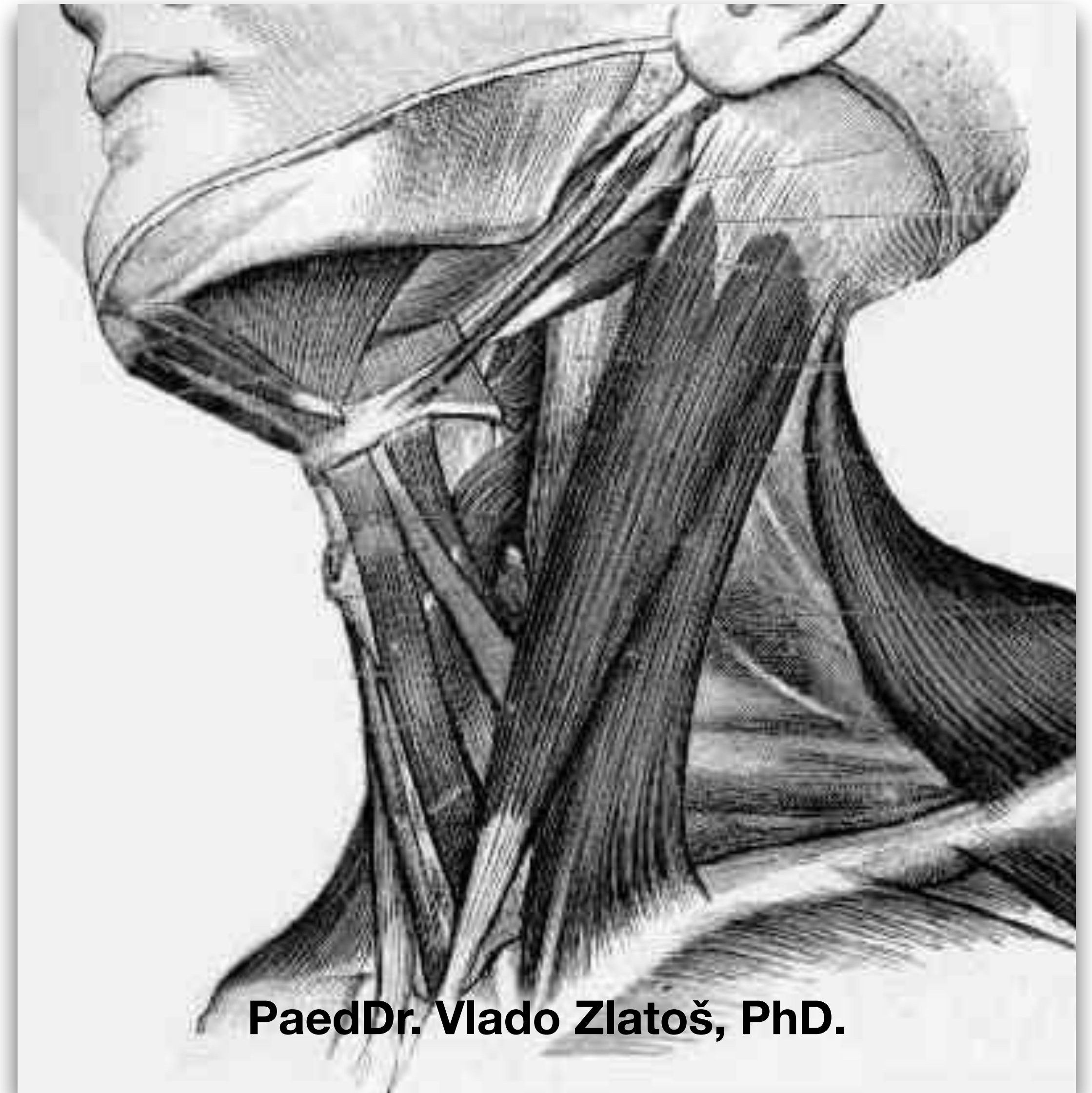
Protokol

zdravý krk

**Ako cez silný a
zdravý krk už
nikdy nebudeš
mať bolesti**

**hlavy ani
migrénu?**

neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.



Types of headaches



Migraines



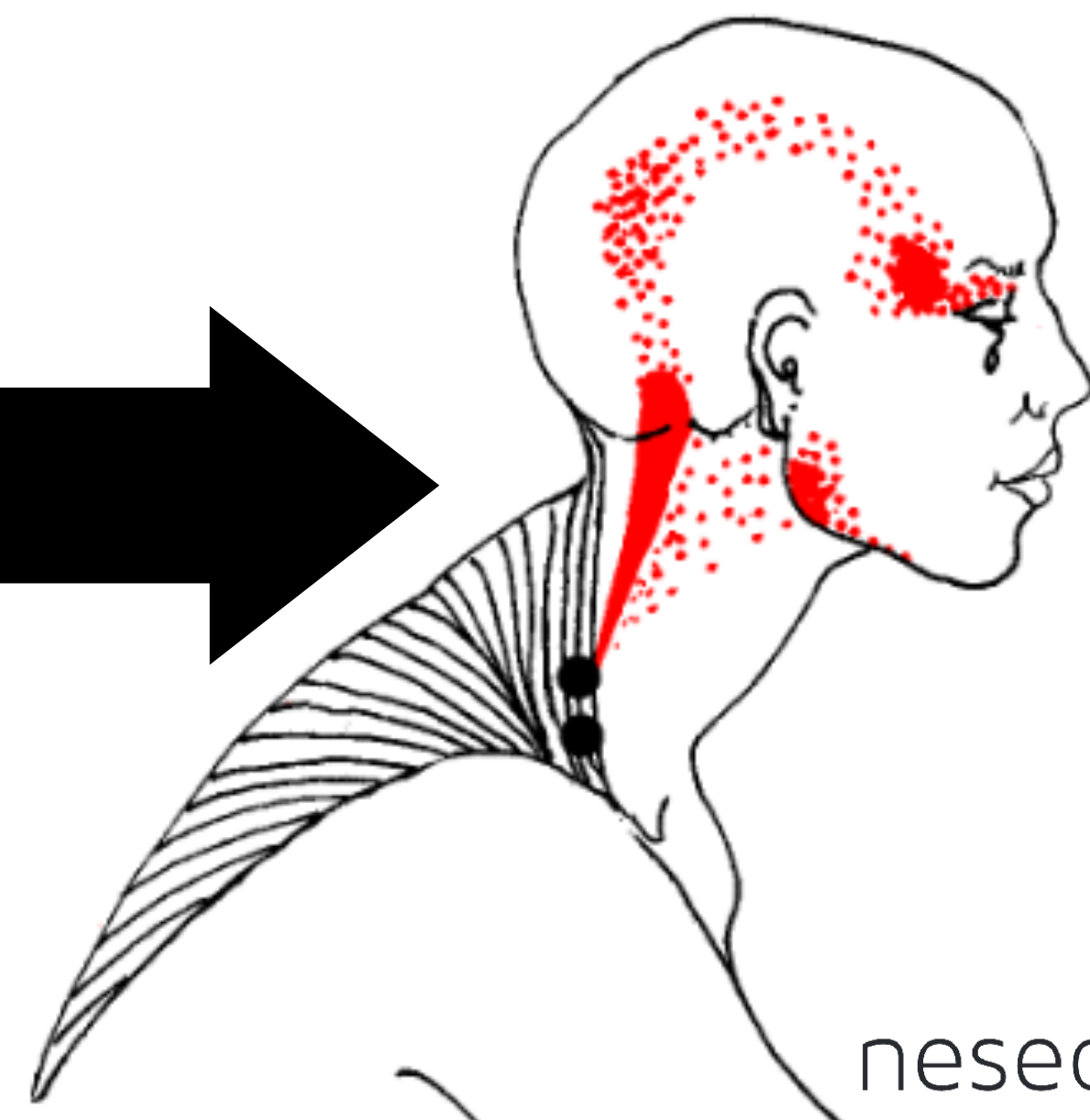
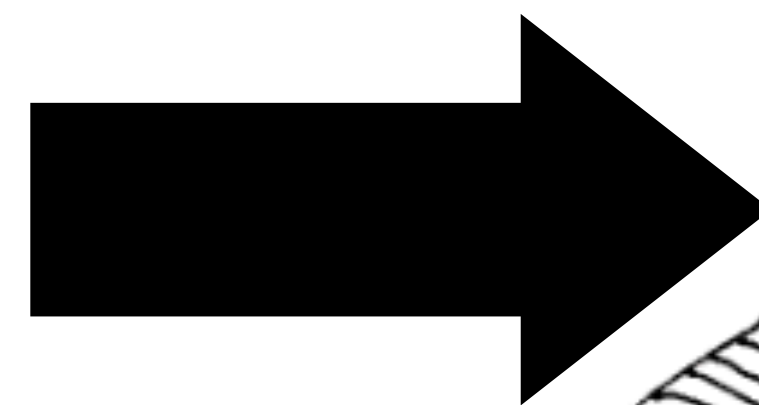
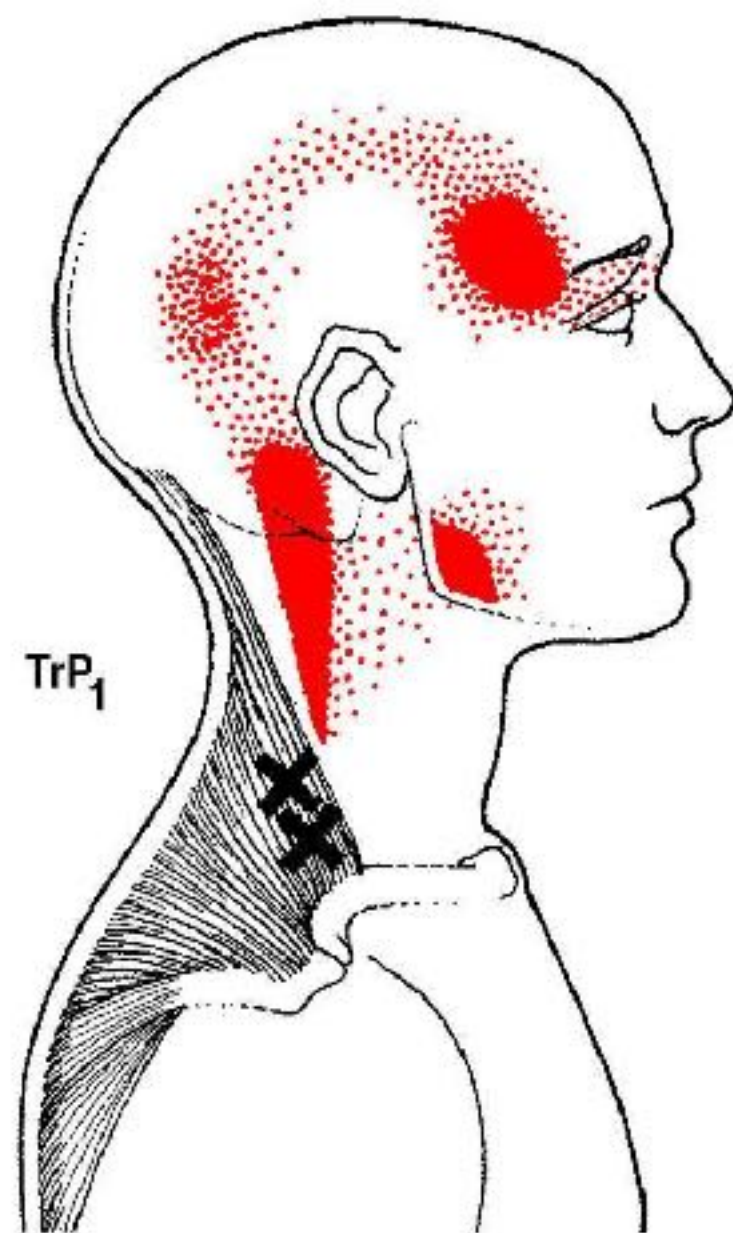
Digestive problem



Sinus headaches

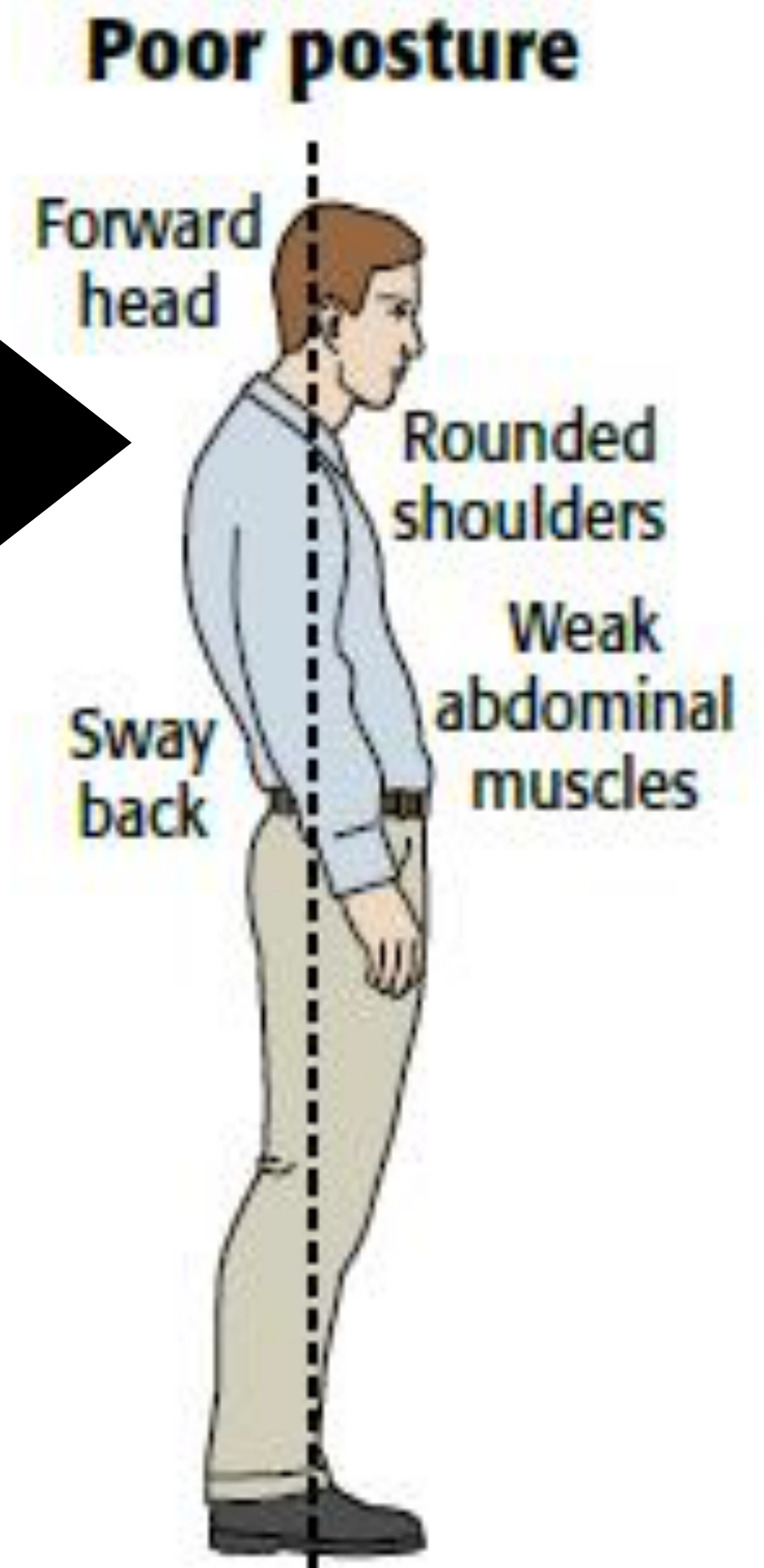
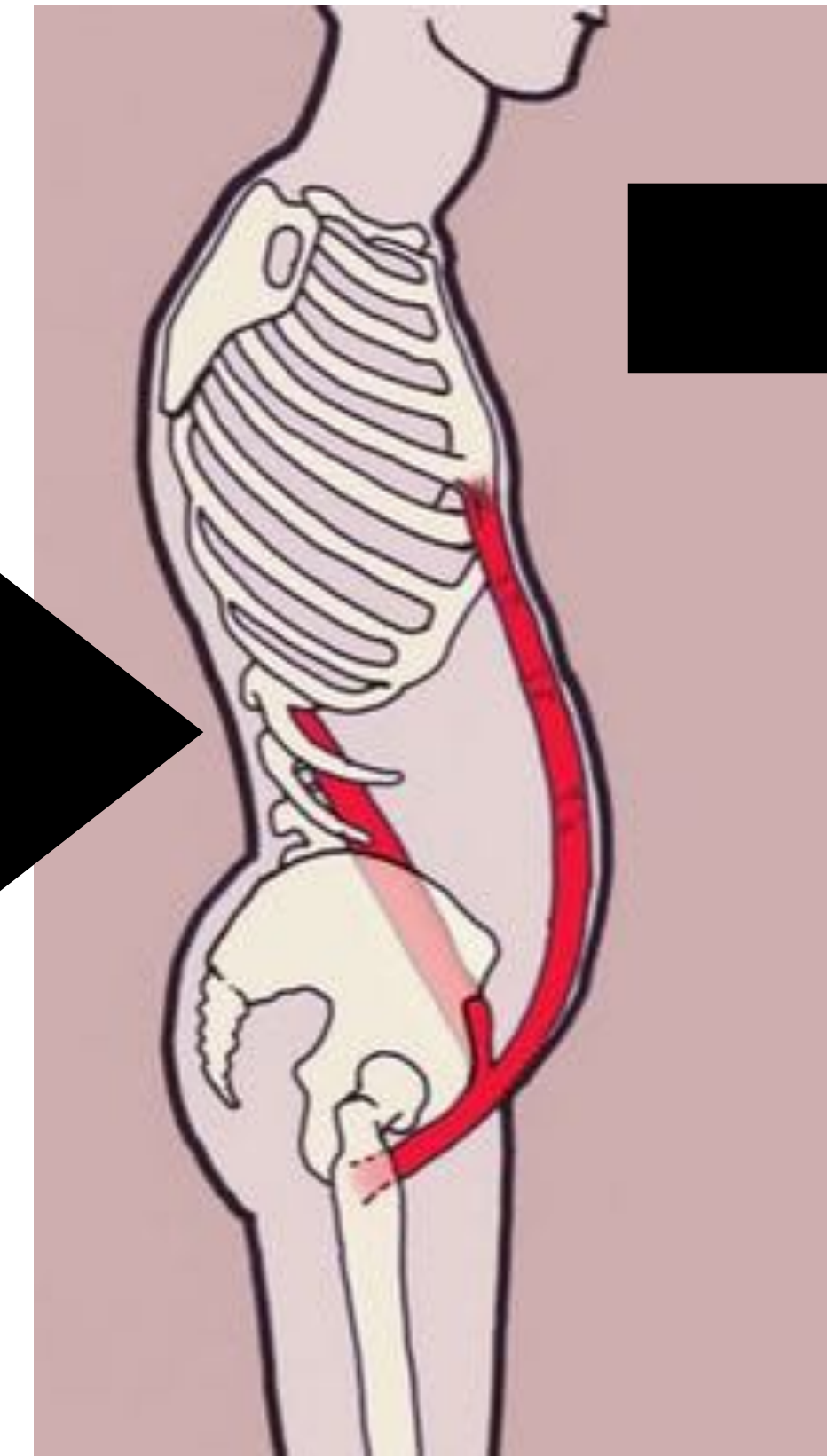
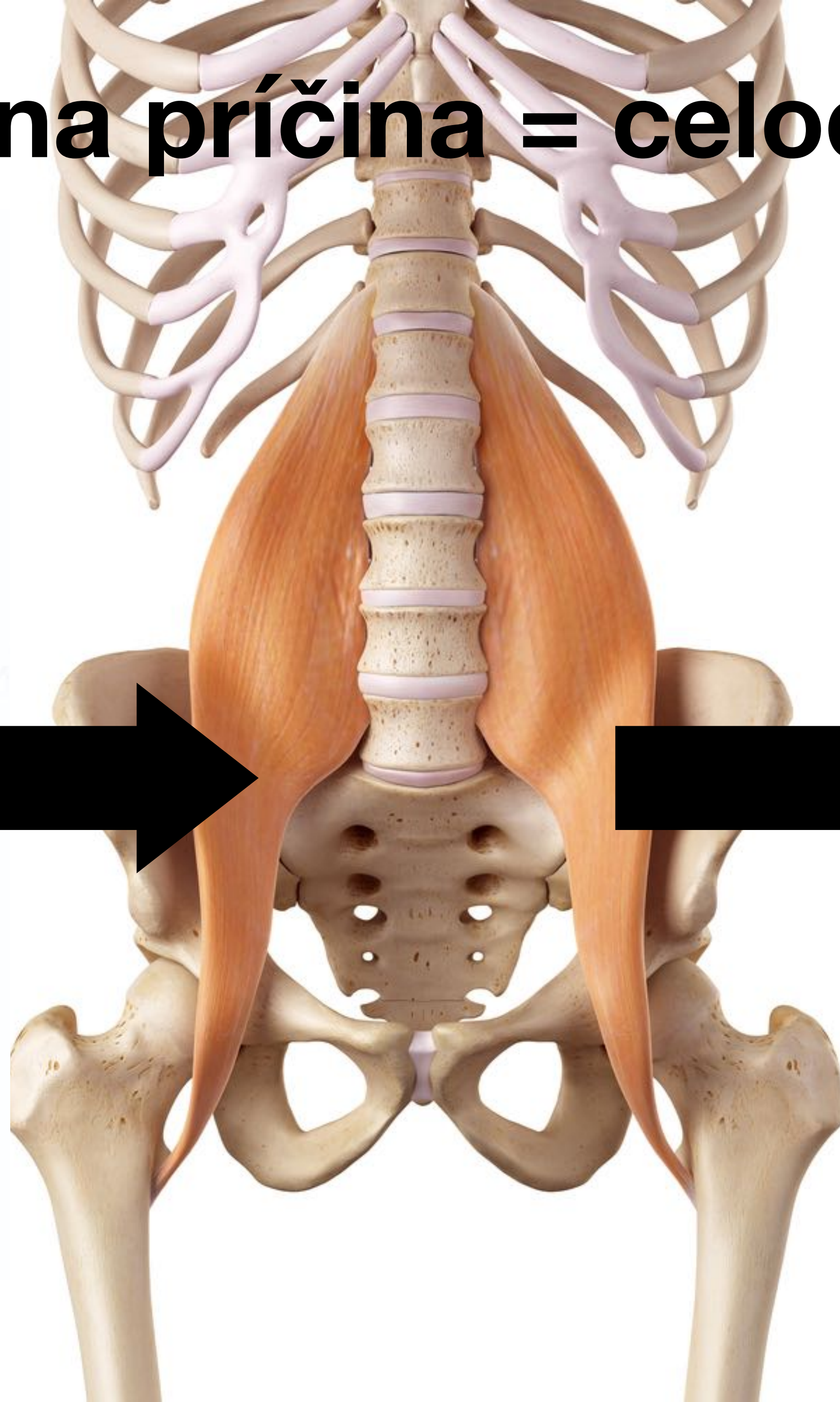
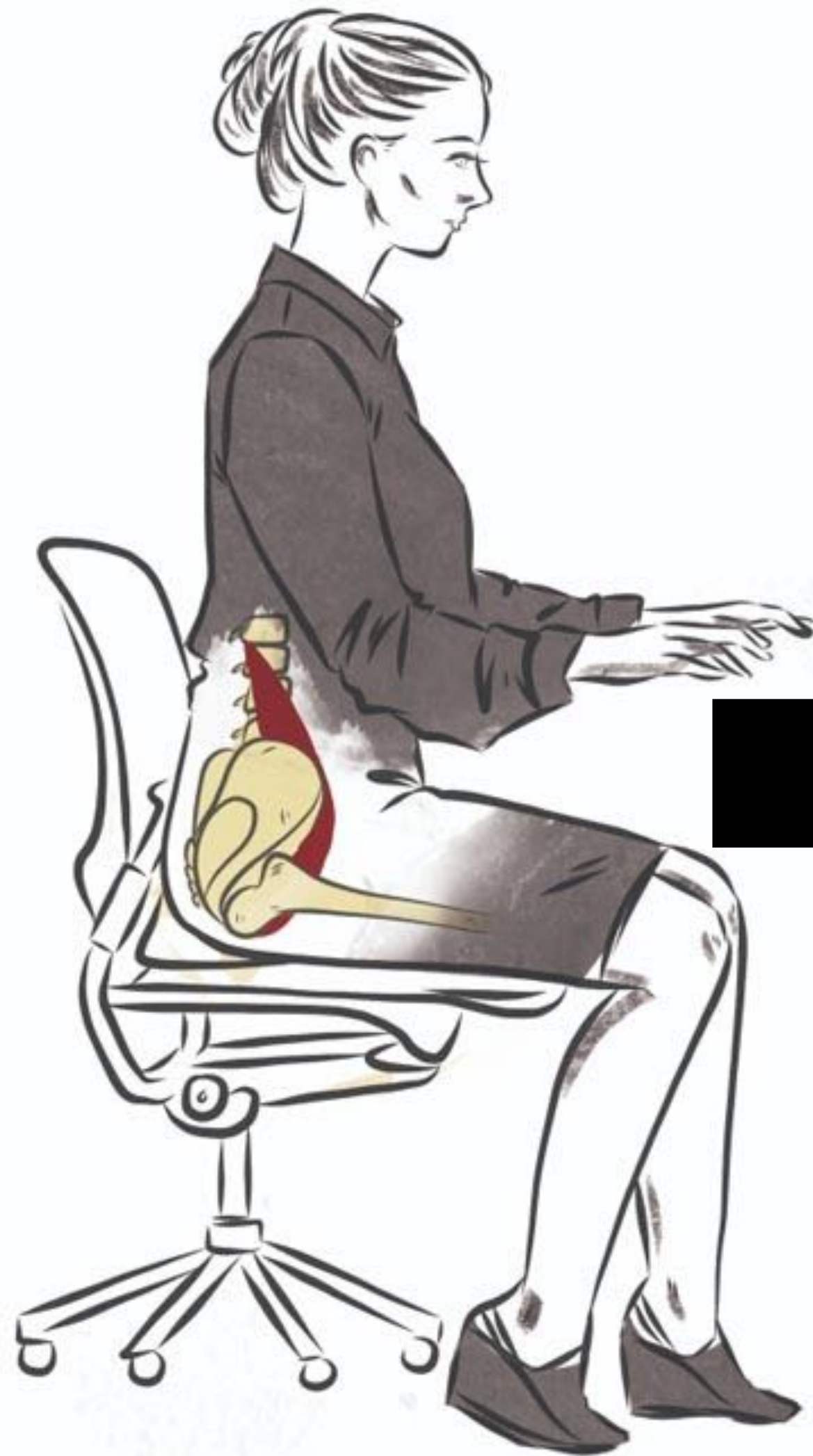


Tension

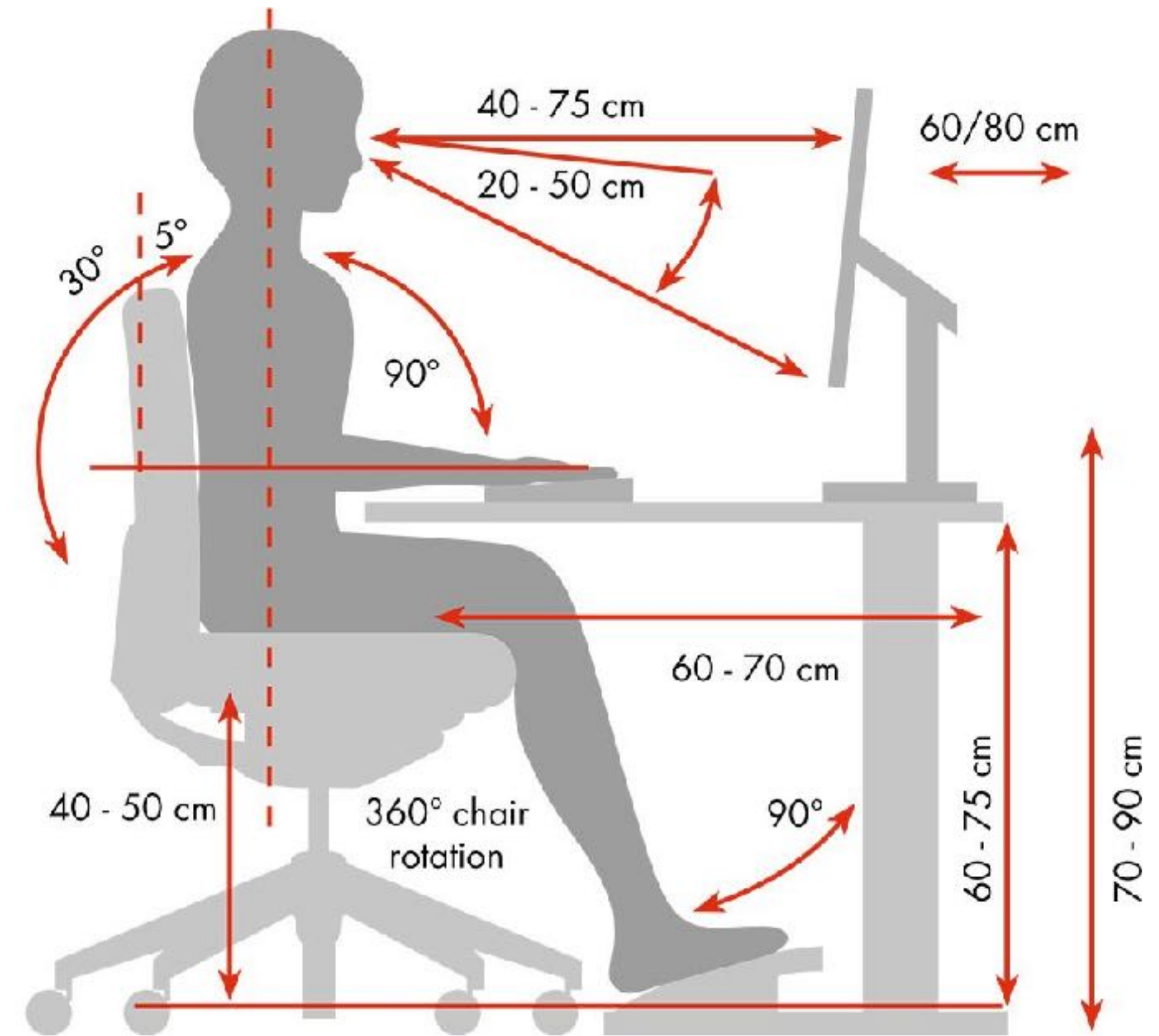
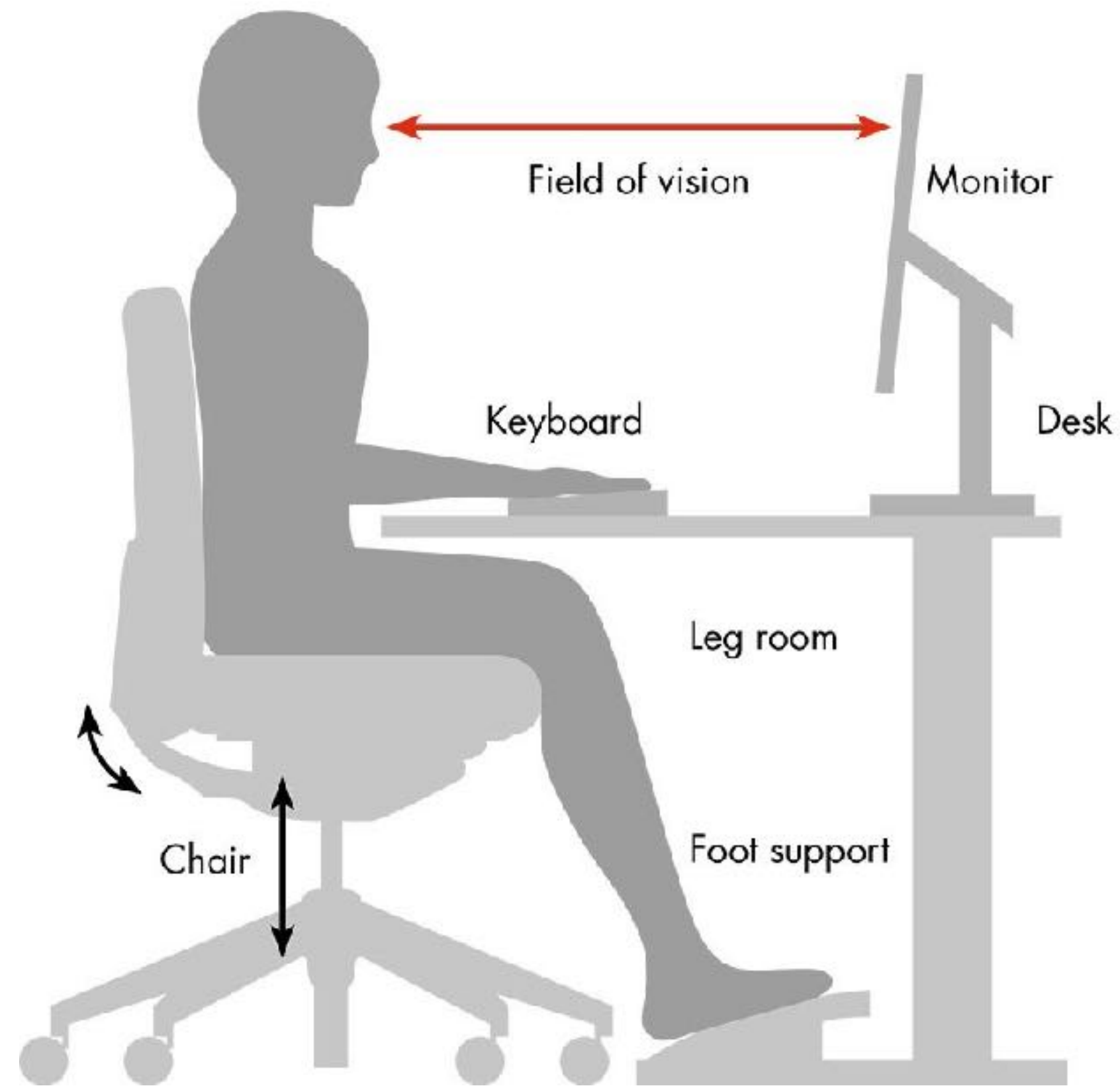


neseda

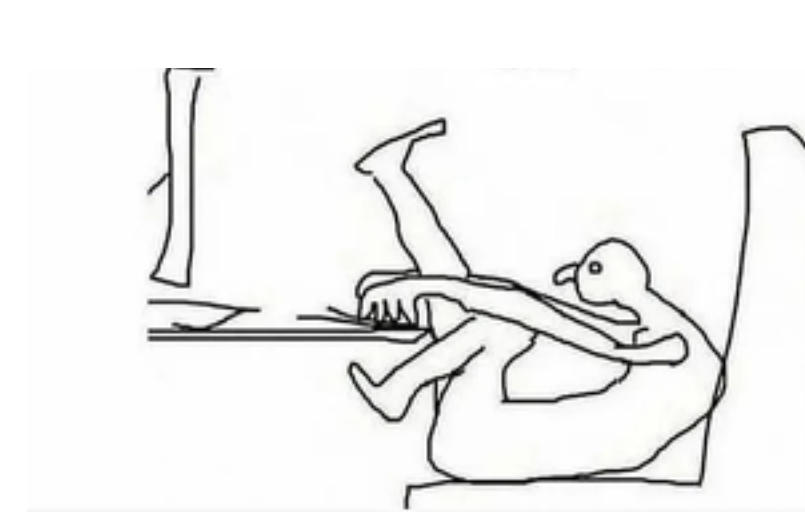
Primárna príčina = celodenné sedenie

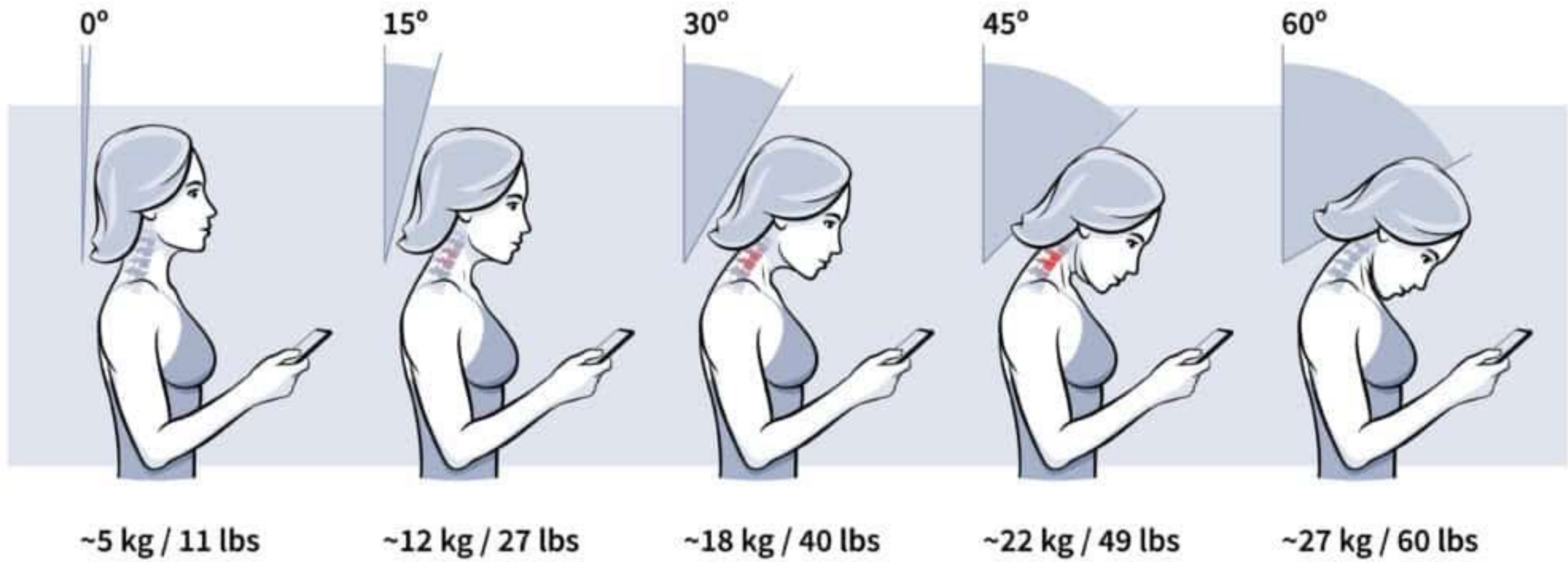


Ergonómia a jej prekliatie

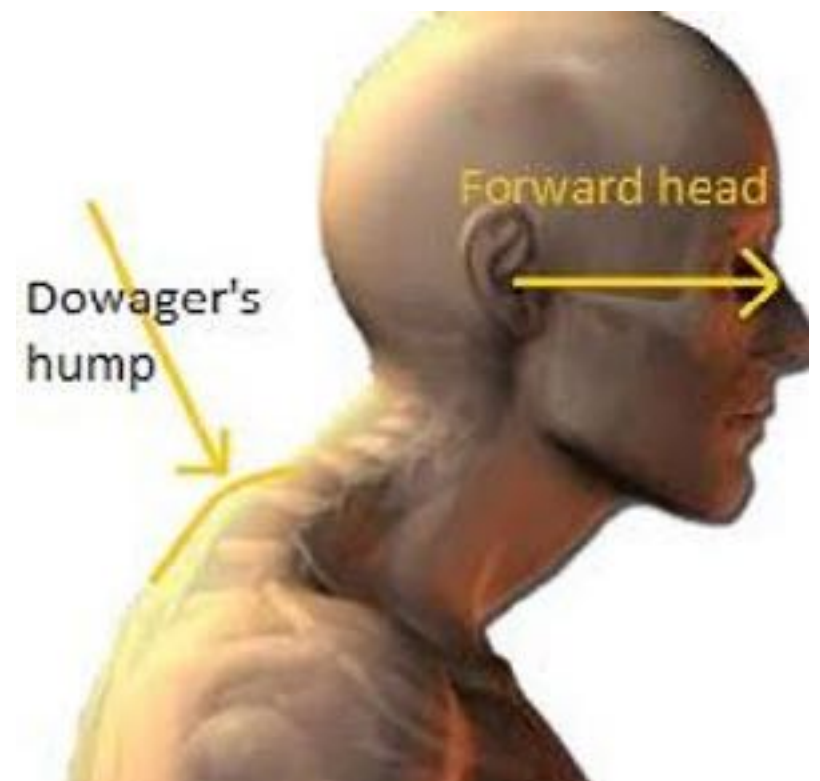


CartoonChurch.com

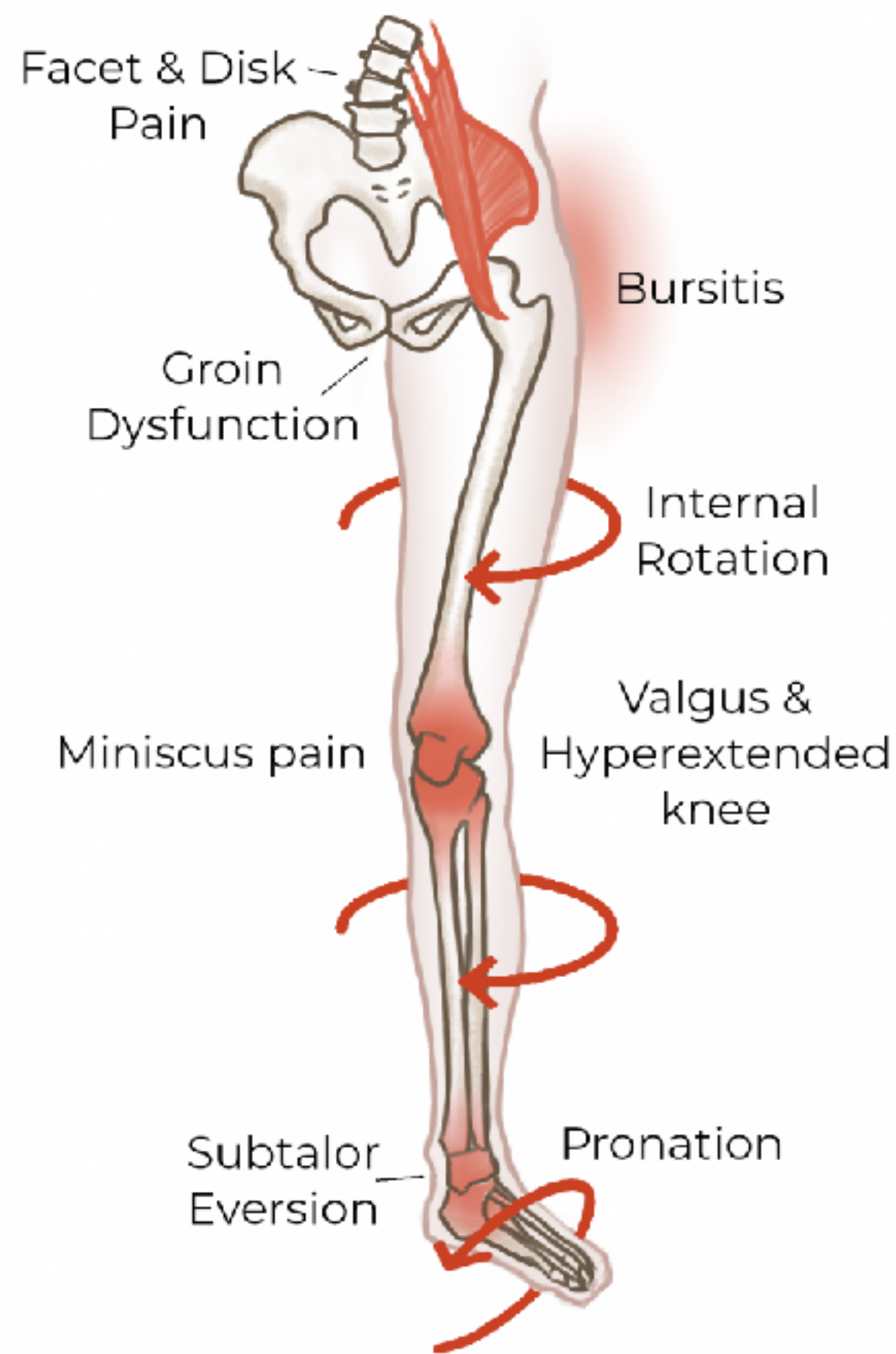




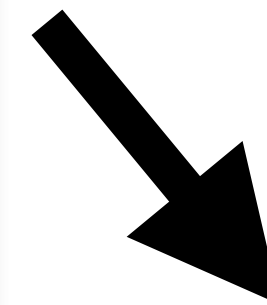
Pressure on neck



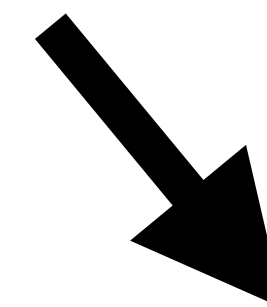
Aká kaskáda zmien významne prispieva k bolesti krku i hlavy?



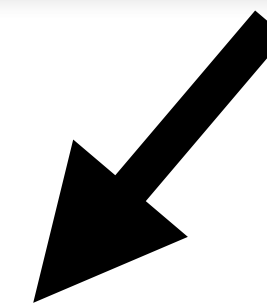
nefunkčné chodidlá



nefunkčné kolená



nefunkčné bedrá



bolestivý krk

neseda

www.iconexperience.com

www

www.iconexperience.com

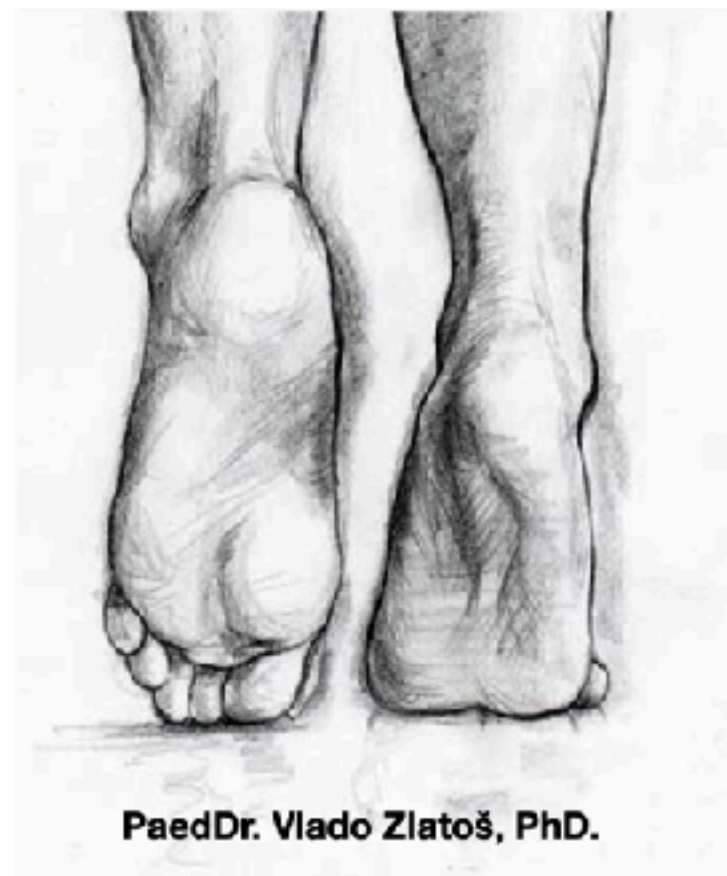
Všetky video protokoly na študovanie: neseda.com

1 Protokol zdravé chodidlá

Ako
odstrániť
haluxy a
ploché nohy
do 24
mesiacov



neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

2 Protokol zdravé kolená

Ako posilniť
alebo opraviť
kolená do
110% stavu
do jedného
roka

neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

3 Protokol zdravý chrbát

Ako ti bolesti
z krížov
odstrániť
zdravé
bedrá a
kolená?

neseda

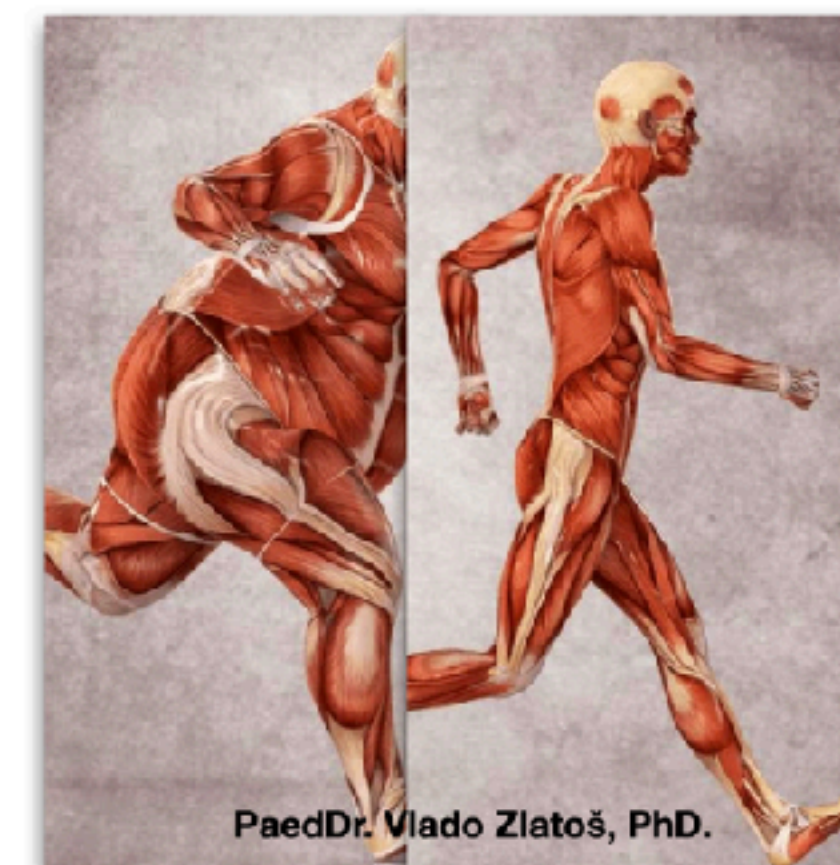


PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

5 Protokol zbohom nadváha

Ako lepšie
pracovné a
domáce
prostredie
navždy odstrániť
neželané % tuku

neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

Prečo **(ne)sediť** na stoličke ale **striedať** polohy

Sedenie po celý deň
v jednej **geometrii**



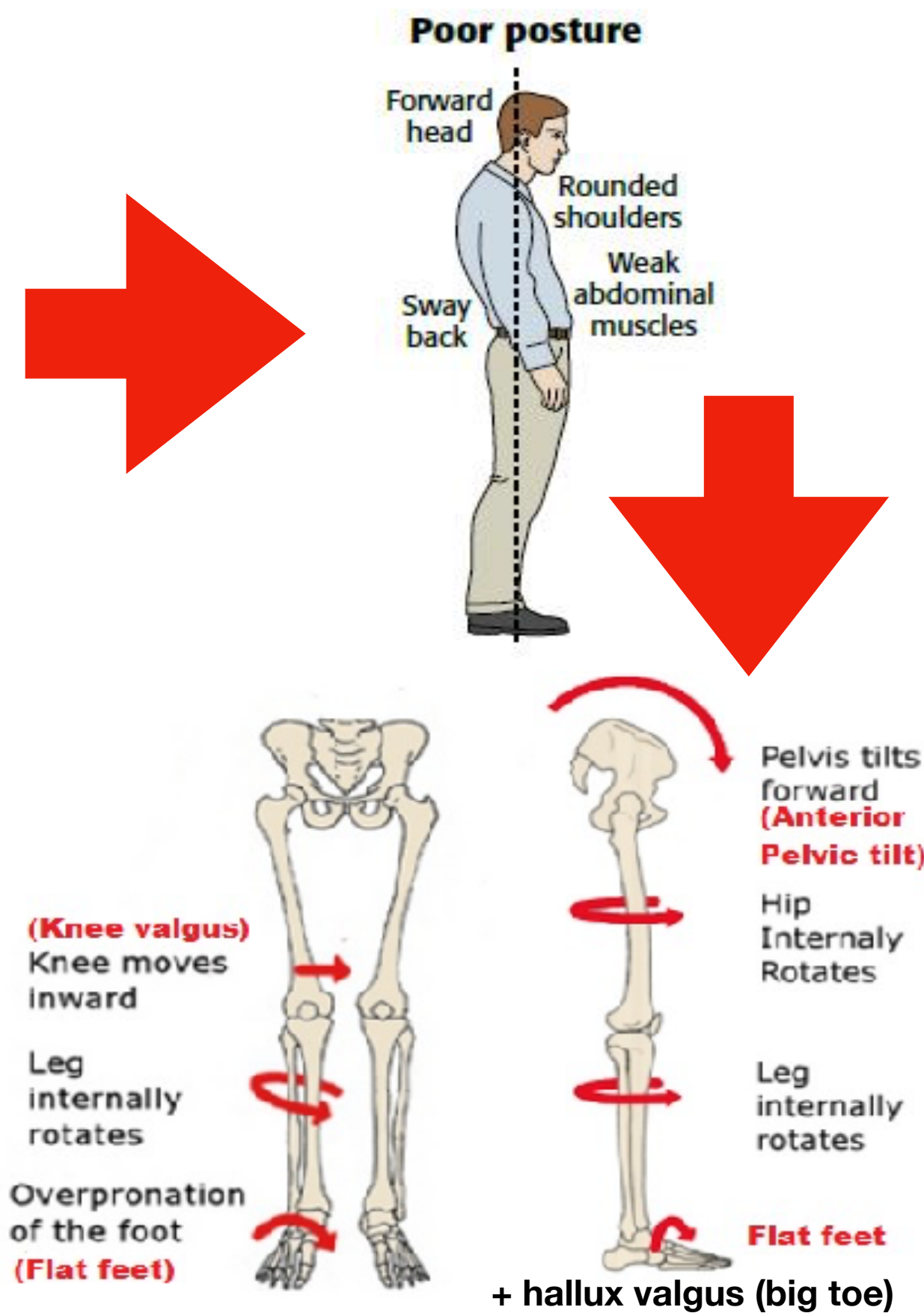
Obzvlášť na
nestabilnej
ploche



Skracuje veľmi
dôležité svaly
telesného jadra



Čo z dlhodobého
pohľadu spôsobuje
fyzickú **degeneráciu**



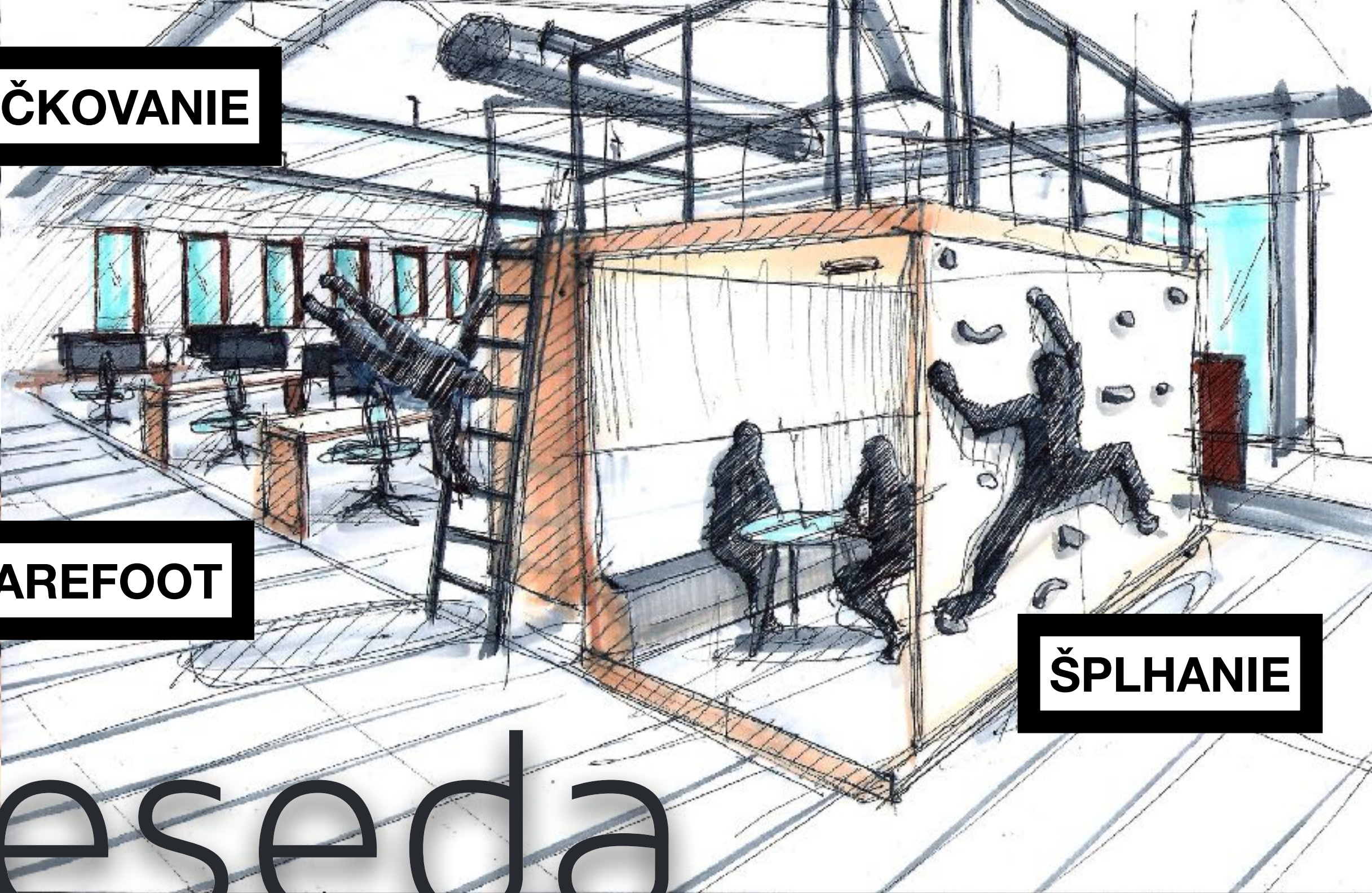
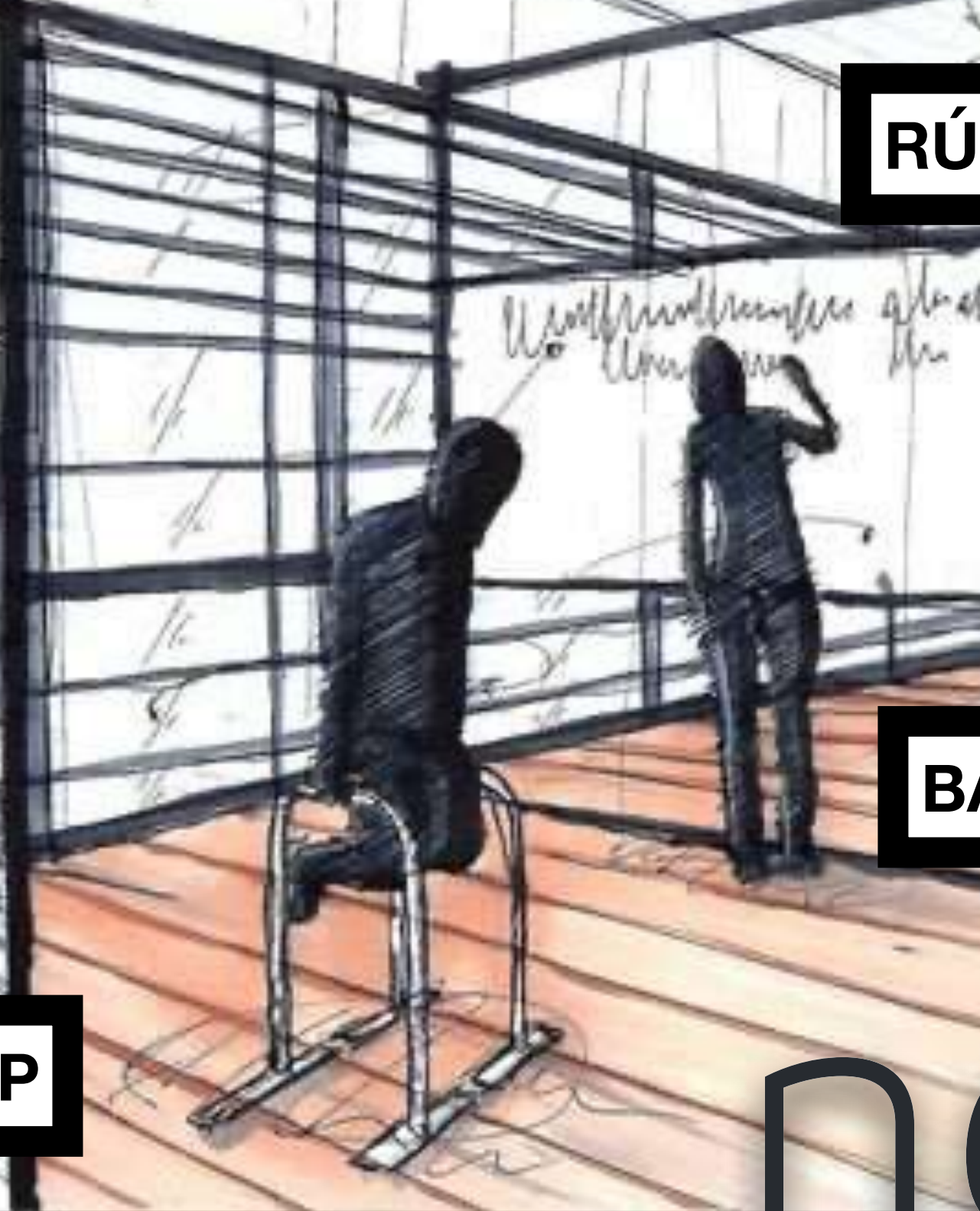
DODATOK: celodenné **sedenie** a rekreačné **behanie** = zrýchlená fyzická **degenerácia**.

neseda

VISENIE



RÚČKOVANIE

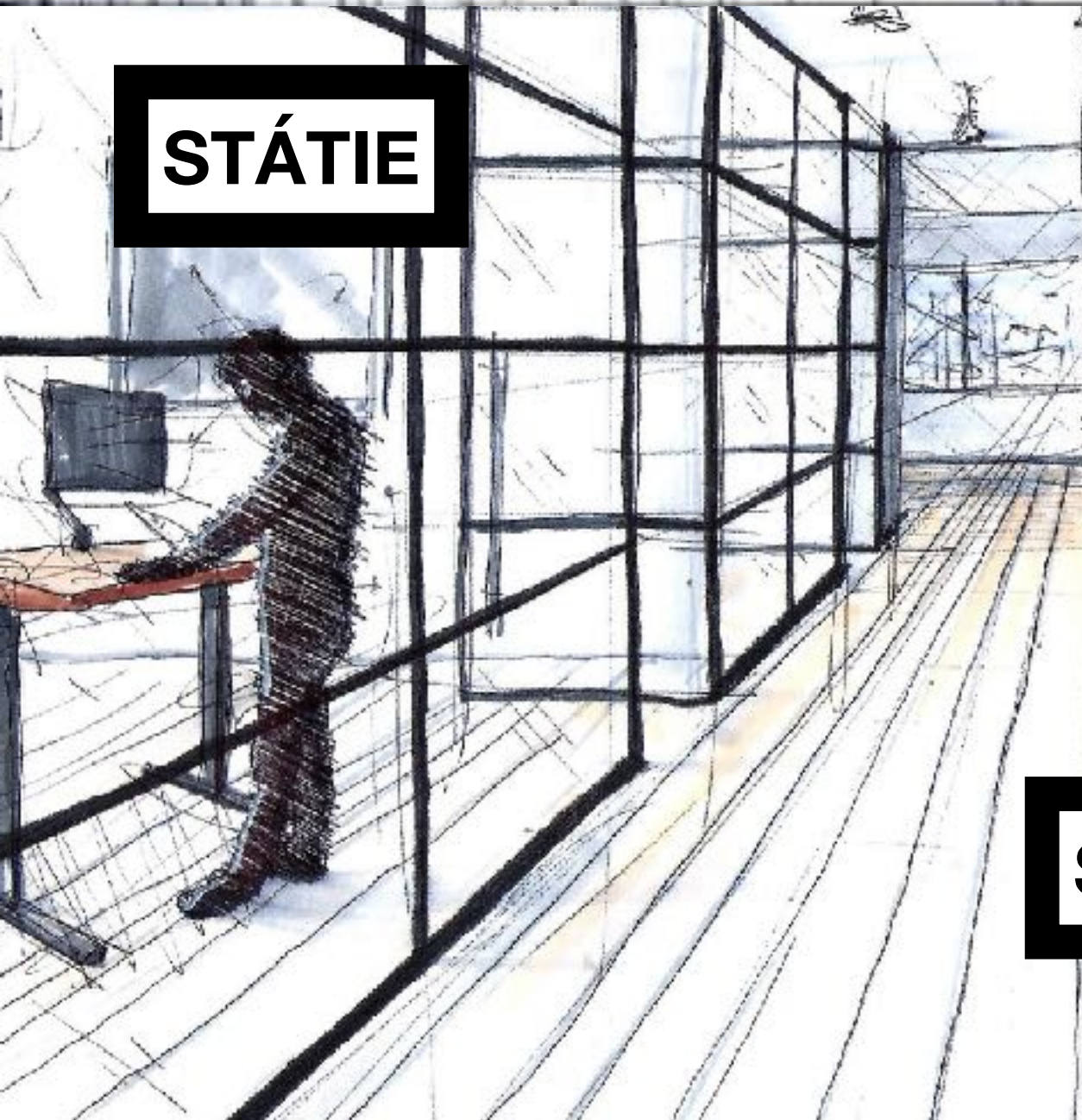


ŠPLHANIE

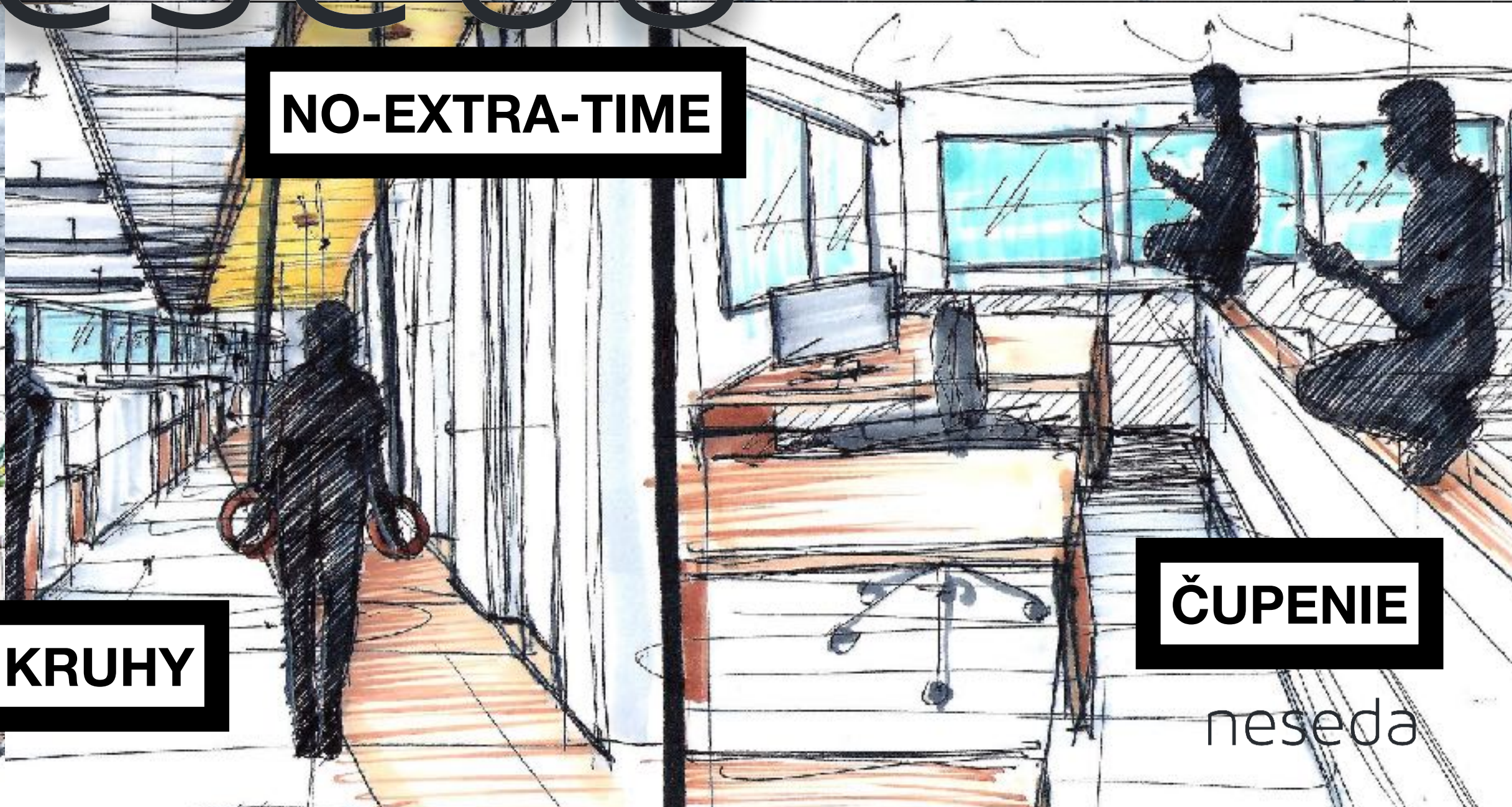
HLBOKÝ DREP

neseda

STÁTIE

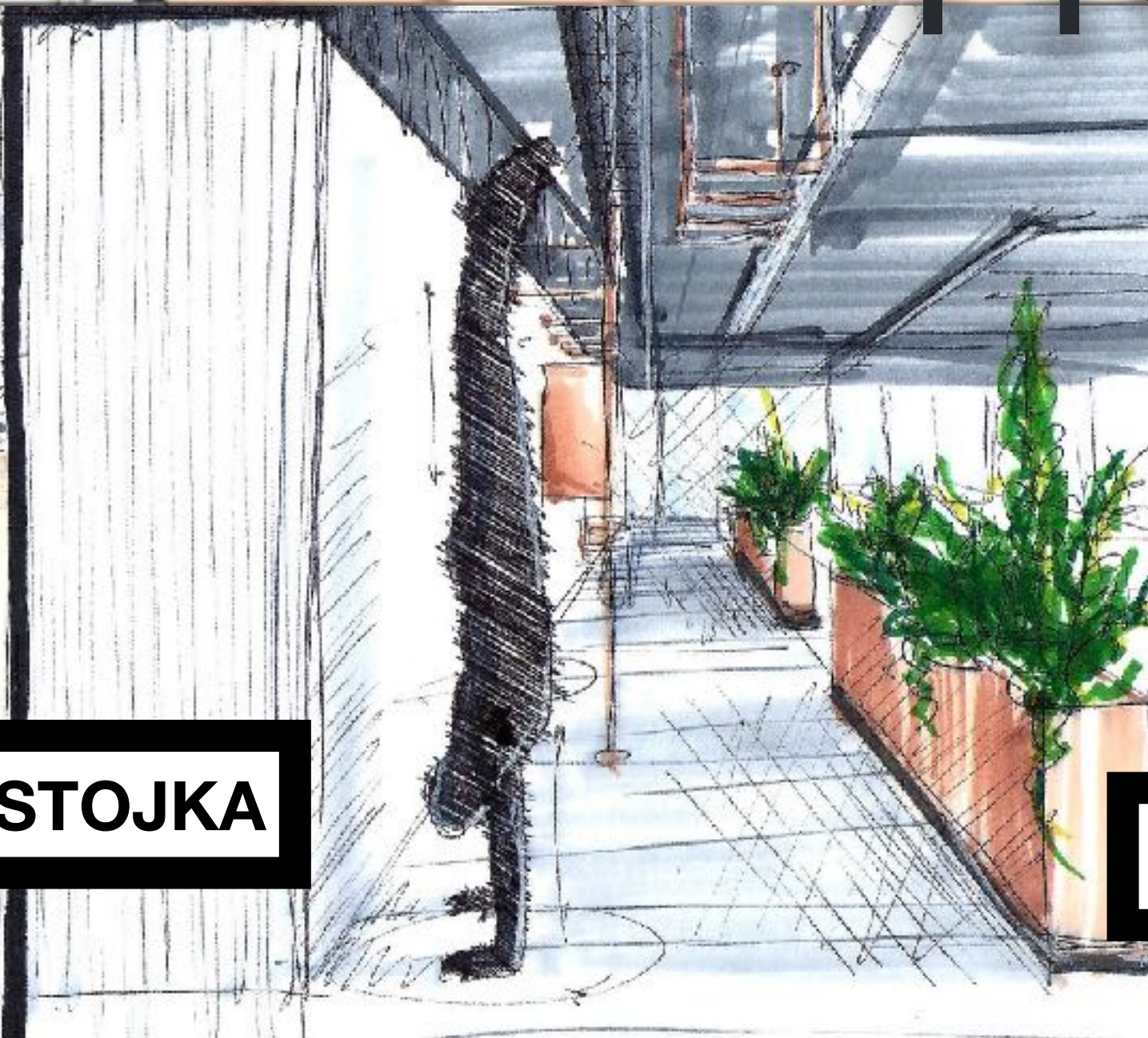


NO-EXTRA-TIME



ČUPENIE

STOJKA



KRUHY



Tri dôležité pohyby na každý deň

- čupenie
- opora o krk
- vistenie

20 min.
za deň



Prečo ČUPIEŤ bosý 5 minút za deň?

Exelentné **koordinačné** cvičenie pre **mozog**. Zlepšíte svoj **polohopocit**, čiže vnímanie tela v priestore (propriocepcia). Vďaka tomu sa zlepšia aj vaše **reflexy** v kritických momentoch (napríklad pošmyknutie na ľade) a skrátí sa vaša **reakčná doba**.

Oddych s pridanou hodnotou: **diskusiu** s kolegami alebo chvíľku na sociálnych sieťach s mobilom v ruke je možné **využiť** aj na efektívne precvičenie tela za **no-extra-time**.

Čupieť na boso, alebo v ponožkách celý efekt tréningu ešte viac **zvýši**. Trénovať alebo hýbať sa na **boso** je dôležitá súčasť tréningu vášho tela. Hrubé podrážky či vysoké opätky našu **“technológiu”** chodidla otupujú a zhoršujú jeho **schopnosti**.

Mať extra predmet na čupenie je veľmi vhodné (bidielko) ale užitočný je aj **okraj vaňe** a zaradiť si túto rutinu počas umývania zubov.

Môže prispieť k odstráneniu **vbočených palcov** (hallux valgus) a napraviť **prepadnuté klenby**. Zdravé a funkčné chodidlo je základným predpokladom na bezpečný a **bezbolestný** pohyb celého tela.



GRAVIPAUZA



**3 bežné a “normálne”
polohy**



NO-EXTRA-TIME

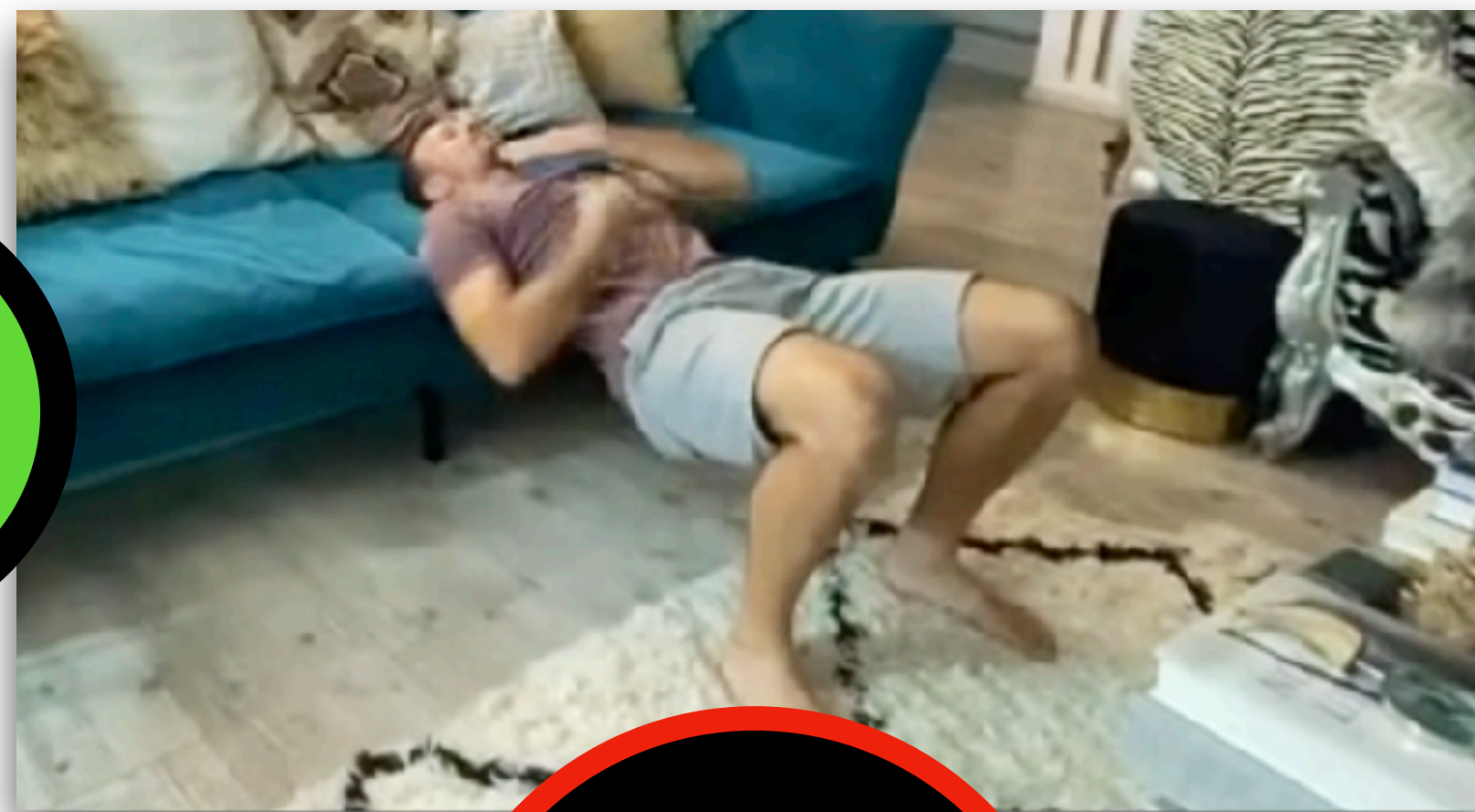


**3 nové polohy pre
zdravší život**

**Fyzické výhody
visenia:** visenie
prirodzene
rozťahuje vaše
ramená, chrbát a
hrudník, čo môže
zlepšiť flexibilitu a
mobilitu v týchto
oblastiach. To je
obzvlášť dôležité
pre ľudí, ktorí
trávia veľa času v
sedavej pozícii,
čo často vedie k
zhoršeniu
rozsahu pohybu
a stuhnutosti.

Opora o krk (A) a kompenzačný cvik (B) ako silovo nápravné cvičenia

A



minimálne
3x / deň
po 30s



B

každú
hodinu
po 20s

Free PDF
na email



Najzdravšia pozícia na sedenie je = tá dálšia

solution for **standing** workplace



sloboda pohybu = sadni si ako ty chceš

also solution for **relax, creativity** & *healthy* workspace



neseda



-15%

4 Protokol

zdravý krk ti
prináša projekt Neseda
a PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

Vyskladaj si
zľavový kód zo
všetkých lekcií
a uplatni ho pri
nákupe
stoličiek
Neseda

Získane písmená
SE

????SE?

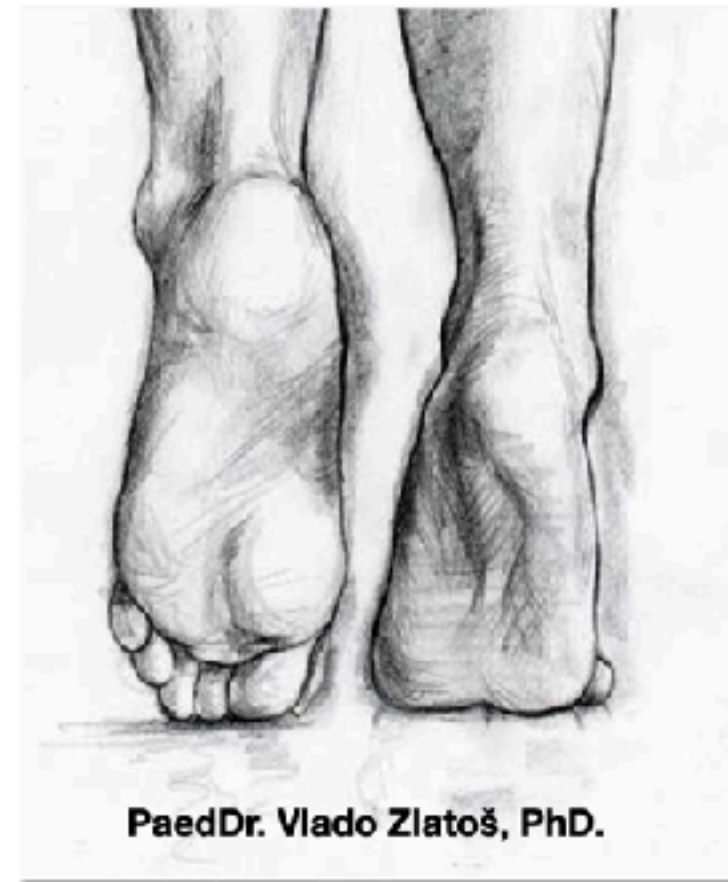
Ostatné video protokoly na študovanie: neseda.com

1 Protokol zdravé chodidlá

Ako
odstrániť
haluxy a
ploché nohy
do 24
mesiacov



neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

2 Protokol zdravé kolená

Ako posilniť
alebo opraviť
kolená do
110% stavu
do jedného
roka



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

3 Protokol zdravý chrbát

Ako ti bolesti
z krížov
odstrániť
zdravé
bedrá a
kolená?

neseda

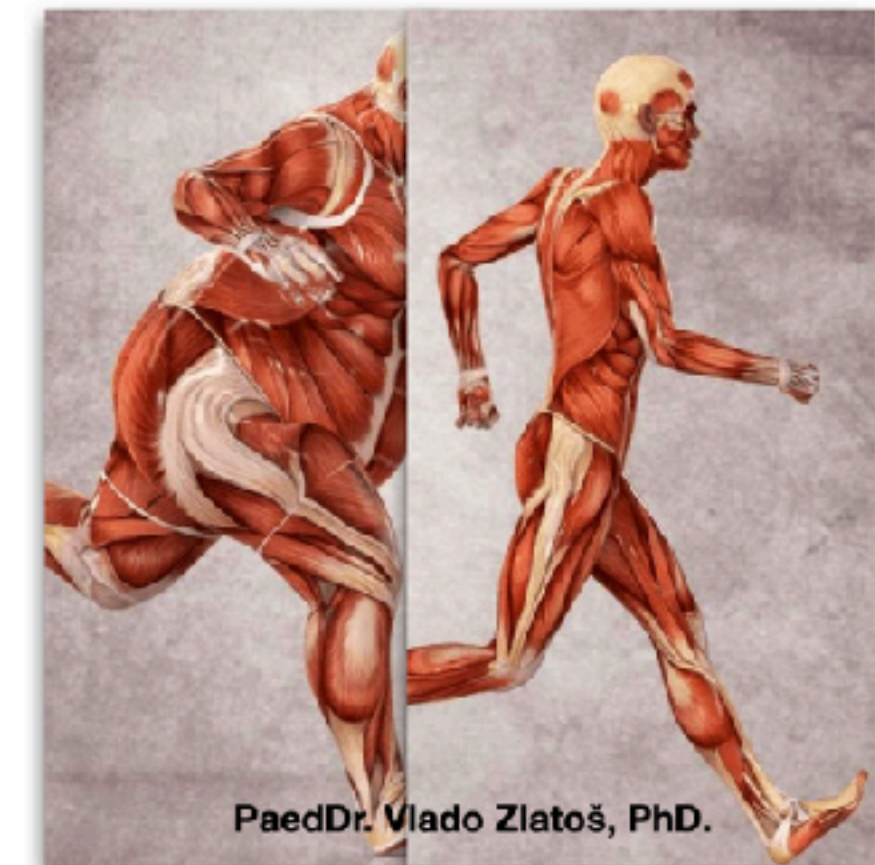


PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.

5 Protokol zbohom nadváha

Ako lepšie
pracovné a
domáce
prostredie
navždy odstráni
neželané % tuku

neseda



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.