

## Kontakt pro další informace

V případě, že budete mít dotazy, neváhejte nás kontaktovat:

Fyzioterapie, pavilon G, tel. č. 532 233 719

Fyzioterapie, pavilon D1, tel. č. 532 232 536

Lékaři (evidence), pavilon D1, tel. č. 532 233 260

Instruktažní video:



# CVIČENÍ K ZLEPŠENÍ FUNKCE HLUBOKÝCH ZÁDOVÝCH SVALŮ A STABILIZÁTORŮ PÁTEŘE



## Korigované postavení hlavy a trupu:

Hlavu a krční páteř vytahujeme mírně za temenem do výšky, ramena volně spustíme od uší, napřímíme se v hrudníku. Pánev nastavíme do středního postavení a zkontrolujeme, zda spojnice spodních žebér a pánevní dno leží rovnoběžně nad sebou. Bránice, břicho, boky, bedra a pánevní dno tak tvoří dohromady „trupový válec“, ve kterém může bránice fungovat s nádechem a výdechem jako píst pohybující se nahoru a dolů.

**Trupový válec** – tj. bránice, hluboké svaly břicha a svaly pánevního dna, se zapojují jak do správného stereotypu dechových funkcí, tak do stabilizace a ochrany bederní páteře v rámci všech úkonů, které zdravý člověk během dne vykonává. Správně fungovat však může tento válec jen v rámci dobrého nastavení těla, proto si korigované postavení hlavy a trupu zkontrolujeme vždy před cvičením a snažíme se ho udržet v průběhu každého cviku.

## Správný stereotyp dýchání:

Zaujmeme korigované postavení hlavy a trupu, nadechujeme se a vnímáme, jak se s nádechem jemně rozšiřuje do všech stran břicho, boky i oblast beder. V oblasti beder cítíme mírný tlak, který bedra lehce napřimuje. Hrudní koš se rozšiřuje do stran.

Při nádechu se nezvedají ramena. Hrudní koš se nevytahuje k bradě. S nádechem se nezakláníme nikdy v hrudníku, s výdechem se naopak nepředkláníme. Břicho při nádechu nedělá „balón“.

## CVIK 7 - Poloha vleže s oporou o předloktí a kolena

**Pozice:** Z lehu na břiše zvedneme břicho a pánev od podložky tak, že se zapíráme o předloktí, kolena a bérce. Špičky nohou zapřeme do podložky. V této poloze zkontrolujeme korigované postavení hlavy a trupu.

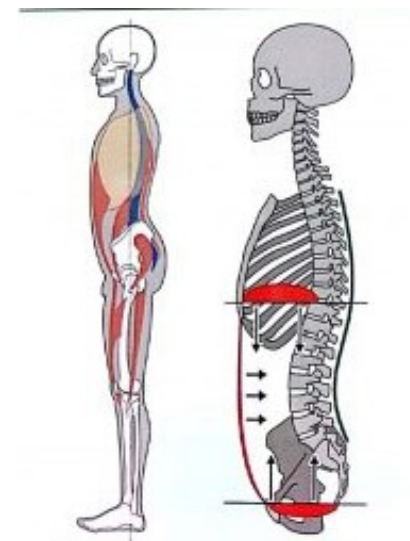
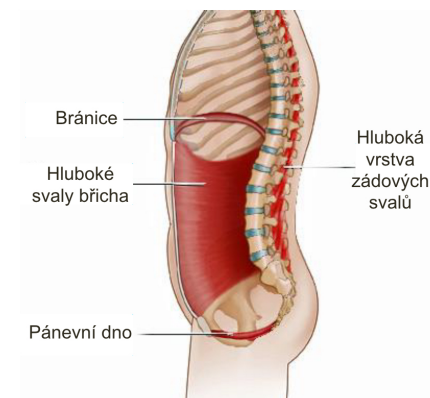
**Provedení:** Propneme jedno koleno a pomalu vrátíme zpátky, poté propneme druhé koleno a vrátíme zpátky. Každé koleno propneme 3x, poté si odpočineme. Celkem cvik zopakujeme ve 3 sériích.



## CVIK 6 - Poloha na boku s oporou o předloktí

**Pozice:** Zaujmeme pozici na boku, spodní paži opřeme o předloktí, ruka leží dlaní k zemi. Horní paže leží na těle. Dolní končetiny pokrčíme v kyčlích a kolenou. Zkorigujeme postavení hlavy a trupu.

**Provedení:** Nadzvedneme pánev tak, aby byl trup, pánev a stehna v ose. Vrchní dolní končetinu poté nadzvedneme a vyrotujeme zevně. Vrchní ruku položíme mírně nad koleno. Udržíme korigované postavení trupu a zároveň vytvoříme lehkou vzájemnou oporu ruky a dolní končetiny. Pozici 3x prodýcháme, odpočineme si. Celkem cvik zopakujeme ve 3 sériích. Poté se otočíme a celé zopakujeme na druhém boku.



## CVIK 1 - Aktivní sed

**Pozice:** Vsedě na židli zaujmeme korigované postavení hlavy a trupu, ruce položíme volně na stehna nebo vedle těla, dolní končetiny postavíme na podlahu na šířku pánve. Kyčle, kolena a kotníky jsou v ose. Kotníky jsou postavené pod kolena.

**Provedení:** Obě nohy zatlačíme do podložky, hlavu vytáhneme ještě více do stropu. 3x pozici prodýcháme do trupového válce, poté povolíme, zopakujeme ve 3 sériích. Vše provádíme 5x během celého dne.



## CVIK 5 - Pozice dítěte ve 3. měsíci

**Pozice:** Vleže na zádech zaujmeme korigované postavení trupu. Pomocí vydechovaného písmene „š“ si můžeme pomoci upravit postavení dolních žebber tak, aby „netrčela“ ven. Poté nadzvedneme postupně obě dolní končetiny od země. V kyčlích je úhel mírně menší než 90 stupňů a mírná zevní rotace, v kolenou je úhel cca 90 stupňů. Dále předpažíme paže, jako kdybychom v nich drželi velký míč.

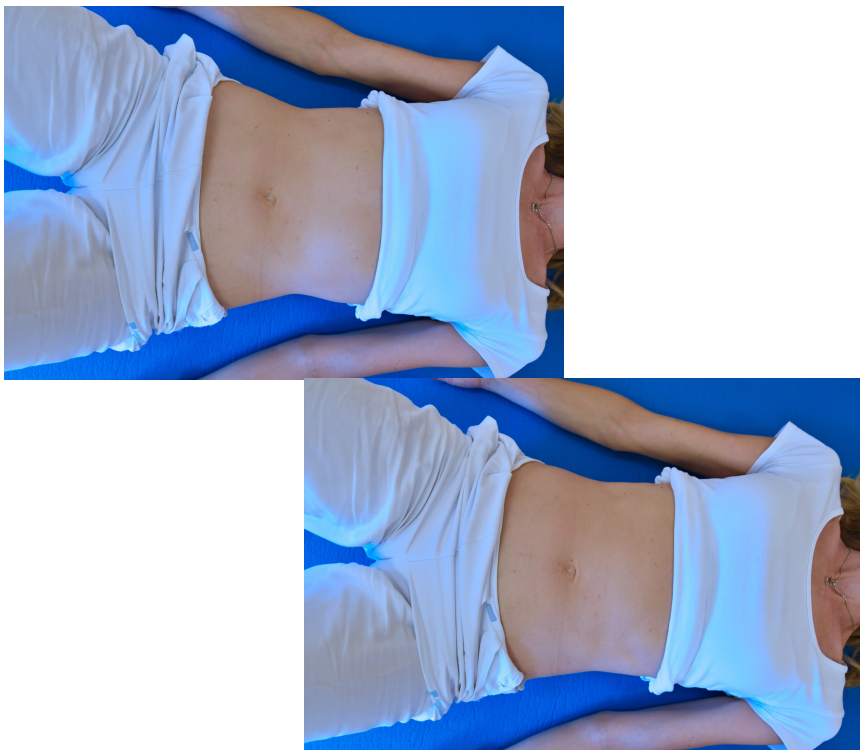
**Provedení:** Současně lehce vzpažujeme pravou horní končetinu a mírně natahujeme levou dolní končetinu. Vrátime do výchozí pozice a strany vyměníme. Stále udržujeme aktivní trupový válec a neodlepují se nám bedra od podložky. Ramena jsou stále v pozici „od uší“. Nezapomínáme dýchat. Každou stranu vystřídáme 3x, poté si odpočineme a celé zopakujeme. Celkem cvičíme ve 3 sériích.



## CVIK 4 - Posílení výdechové a nádechové funkce svalů trupového válce

**4B:** Udržíme postavení dolních žebér jako u cviku 4A. Nastavíme ústa, jako bychom pili z brčka. Přes takto stažené rty se pozvolna nadechujeme. Vnímáme, jak se nám jemně rozšiřuje trupový válec v oblasti břicha, boků a beder. Nesmí nám vyjet oblast spodních žebér směrem k hlavě a oblast podžebří se nesmí propadnout. Provedeme 3x, potřetí se snažíme dosažené svalové napětí udržet a takto se volně rozdýchat.

Toto cvičení můžeme vyzkoušet už i v sedě na židli, kdy opět zaujmeme korigované postavení hlavy a trupu a provedeme celé dechové cvičení (š a brčko) stejně, jako vleže na zádech. Dáváme si pozor, abychom s nádechem nezvedali ramena a nezakláněli trup a abychom se s výdechem nehrbili v zádech. Vhodné doplnit k cviku č. 1.



## CVIK 2 - Spinální cvičení

**Pozice:** Vleže na zádech zaujmeme korigované postavení trupu a hlavy, pokud potřebujeme, podložíme hlavu malým polštářkem. Horní končetiny rozpažíme, dolní končetiny pokrčíme v kolenou a kyčlích, nohy položíme na podložku na šířku pánve.

**Provedení:** S nádechem sklopíme obě dolní končetiny na jednu stranu, hlavu otočíme na druhou. S výdechem se vrátíme do střední pozice. S dalším nádechem strany vyměníme. Zopakujeme 5x na každou stranu.



### CVIK 3 - Elevace pánve

**Pozice:** Vleže na zádech zaujmeme korigované postavení trupu a hlavy, pokud potřebujeme, podložíme hlavu malým polštářkem. Horní končetiny položíme vedle těla, dolní končetiny pokrčíme v kolenou a kyčlích, nohy položíme na podložku na šířku pánve.

**Provedení:** Obratel po obratli postupně nadzvedáváme pánev od podložky, až jsou hrudník, pánev a kolena v ose. Poté postupně obratel po obratli položíme záda a pánev zpátky na podložku. Opakujeme 5x.



### CVIK 4 - Posílení výdechové a nádechové funkce svalů trupového válce

**Pozice:** Vleže na zádech zaujmeme korigované postavení trupu a hlavy, pokud potřebujeme, podložíme hlavu malým polštářkem. Horní končetiny položíme vedle těla, dolní končetiny pokrčíme v kolenou a kyčlích, nohy položíme na podložku na šířku pánve.

**Provedení:**

**4A:** Nadechneme se a s výdechem syčíme písmeno „š“. Vnímáme, jak se nám automaticky stahují dolní žebra. Provedeme 3x. Potřetí zkusíme dosažené postavení dolních žebér udržet a přitom volně dýchat.

