

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 žebber a pánevní dno leží rovnoběžně nad sebou. Bránice, břicho, boky, bedra a pánevního dna 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 8 - Bonusový cvik „střecha“

Pokud zvládáte sestavu části III již s přehledem, můžete si sestavu rozšířit o náročnější cvik „střecha“. Kromě procvičení korigovaného postavení hlavy a trupu zde intenzivně protáhneme zadní stranu dolních končetin a trénujeme celkovou stabilitu těla.

Pozice: V opoře o ruce a přednoží vytvoříme střechu, kdy máme ruce opřené zejména o kořeny dlaní, dlaně se nepropadají, lokty jsou mírně pokrčené. Zkontrolujeme korigované nastavení hlavy a trupu. Pánev je tažena ke stropu. Kyčle, kolena a kotníky jsou postaveny v ose. Kolena jsou mírně pokrčena, paty mírně nadzvednuté. Dbáme na správný stereotyp dýchání.

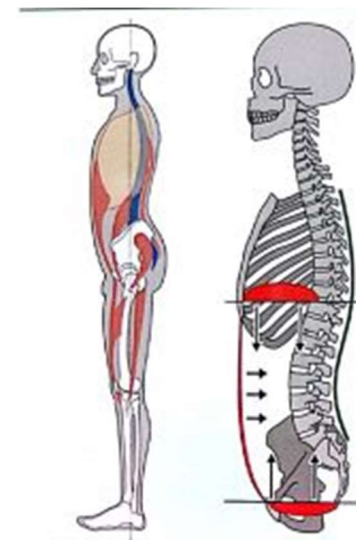
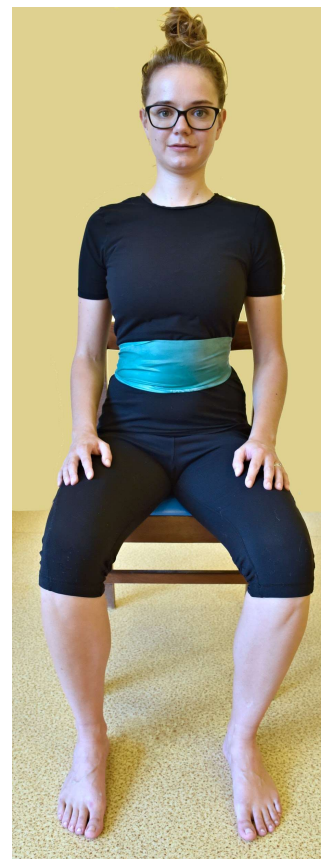
Provedení: Postupně se snažíme propínat jedno a druhé koleno. Každé koleno propneme 3x. Odpočineme si a zopakujeme celý cvik ještě 2x - celkem tedy ve třech sériích.



CVIK 7 - Poloha na břicho s oporou o předloktí a špičky

Pozice: Vleže na břicho se opřeme o předloktí a kolena a zvedneme trup od podložky tak, aby hlava, hrudník a pánev byly v jedné ose. Špičky nohou zapřeme o podložku a zkontrolujeme aktivitu trupového válce.

Provedení: Bez pohybu trupu či pánve zvedneme od podložky jedno koleno a vzápětí i druhé koleno. Vydržíme v opoře o předloktí a špičky, udržujeme aktivní napřímení a 3x prodýcháme. Poté se přes kolena vrátíme do výchozí polohy a odpočineme si. Cvik 3x zopakujeme. Pokud cvik zvládáte v dobré kvalitě a bez pocitu diskomfortu v bederní krajině, můžete prodlužovat výdrž v pozici.



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 6 - Poloha na boku s oporou o předloktí

Pozice: Zaujmeme pozici na boku, spodní paži opřeme o předloktí s dlaní otočenou k zemi. Druhá horní končetina leží na těle. Dolní končetiny jsou natažené a horní noha je opřená o zem před dolní nohou. Pokud vyhledáváte obtížnější provedení můžete dolní končetiny nechat ležet na sobě.

Provedení: Nadzvedneme pánev tak, aby byla hlava, hrudník, pánev a dolní končetiny v jedné ose. Stále usilujeme o pocit aktivního napřímení páteře a vydržíme na 3 nádechy. Poté si odpočneme ve výchozí pozici. Cvik zopakujeme ve 3 sériích na obou bocích. Pokud cvik zvládáte v dobré kvalitě, můžete prodlužovat výdrž v pozici.



CVIK 5 - Podélný sed

Pozice: Sed na podložce s mírným náklonem trupu vzad (záda a hlava jakoby opřena o šikmou plochu) při zachovaném korigovaném postavení hlavy, hrudníku a pánve. Dolní končetiny jsou mírně pokrčené, kolena lehce vytočena zevně. Horní končetiny předpažené, jako bychom drželi velký míč.

Provedení: Horní končetiny vzpažíme nad hlavu a následně provedeme mírnou rotaci trupu vpravo a pak vlevo. V průběhu pohybu si hlídáme aktivní vzpřímení páteře a nezapomínáme dýchat. Pak horní končetiny vrátíme do předpažení. Zkontrolujeme držení těla a kvalitu zapojení trupového válce a cvik ještě 2x zopakujeme (celkem 3 série). Pokud pro Vás bude provedení náročné, můžete při návratu do výchozí pozice využít pro odpočinek oporu horních končetin o podložku nebo se na chvíli přidržet za kolena. Při dobré kvalitě provedení cviku můžete náročnost zvýšit zvětšením náklonu trupu vzad.



CVIK 2 - Trénink dechových svalů (volitelný)

Pozice: Vsedě zaujmeme korigované postavení hlavy a trupu. Dolní končetiny se opírají o podlahu na šířku pánve. Toto postavení budeme udržovat během celého dechového cvičení. Při nádechu nebudeme nikdy zvedat ramena, vytahovat hrudní koš k bradě ani zaklánět záda. Při výdechu se nebudeme hrbít ani předsouvat hlavu. Snažíme se nadechovat do trupového válce, hrudník se s nádechem rozšiřuje do stran. Při každém nádechu počítáme do 2, při výdechu do 4.

Provedení:

2A: Trénink výdechových svalů Připravíme si pomůcku Bigbreathe. Bílý náustek nasadíme na čirý konec pomůcky. Pomůcku přiložíme k ústům a náustek obejmeme rty. 10x zopakujeme cyklus volný nádech a usilovný výdech do pomůcky proti odporu. Poté si odpočineme a vše zopakujeme ještě 2x. Vydechujeme pouze ústy. Celkem tedy 3 série po 10 cyklech nádech/výdech.

2B: Trénink nádechových svalů Bílý náustek přendáme na modrou část pomůcky Bigbreathe. Opět náustek obemkneme rty. 10x zopakujeme cyklus usilovný nádech přes pomůcku proti odporu a volný výdech. Nadechujeme se pouze ústy. Poté si odpočineme a vše zopakujeme ještě 2x. Celkem tedy 3 série po 10 cyklech nádech/výdech.

Nastavení pomůcky Bigbreathe:

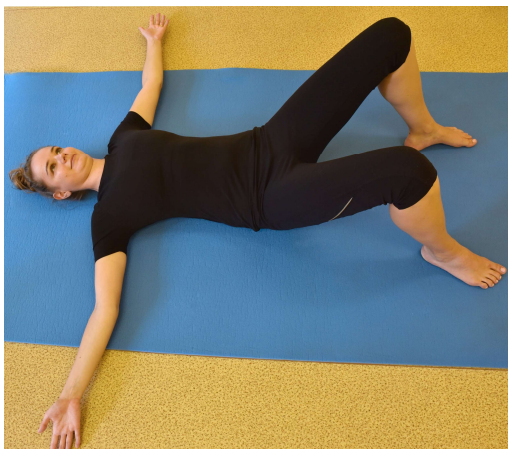
Odpor proti nádechu a výdechu nastavujeme stejně, a to otáčením té strany pomůcky, kde máme náustek. Červená ryska ukazuje, jaký je odpor v cm vodního sloupce. Čím vyšší číslo, tím je odpor vyšší. Dobře nastavený odpor - pocítujeme, že musíme vyvinout větší úsilí pro nádech či výdech, ale ještě nás to nenutí zapojit jiné svaly, než svaly trupového válce a svaly pro pohyb hrudníku do stran. Zároveň pomůcka nevydává vrzavý zvuk.



CVIK 3 - 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 4 - 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.

