

DĚTSKÁ NEMOCNICE BRNO

**CVIČENÍ S OVERBALLEM – MANUÁL PRO DOMÁCÍ CVIČENÍ DĚTÍ S VADNÝM
DRŽENÍM TĚLA A STRUKTURÁLNÍMI VADAMI PÁTEŘE**

Kolektiv DRHO

Brno 2016

Cvičební jednotka s využitím overballu

1. Protážení vzpřimovačů páteře a pletence ramenního (m. erector trunci et capitis, m. serratus anterior)

výchozí poloha: napřímený sed s nataženými DKK, overball mezi dlaněmi a vzpažíme, výdrž 8- 10 sekund, následuje předpažení ke špičkám a opět výdrž 8- 10s, opakujeme 6- 8x



2. Protážení vzpřimovců páteře a ohybačů kolenních kloubů (m. erector trunci et capitis, m. semimembranosus, m. semitendinosus a m. biceps femoris)

výchozí poloha: napřímený sed s overballem pod sedacími hrboly, HKK podél těla, přitahujeme a propínáme špičky, opakujeme 10x



3. Protážení vzpřimovačů páteře (m. erector trunci et capitis)

výchozí poloha: turecký sed s overballem mezi dlaněmi a vzpažíme, výdrž 8- 10 sekund, následuje co největší předklon, výdrž 8- 10 sekund, opakujeme 10x



4. Dechové cvičení - aktivace bránice (m. diaphragma)

výchozí poloha: turecký sed na overballu, udržet polohu a dlaně položit na spodní žeberní oblouk, nadechujeme pod přiložené dlaně, následuje pauza, maximální výdech, pauza a opakujeme 8- 10x



5. Protahení vzpřimovačů páteře a prsních svalů (m. erector trunci et capitis, m. pectoralis)

výchozí poloha: turecký sed, rotace trupu za nataženou paži s overballem položeným na dlani



6. Protahení vzpřimovačů krční páteře (m. erector capitis)

výchozí poloha: turecký sed, overball držen dlaněmi s propletenými prsty v záhlaví, zatlačíme hlavou do overballu, ruce udržují výchozí polohu, výdrž 12 sekund a povolit na stejnou dobu, opakujeme 6- 8x



7. Protážení svalů krční páteře a mobilizace horních žebber

výchozí poloha: turecký sed, overball z boku u spánku držen dlaní, tlak hlavou proti overballu, dlaně udržuje výchozí pozici, rytmicky opakujeme 10x na každou stranu



8. Protážení trupu (m. quadratus lumborum)

výchozí poloha: turecký sed, úklon trupu, opora o předloktí, druhou HK s overballem vytáhnout do prodloužení křivky trupu, výdrž 8- 10 sekund, opakujeme 10x na každou stranu



9. Stabilizační poloha pro páteř, pánev a dolní končetiny

výchozí poloha: lež na zádech, HKK podél těla, dlaněmi do stropu, trojflexe DKK (pravý úhel mezi trupem a DKK, v kolenních a hlezenních kloubech také), overball vložíme mezi kolena a tlačíme kolena k sobě, výdrž 8 sekund, opakujeme 6- 8x



10. Posílení břišních svalů

výchozí poloha: leh na zádech, overballem v dlaních se snažíme dosáhnout mezi kolena, opakujeme 10x



11. Protážení ohybačů kolenních kloubů (m. semimembranosus, m. semitendinosus a m. biceps femoris)

výchozí poloha: leh na zádech, HKK podél těla, dlaněmi do stropu, trojflexe DKK (pravý úhel mezi trupem a DKK, v kolenních a hlezenních kloubech také), overball vložíme mezi kotníky, natáhnout do stropu, výdrž 8 sekund, opakujeme 6- 8x



12. Stabilizace páteře a protážení páteře v kleku

výchozí poloha: klek s oporou o otevřené dlaně, držíci overball, sed na paty a zpět, opakujeme 10x



13. Stabilizace páteře v nároku

výchozí poloha: nárok, overball pod šlapku náročné nohy, výdrž 8 sekund, opakovat 6-8x na každou stranu



14. Stabilizace páteře a protažení trupu ve stoji (m. quadratus lumborum)

výchozí poloha: stoj, šlapky na šířku pánve, zátěž rozložit rovnoměrně pod palec, malík a patu, snaha o co největší napřímení křivek páteře, overball držen v dlaních natažených HKK, vzpažit a plynulý úklon trupu do strany, výdrž 8 sekund, opakovat 6- 8x na každou stranu



15. Protažení ohybačů kolenních kloubů a přitahovačů kyčelních kloubů (m. semimembranosus, m. semitendinosus a m. biceps femoris, m. adductor magnus, longus, brevis)

výchozí poloha: stoj roznožný, předklon k natažené dolní končetině, výdrž 8 sekund, opakovat na obě strany 6- 8x



16. Protážení přední strany stehna a posílení hýžd'ového svalstva (m. quadriceps femoris, m. iliopsoas, m. gluteus maximus)

výchozí pozice 1: leh na břiše, DKK pokrčeny v kolenou v pravém úhlu, overball mezi kotníky, overball přibližujeme co nejvíce k hýždím, výdrž 8 sekund, opakujeme 6- 8x



výchozí pozice 2: leh na břiše, DKK pokrčeny v kolenou v pravém úhlu, overball mezi kotníky, patu jedné dolní končetiny přiblížíme kolmo do stropu (5cm), výdrž 8 sekund, opakovat 6- 8x pro obě končetiny

