



Chceme vám pravidelně představovat sérii cviků pro domácí využití. Jako první jsme zvolili základní cviky používané na našich rozcvičkách, zaměřené na protažení nejméně přetěžovaných svalových skupin krční páteře a trupu a doplněné o stabilizační cvičení trupu. Vybrané cviky jsou koncipovány tak, abyste je, pokud možno, byli schopni provádět samostatně. Při cvičení vnímejte a respektujte své tělo - protažení má být mírné, ne bolestivé. Pokud vám cvik/cvičební poloha nevyhovuje, je lépe ho neprovádět vůbec.



1 / PROTAŽENÍ BOČNÍ STRANY ŠÍJE

Výchozí poloha:

Sed, horní končetiny jsou spuštěny vedle těla, hlava je vytažena za temenem vzhůru.

Provedení pohybu:

Protažení začnete prostým úklonem hlavy, poté přidejte stažení protilehlé horní končetiny k zemi (pokud hlavu ukláníte doleva, stáhněte pravou horní končetinu a naopak). Setrvejte 10 - 15 vteřin.

Chyby:

Zvednutí ramene k hlavě, rotace nebo předklon či záklon hlavy.

Poznámky:

Asistent může pomoci protažení manuálním kontaktem - jednu svojí ruku položí na klientovo rameno, druhou položí na přilehlé ucho a poté jemně oddaluje hlavu od ramene.



2 / PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY ŠÍJE

Výchozí poloha:

Sed v co největším napřímení trupu, ramena volně spuštěná dolů, hlava v prodloužení vzhůru, otevřený hrudník.

Provedení pohybu:

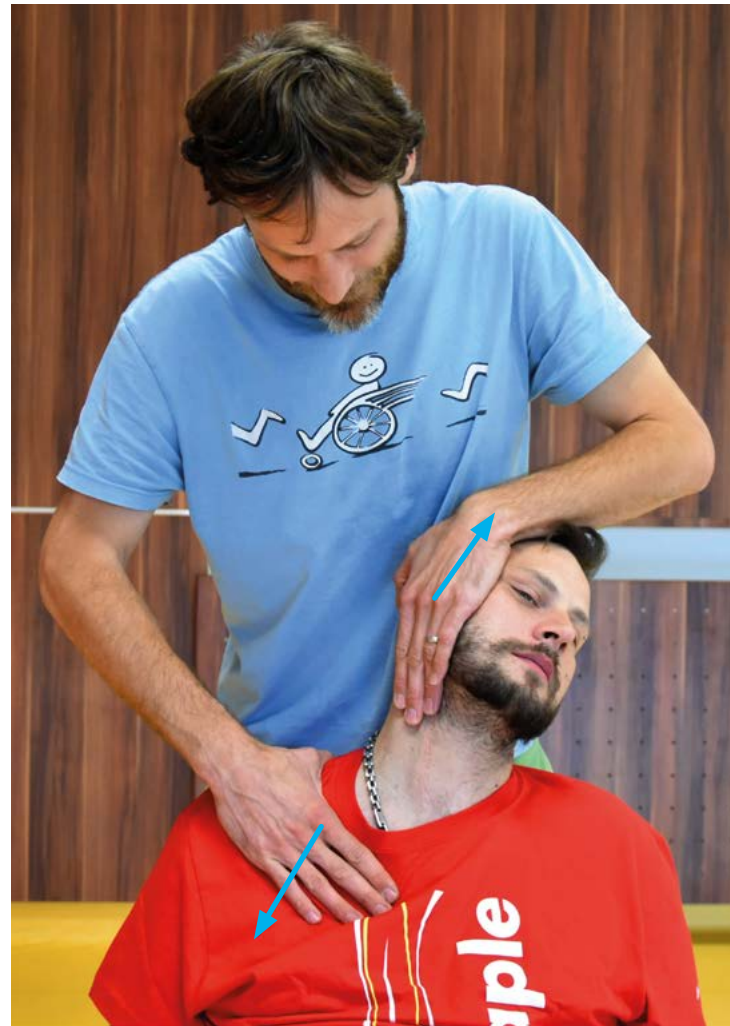
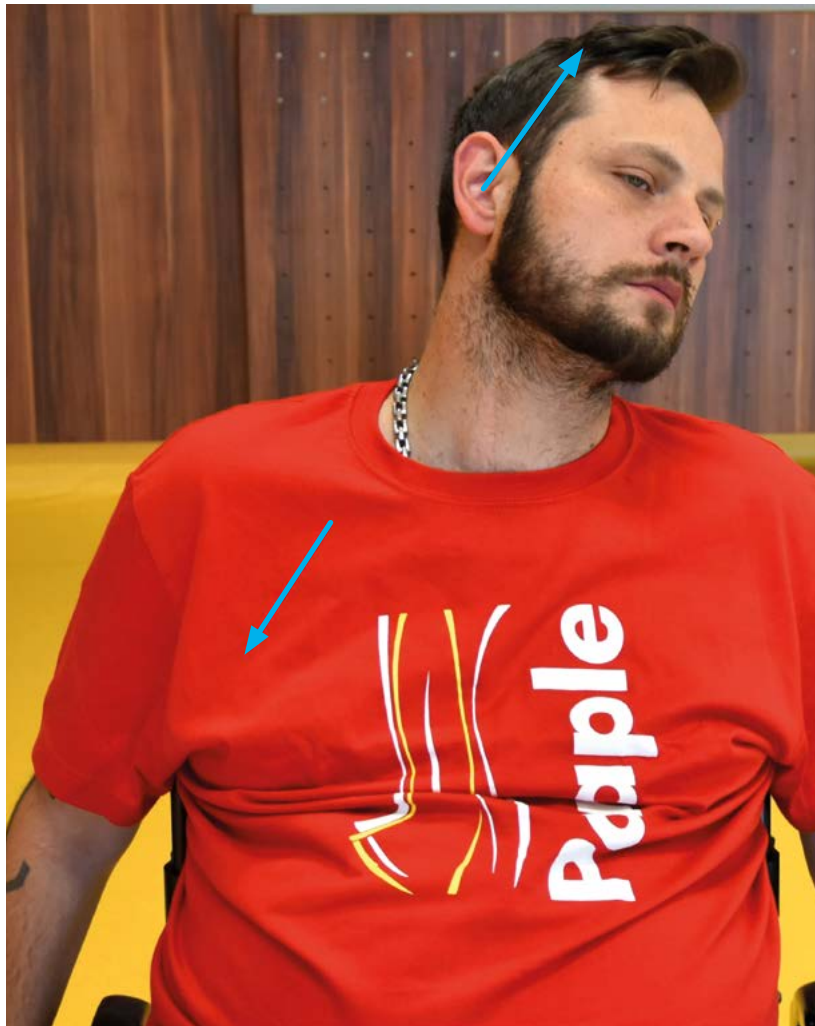
Předkloňte a rotujte hlavu volně k jedné straně tak, aby brada směřovala ke klíční kosti. Rozsah pohybu může být i malý. Končí tam, kde cítíte mírné protažení. V dané poloze setrvejte 10 - 15 vteřin.

Chyby:

Kulatá nebo uvolněná záda, zvednutá ramena, uzavřený hrudník, pohled očí vzhůru. Cílem je protažení krční páteře, nedochází k pohybu v hrudní části páteře.

Poznámky:

Asistent může dopomoci pohybu, ale nikdy se nesmí opírat velkou silou směrem do hlavy, spíše pomáhá fixovat rameno klienta. Cvik se provádí oboustranně.



3 / PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY KRKU (SKALENOVÉ SVALY)

Výchozí poloha:

Napříměný sed. Jednou nebo oběma rukama si fixujete pravou stranu hrudníku těsně pod klíční kostí.

Provedení pohybu:

Rotujte hlavu k levému rameni a proveďte její záklon do pocitu tahu na přední straně krku. Horní končetiny pod klíční kostí zvyšují tah svalů tlakem dolů. V protažení setrvejte 10 - 15 vteřin. Poté vystřídejte strany.

Chyby:

Zakloní se pouze hlava a horní část krku a do záklonu se nerozvíjí střední a dolní krční páteř.

Poznámky:

Tyto svaly jsou často velmi přetížené, protože se náhradně zúčastňují nádechových pohybů. Hlavu zaklánějte pouze do pocitu tahu svalů, ne do jejich bolesti nebo bolesti krčních obratlů. Pokud schopnosti vašich horních končetin neumožňují (nedostatečná síla) dostatečnou fixaci hrudníku pod klíční kostí, proveďte pohyb s horními končetinami volně podél těla a přidejte aktivní tah ramene směrem dolů. Kyfotizace (zvýšené nahnbení) hrudní páteře, která je v sedu na vozíku častá, může omezovat provedení cviku. V tom případě se dá cvik provést vleže na zádech, i když s menším protahovacím efektem (nelze dosáhnout potřebného záklonu).



4 / PROTAŽENÍ TRUPU V PŘEDKLONU

Výchozí poloha:

Vzpřímený sed na vozíku, horní končetiny volně podél těla nebo volně položené na stehnech.

Provedení pohybu:

Provedte postupný předklon hlavy, krku a trupu (obratel po obratli) tak hluboko, jak je to pro vás možné a bezpečné, v konečné poloze krátce zůstaňte. Hlava visí volně dolů, ramena mějte uvolněná. Asistent vás může upozornit na uvolnění hlavy a pomoci vám v případě, že nesvedete předklon a návrat zpět do sedu samostatně nebo zajišťuje polohu v předklonu proti pádu. Několikrát opakujte.

Chyby:

Často dochází k nevědomému nadzvednutí hlavy.

Poznámky:

Cvik je zároveň odlehčovací technikou (prevence dekubitů na hýždích).



5 / PROTAŽENÍ BOČNÍ STRANY TRUPU

Výchozí poloha:

Maximálně rovný sed, obě horní končetiny visí volně bez opory vedle vozíku.

Provedení pohybu:

Úklon trupu do strany za jednu rukou, postupně obratel po obratli od hlavy a krčních obratlů až do rozsahu, kde je ještě udržitelná stabilita sedu. V tu chvíli vydržte a dýchejte do protahovaného boku.

Chyby:

Úklon je moc veliký, nebo není provedený obratel po obratli postupně od hlavy, ale je proveden v napřímení (prkenně do strany).

Poznámky:

Cvik je náročný na udržení stability trupu. K dosažení správného efektu protažení je důležité neopírat se o ruku.



6 / PROTAŽENÍ DO ROTACE V NAPŘÍMENÍ TRUPU

Výchozí poloha:

Sed v co největším možném napřímení, které se snažíte udržet po celou dobu provádění cviku.

Provedení pohybu:

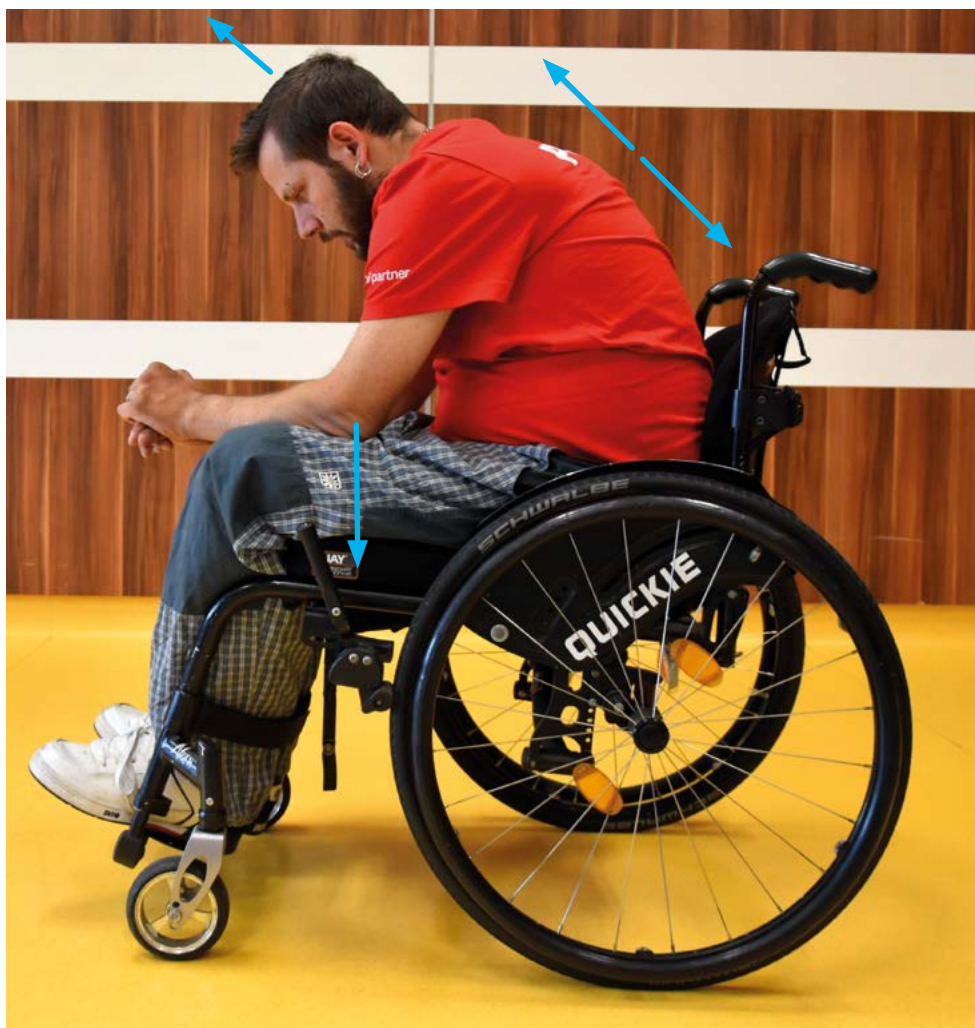
Rotujte trup společně s hlavou k jedné straně. Horní končetiny dopomáhají rotaci. Horní končetinu, kterou máte vpředu, zapřete o protilehlé stehno. Horní končetinu, kterou máte vzadu, zapřete o kolo vozíku, ručku zadové opěrky nebo ji nechte volně. Po dosažení plné rotace krátce setrvejte, několikrát se prohloubeně nadechněte a vydechněte nosem. Opakujte několikrát na obě strany.

Chyby:

Neudržení napřímení po celou dobu provádění cviku.

Poznámky:

Je vhodné dýchat nosem a prohloubeně. Očima sledujte směr rotace.



7 / NAPŘIMOVÁNÍ TRUPU V OPOŘE O PŘEDLOKTÍ

Výchozí poloha:

Mírný předklon trupu v sedu, opora o předloktí na stehnech.

Provedení pohybu:

V opoře se pevně opřete o předloktí a pokuste se napřímít v trupu co nejvíc tak, abyste cítili otevření hrudníku a práci zádových svalů a svalů kolem lopatek. Ramena stahujte od uší dolů, narovnejte se v zádech, hlavu vytahujte do prodloužení. Poté uvolněte, povolte hlavu a cvik takto opakujte vícekrát za sebou.

Chyby:

Uvolněná ramena, během cvičení není patrna aktivita zádových svalů, příliš velký záklon hlavy.

Poznámky:

Opora o předloktí má být stabilní. Pokud není, tento cvik pro vás pravděpodobně nebude komfortní.



8 / SYMETRICKÝ VZPOR PRO NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE

Výchozí poloha:

Sed, horní končetiny jsou opřeny kořeny dlaní o stehna. Ruce mají, pokud možno, kopulovitý tvar.

Provedení pohybu:

Vzpor začněte vzepřením kořenů dlaní proti stehnům. V průběhu vzepření dochází k napřimnutí páteře a rozevření hrudního koše, a tím k souhře svalů hrudníku a zad.

Chyby:

Snaha o předsunutí hrudníku (prohnutí páteře místo jejího napřimnutí), vyvinutí příliš velkého tlaku dlaněmi do stehen (následkem je opření se velkou silou o zádočnou opěrku).

Poznámky:

Mějte pocit, že se vzpíráte vzhůru, ne dozadu.