

cvik 1

Jestliže pro zahřátí zvolíte pohupování nebo pochodování vsedě na velkém míči, je nutné dodržet správný sed na míči.

Provedení:

Správný sed (nejen) na míči:

- kyčelní klouby jsou o trochu výše než klouby kolenní (úhel mezi trupem a stehny by měl být více než 90 °)



- nohy jsou rozkročené o něco více než na šířku ramen.
- plosky obou nohou jsou pevně v kontaktu s podložkou
- osa stehna, bérce a nohy je v jedné rovině
- pánev je lehce podsazená
- hrudník držte zpříma
- hlava je vzpřímená, v prodloužení páteře

Pro nácvik správného postavení pánve můžete použít následující cvik:

- Zaujměte správný sed a dejte si ruce v bok. S výdechem pohybujte pánví vpřed (podsadte pánev) – bedra jsou vyhrbená. S nádechem vysadte pánev vzad – bedra jsou prohnutá. Toto proveďte 3× a pak se zastavte přesně v polovině rozsahu pohybu vpřed a vzad. Tím jste nastavili správné postavení pánve.

cvik 1

Výchozí poloha:

Správný sed na balónu – vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky a dolů, paže jsou vzpažené.

Provedení:

- s nádechem se vytahujeme za levou paží vzhůru (obr. A)
- s výdechem paži povolíme, ale necháme ji ve vzpažení (obr. B)



- totéž uděláme i s pravou paží

Počet opakování:

4×–6× na každou stranu

Účinek:

Protažení svalů po stranách trupu a v oblasti pletence ramenního.

Chyby:

Vytažení ramen k uším, nedodržení správného sedu na míči.

cvik 2

Výchozí poloha:

Správný sed na balónu – vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky a dolů, dlaň jedné paže položíme na přední stranu protilehlého ramene, druhou paži upažíme dlaní vzhůru.

Provedení:



- s nádechem otáčíme trup za nataženou paží, hlavu otáčíme společně s trupem, očima se díváme do dlaně
- na konci rozsahu zastavíme a vydechneme
- opět se nadechneme a s výdechem se pokusíme ještě o kousek pootočit za paží, ruka položená na rameni může pomoci dotlačit paži ještě o kousek dál
- s dalším výdechem se vracíme zpět do základního postavení
- vyměníme paže a to samé uděláme i na druhou stranu

Počet opakování:

2x–6x na každou stranu.

Účinek:

Protažení prsních svalů a svalů podél páteře.

Chyby:

Nedodržení správného sedu, vytahování ramen k uším.

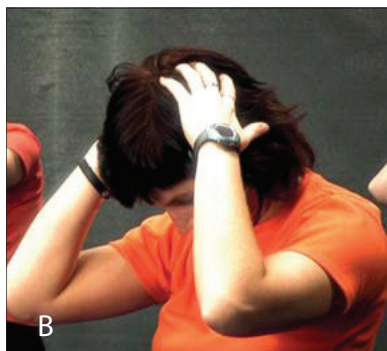
cvik 3

Výchozí poloha:

Správný sed na balónu – vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky a dolů, ruce dáme v týl, lokty tlačíme vzad.

Provedení:

- s nádechem mírně zatlačíme rukama proti hlavě a stejnou



silou zabereme hlavou proti rukám (obr. A)

- s výdechem pomalu předkláníme hlavu, rolujeme dolů obratel po obratli, dole chvilku vydržíme (obr. B)
- s dalším nádechem páteř pomalu narovnááme, obratel po obratli až do vzpřímení

Počet opakování:

4×–6×

Účinek:

Protažení svalů v oblasti krční páteře.

Chyby:

Nedodržení správného sedu, rychlý a neplynulý předklon hlavy.

Poznámka: Můžeme cvičit i ve stoji, hlavu si můžeme podložit balónkem nebo polštářkem.

cvik 4

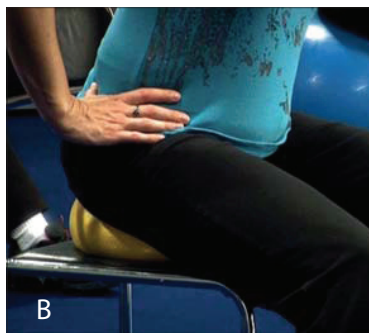
Výchozí poloha:

Správný sed na balónu – vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky a dolů, paže podél těla

Provedení:

Tzv. pánevní houpačka – vpřed a vzad:

- s výdechem podsadíme pánev a popojedeme na míči



dopředu (obr. A)

- s nádechem se zhoupneme přes základní postavení dozadu, pánev protlačíme dopředu, hýždě se koulí vzad (obr. B)

Počet opakování:

4x–8x

Účinek:

Protažení svalů v oblasti bederní páteře, nastavení správného postavení pánve, aktivace svalů pánevního dna a spodních břišních svalů.

Chyby:

Přílišné prohnutí v bedrech při pohybu vzad, pohyb horní části trupu, předklon hlavy, zvedání ramen.

Poznámka: Hlídejte si, aby pohyb vycházel pouze z oblasti pánve, horní část trupu se nepohybuje. Můžete cvičit i vsedě na malém polonafouknutém balónku tzv. overballu.

cvik 5

Výchozí poloha:

Správný sed na balónu – vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky a dolů, paže podél těla.

Provedení:

Houpání do stran:

- s nádechem protlačíme pánev vlevo



- s výdechem vrátíme zpět na střed
- s dalším nádechem protlačíme pánev vpravo
- s výdechem vrátíme zpět na střed

Počet opakování:

4×–8×

Účinek:

Aktivace svalů pánevního dna a šikmých břišních svalů.

Chyby:

Pohyb horní částí trupu.

Tyto dva předchozí cviky můžeme spojit v plynulé kroužení pánví na míči. Pro lepší uvolnění kyčelních kloubů posuneme nohy dál od sebe.

Poznámka: Pohyb vychází pouze z oblasti pánve, horní část trupu se nepohybuje, chodidla jsou na místě. Můžete cvičit i vsedě na malém polonafouknutém balónku, tzv. overballu.

cvik 6

Výchozí poloha:

Správný sed na balónu – vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky a dolů, paže podél těla

Provedení:

- s nádechem přeneseme váhu těla na levou nohu, kterou pokrčíme, pravou nohu propneme



- v této pozici nadechneme a vydechneme
- s výdechem vracíme zpět do základního postavení, hýždě jsou stále v kontaktu s míčem
- totéž uděláme na pravou nohu

Počet opakování:

3x–6x na každou stranu.

Účinek:

Protažení vnitřní strany stehen, nácvik rovnováhy.

Chyby:

Natáčení trupu, vtáčení kolen dovnitř.

Poznámka: Trup stále směřuje vpřed, koleno směřuje nad plošku nohy.

Tuto pomůcku připravili členové Občanského sdružení SMS ve spolupráci s fyzioterapeuty, kteří nyní pracují v největším MS centru v Praze, a za finanční podpory společnosti TEVA Pharmaceuticals, s.r.o. Nedílnou součástí DVD je brožura s popisem jednotlivých cviků, které předvádějí sami pacienti. Pomůcka je vhodná pro lidi s minimálním pohybovým omezením. Příspěvek za její získání činí 100 Kč. Objednané publikace posíláme výhradně na dobírku, přičemž poštovné činí podle hmotnosti zásilky buď 86 nebo 92 Kč a hradí je sami objednatelé. Pokud máte o DVD Cvičení při RS s instruktážní brožurou zájem, můžete si je objednat prostřednictvím e-mailu, který pošlete na adresu: alena.63@seznam.cz.