

POHYBOVÁ TERAPIE

- Tento text je zpracován jako součást videa „Pohybová terapie“;
- cvičení provádějte pomalu a plynule;
- dbejte na svoji bezpečnost, pokud Vám během cvičení nebude dobře, odpočíňte si;
- daný cvik opakujte 3x pro pravou i levou část těla.

1. Korekce sedu

- Posad'te se tak, aby na židli zůstala asi 1/3 stehen, srovnajte si chodidla na šířku pánve, kolena jsou nad kotníky. Zkuste lehce naklopit pánev dopředu a dozadu, poté zůstaňte zhruba ve střední pozici, abyste seděli přímo na sedacích hrbolcích, vytáhněte se za temenem hlavy a lehce zastrčte bradu do krku (jako byste chtěli zavřít šuplík). Tento sed se snažte udržet po celou dobu cvičení na židli, případně si mezi cviky udělejte krátkou pauzu a před zahájením dalšího cviku se do pozice vraťte.



2. Dýchání

a) Dýchání do břicha

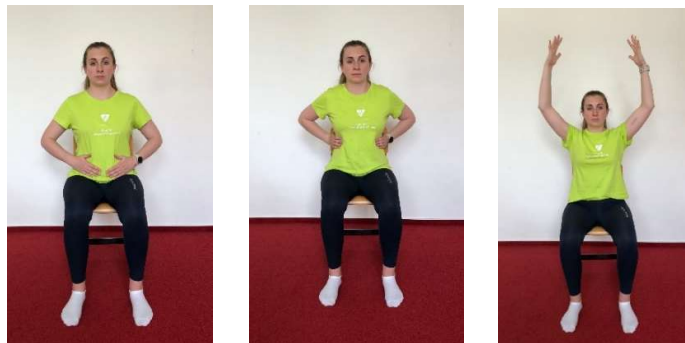
- Položte si obě dvě ruce na břicho a pokuste se dýchat tak, aby se s nádechem ruce zvedaly a s výdechem klesaly dolů. Představte si, že je vaše břicho balón, který nafukujete.

b) Dýchání do spodních žebber

- Přesuňte ruce na spodní žebra. Nádech směřujte do Vašich rukou (pohyb dolních žebber připomíná krovky berušky – s nádechem krovky otvírá, s výdechem klesají (zavírá).

c) Dýchání do horní části hrudníku

- Spusťte horní končetiny volně podél těla a s nádechem je zvedejte do předpažení nebo upažení (vysoko tak, kam to půjde), s výdechem paže klesají dolů.



3. Otevírání hrudníku

- Narovnejte se, nechte horní končetiny spuštěné podél těla, otočte dlaně dopředu, nadechněte se, s výdechem otáčejte dlaně dozadu, můžete se i lehce vyhrbit.



4. Vytahování za rukou

a) Nahoru

- Sedíte celou plochou hýždí na židli, hýždě se neodlepují, plynule se vytahujete z pasu za pravou a levou horní končetinou nahoru.

b) Dopředu

- Sedíte celou plochou hýždí na židli, hýždě se neodlepují. Vytáhněte se dopředu za pravou horní končetinou, poté se vraťte zpět a opakujte pro druhou končetinu.

c) Vytahování se do stran

- Sedíte celou plochou hýždí na židli, hýždě se neodlepují. Vytáhněte se za pravou horní končetinou do pravé strany, poté se vraťte zpět a opakujte pro druhou končetinu



5. Úklony do stran

- Jednou rukou se přidržuje židle, nejprve vytáhněte ruku nahoru a poté se ukleňte na stranu.



6. Rotace za horní končetinou

- Pravou ruku dejte na levé koleno a otáčejte se levou rukou dozadu, Váš pohled směřujte do dlaně.



7. Korekce stoje

- Postavte se tak, aby vaše chodidla byly na šířku pánve, mírně si pokrčte kolena, srovnejte pánev, vytáhněte se za temenem hlavy a zastrčte bradu.

8. Kroužení pánví

- Ve stoji s přidržením se horních končetin o židli, zakružte pánví na jednu stranu a poté směr vyměňte.



9. Kroužky v kotníkách

- Varianta A: Nechte nohu na špičce a zakružte v kotníku na jednu stranu a poté směr vyměňte
- Varianta B: Zvedněte koleno a zakružte v kotníku na jednu stranu a poté směr vyměňte



10. Otvírání kyčlí

- Nechte nohu na špičce a zkuste koleno vytočit na stranu, aby se kyčel otevřela a zase zavřela.



11. Přenášení váhy

a) Na strany

- Dolní končetiny jsou od sebe, více než na šířku pánve, střídavě přenášejte váhu na pravou a levou dolní končetinu.

b) Dopředu

- Vykročte pravou dolní končetinou dopředu a přenášejte váhu tak, aby se pokrčené koleno dostalo nad prsty a poté vraťte se zpět do výchozí pozice.



12. Střídání stoje na špičkách a na patách



13. Stoj na jedné noze

- Varianta A: Přidržujte se židle, jednou dolní končetinou stůjte pevně na zemi, druhou dolní končetinu zkuste postavit na špičku.
- Varianta B: Přidržujte se židle, jednou dolní končetinou stůjte pevně na zemi, druhou dolní končetinu zkuste odlepit od podložky.



14. Zvedání kolen

- Přidržujte se židle a zkuste kolena zvedat co nejvýše, jako když šlapete zeli.

15. Kyvadlo

- Srovnejte svůj postoj a přenášejte váhu na špičky, aby se paty neodlepily a poté přeneste váhu na paty bez odlepení špiček.



16. Pumpování nohou

- Pravou nohu natáhněte před sebe, propněte koleno a střídavě přitahujte a propínejte špičku.



17. Vykopávání nohy

- Plynule střídavě před sebe vykopávejte nohy.



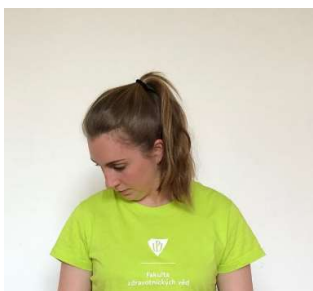
18. Zvednutí se ze židle

- Jednu dolní končetinu nechte více vepředu, druhou dolní končetinu nechte mírně zastrčenou pod židli. Pokuste se nadzvednout alespoň o 10 cm ze židle a poté pomalu dosedete zpět na židli.
- Varianta A: horní končetiny spojené před sebou.
- Varianta B: horní končetiny zapřené do stehien.



19. Půlkroužky hlavou

- Podívejte se na jednu stranu a půlkroužkem přes střed přejděte hlavou na druhou stranu.



20. Kroužky rameny

- Zakružte rameny dozadu.



21. Závěrečná relaxace

- Posad'te se pohodlně tak, jak je vám to příjemné. Kdo chce, může zavřít oči. Představte si, že máte červené světlo a zkuste se tím světlem podívat do prstů na nohou, do kotníků, do kolen, prosvi'te si kyčle, záda, hrudník, ramena, lokty a dlaně. Koukněte se i do hlavy. Zkuste se zamyslet, jestli vás nějaká část těla bolí, nebo bolela a třeba bolet přestala. Zkuste vnímat pouze svoje tělo a svůj dech, pozorujte, jak se nadechujete a vydechujete. Pomalu začněte otevírat oči. Nakonec se na sebe a pro sebe usmějte, **POCHVALTE SE, PODĚKUJTE SI ZA CVIČENÍ A ZA TO, ŽE JSTE PRO SEBE NĚCO UDĚLALI** 😊

