

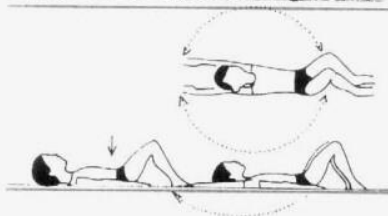
Cvičení při skolióze a vadném držení těla

10. 1. 2009

1. SOUBOR



1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, břicho a zadeček stažené — záda jsou v dotyku s podložkou. Střídavě přitahujeme levé a pravé koleno k břichu a pomáháme si rukama.



2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla dlaněmi ke stropu. Bedra přitisknout k podložce. Pomalu tahem přes upažení dáváme ruce až do vzpažení. Nesmíme se prohýbat v bedrech a nesmíme vytahovat ramena k uším.



3. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla. Pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme hlavu. Totéž opačně. (Zdatní tento cvik provádějí s rukama za hlavou — až po delším výcviku.)



4. V lehu na břiše, ruce do „svícinku“, roznožit. Ukláníme trup na obě strany s mírným nadzvižením trupu, hlavy a paží. Hlava se nezaklání, ramena se nesmějí vytahovat k uším a neprohýbáme se v bedrech.



5. V lehu na zádech, paže podél těla. Skrčíme nohu k břichu, protáhneme ke stropu s přitaženou špičkou („fajfkou“) a zpět skrčit a položit. Bedra jsou po celou dobu pohybu přitisknuta k podložce.



6. Vzpór klečmo a provádíme „kočičí hřbet“, střídavě vyhrbování a prohýbání zad.



7. Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Vdech — břicho se lehce vyklene (neodlepovat páteř od podložky) a výdech — stáhnout břicho.

Každý cvik provádějte ze začátku 3krát, postupně počet cviků zvyšujte na 7–12. Dbejte na přesné provádění pohybu! Cvičte na zemi na dece či na prostěradle.

2. SOUBOR



1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Švihem dáváme nohy k hrudníku, nosu, hlavě i za hlavu.



2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Nadzvedáváme pánev, břicho a zadeček držíme pevně stažené.



3. V lehu na zádech, ruce do „svícinku“. Pokrčené dolní končetiny pokládáme střídavě na levý a pravý loket. Pohyby se provádějí pomalu, ne švihem!



4. V lehu na břiše, vzpažit. Střídavě nadzvedáváme levou ruku a pravou nohu. Při nadzvednutí protáhneme dolní končetinu do dálky. Hlava je opřena o čelo a nenadzvedává se.



5. Stoj, vzpor dřepmo, ruce se opírají před chodidla. Napnutím kolen provedeme hluboký předklon (ramena se nesmějí vytáhnout k uším), dřep a stoj.



6. Sed zkřížený („turecký sed“), ruce se dotýkají ramen a provádíme kroužky oběma směry. Břicho je zatažené.



7. Vzpor klečmo. Při nádechu protáhneme záda, zvedneme hlavu, při výdechu ohneme záda („kočičí hřbet“) a hlavu předkloníme.

Dechová cvičení provádějte zásadně nosem, se zavřenými ústy. Při cvičení nejde o rychlost, ale o přesnost provádění pohybu a později i o co největší rozsah pohybu.

3. SOUBOR



1. V lehu na zádech, paže podél těla. Napodobujeme „jízdu na kole“.



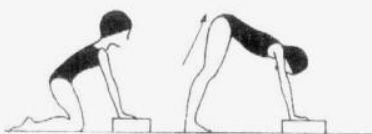
2. Z lehu na zádech do „kulatého“ sedu s pokrčenýma nohama a zpět „kulatě“ pomalu do lehu.



3. Leh na zádech, upažit, pokrčit dolní končetiny v kolenou. Se současným pokládáním kolen vpravo otáčíme hlavu vlevo. Lopatky ani paže se nesmějí nadzvedávat. I zpětný pohyb je pomalý.



4. Leh na břiše, roznožit, ruce pod čelo. Nadzdvihneme ruce a hlavu a ukláníme se střídavě do stran. Neprohýbat se v bedrech, hlava je po celou dobu pohybu na složených rukou, ramena musí být stažena dolů.



5. Vzor klečmo, ruce dáme na tlustou knihu nebo nízkou stoličku. Napneme kolena do vzporu stojmo. Paty zůstávají na zemi a zpět do vzporu.



6. Klek rozkročný, ruce v týl. Otočit trup vlevo, upažit a zpět. Totéž na druhou stranu. Při pohybu se neprohýbáme v bedrech, břicho je stažené a ramena stahujeme dolů od uší.



7. Sed zkřížený („turecký sed“), ruce na kolenou. Nadechneme levou nosní dírkou, výdrž a výdech pravou nosní dírkou — a opačně. Druhou nosní dírkou si vždy tlakem na chřípí nosu ucpeme.

Dbejte na rytmus dýchání:

při pohybech dolů a ke středu těla je výdech, při pohybech vzhůru a napřímení je vdech.

4. SOUBOR



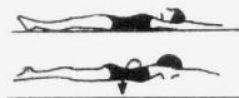
1. Klek úložný levou, upažit. Hluboký předklon, vzpřím a úklon k unožené noze. Totéž na druhou stranu.



2. Klek, paže podél těla. Provedeme toporný náklon vzad. Břicho a zadeček staženy. Po delším výcviku totéž s rukama v týle.



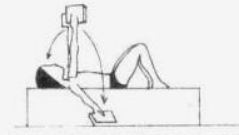
3. V lehu na zádech, pokrčené nohy opřené o sedadlo židle. Nohy přitáhneme k bříšku a skrčené položíme střídavě na levou a pravou stranu židle. Vždy si odpočineme v základní poloze.



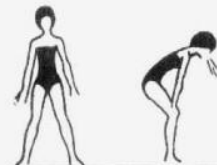
4. V lehu na zádech vzpažit a převalit se na břicho — nedotýkat se podložky. Střídavě vpravo a vlevo („válení sudů“).



5. Ze vzporu klečmo do vzporu stojmo. Po závěru střídavě unožujeme levou a pravou pokrčenou dolní končetinu („pejsek“).



6. V lehu na zádech na gauči, dolní končetiny pokrčené v kolenou, chodidla na podložce. Z předpažení upažujeme (nejlépe s malou zátěží v ruce, např. knížky).



7. Stoj rozkročný, vdech, dlaně vytočit vpřed. Poté uvolněný výdech, ruce opřít o kolena — stáhnout břicho.

Vraťte se zpět k opakování dřívějších souborů. Cviky můžete zpestřit tím, že do rukou vezmete malé činky, knížky, zabalené brambory atd. Tím se cviky stanou současně posilovacími. Při cvičení se nesmí zdržovat dech.

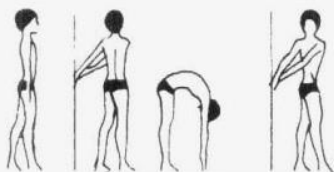


5. SOUBOR

1. Kroky na místě se skrčováním v koleni. Trup držet zpřima. Pohyb nohou doprovázejí paže.



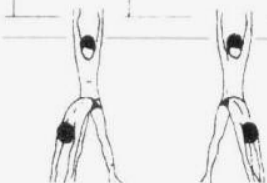
2. Sed s pokrčenými dolními končetinami, chodidla na zemi. Pomalý „kulatý“ leh. Rodiče musí držet dítěti nohy.



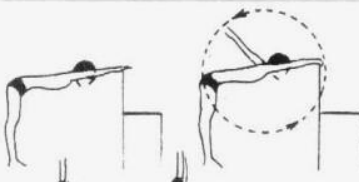
3. Stoj rozkročný, zády ke stěně (asi na krok). Otočit trup vlevo a dotknout se rukama co nejdále vlevo. Zpět a hluboký předklon. Totéž na druhou stranu.



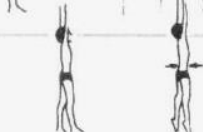
4. Leh na břicho na stole nebo na gauči tak, aby horní polovina hrudníku byla mimo podložku; břicho podložené. Pomalý vzpřím do vodorovné polohy. Paže ze začátku podle těla, postupně možno dát i do týlu. Rodiče musí držet dítěti dolní končetiny pod kolena.



5. Ve stojí rozkročném hluboký předklon ke kotníku, přitáhnout hrudník ke stehnu (nekrčit kolena). Zpět do vzpřímu se vzpažením a předklon k druhé noze.



6. Stoj rozkročný čelem k opěradlu židle, předklon a ve vzpažení se opřít o opěradlo židle. Střídatě provádět kruhy levou a pravou paží vzad, ramena se nesmějí vytahovat k uším.



7. Stoj rozkročný. Vzpažit, stáhnout lopatky a břicho, výpon a zpět, upažením připažit.

Každé cvičení doplňte nácvikem správného stoje a chůze.