

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č.1 – Brožura – Hlavní tréninková jednotka

Příloha č.2 – Brožura – Doplnková tréninková jednotka

Příloha č.3 – Informovaný souhlas

# Cviky zaměřené na zlepšení trupové stabilizace

Júlia Hanuliaková

## 1. Brániční dýchání

**Provedení:** Cvičení provádíme vleže na zádech. Dolní končetiny pokrčíme v kolenou a chodidla opřeme o podložku. Hlavu můžeme podepřít malým polštářkem pro lepší komfort. Ruce přiložíme z boku na spodní žebra. Následně se snažíme co nejvíc nadychovat pod ruce.



**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5 krát týdně ve dvou sériích po 10 nádeších.

## 2. Aktivace trupové stabilizace

**Provedení:** Cvičení provádíme vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly opřenými o podložku. Páteř je napříměna a hlava je mírně tažena za vertexem (nejvyšší bod hlavy – spojnice zvukovodů). Svě dva až tři prsty přiložíme z boku pod spodní žebra. S nádechem se snažíme prsty vytlačit a s výdechem se snažíme tento tlak udržet. Tlak by měl působit všemi směry dopředu, dozadu i do boků.



**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5krát týdně ve dvou sériích, začínáme na nejvyšším počtu kvalitně zvládnutých opakování a postupně zvyšujeme počet opakování.

### 3. Pozice dítěte 3. měsíc na zádech s flexí horních končetin

**Provedení:** Cvičení provádíme vleže na zádech. Pánev je v neutrální pozici, páteř je napřimena, hlava je v prodloužení páteře a mírně tažena za vertexem. Dolní končetiny uvedeme do 90° pokrčení v kyčelních a kolenních kloubech. Horní končetiny nastavíme do 90° pokrčení v ramenních kloubech dlaněmi k sobě (jako bychom drželi v rukou velký míč). Několik sekund v této pozici setrváme.



**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5krát týdně ve dvou sériích. Na začátku v pozici setrváme po dobu, během které cvičení provádíme kvalitně a postupně navyšujeme počet sekund.

#### Modifikace

**Provedení:** Po zvládnutí předchozího cvičení můžeme zkusit modifikaci cvičení. Výchozí nastavení zůstává stejné. Následně pohybujeme opačnými končetinami. Horní končetinou pohybujeme do vzpažení a dolní končetinou do natažení. Pohyby provádíme jen v takových rozsazích, dokud jsme schopni udržet stabilní trup.

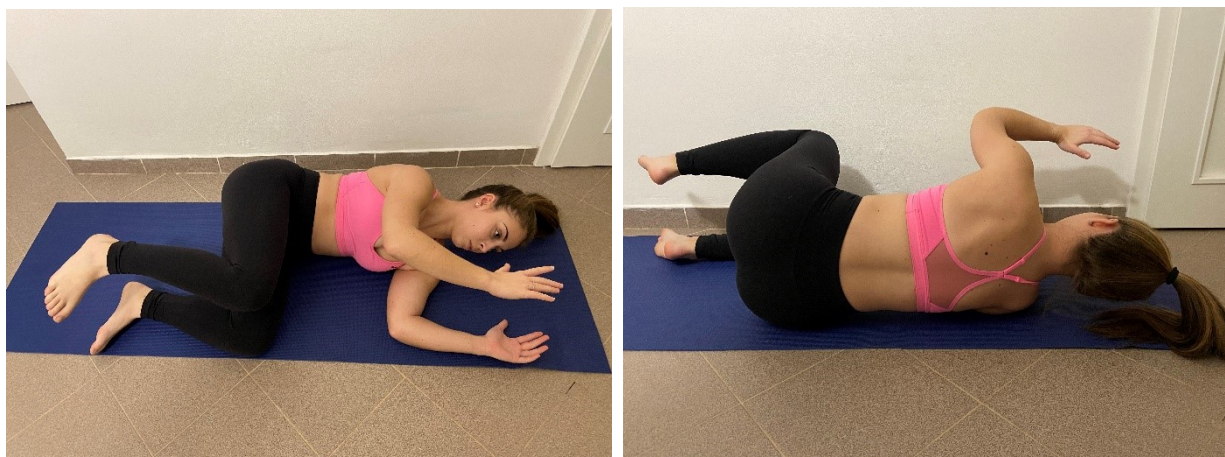


**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5krát týdně ve dvou sériích. Začínáme s počtem opakování 10 a postupně opakování navyšujeme.

#### 4. Modifikovaná pozice dítěte 5. měsíc na boku

**Provedení:** Cvičení provádíme vleže na boku. Pánev je v neutrální pozici, páteř je napříměna, hlava je v prodloužení páteře a mírně tažena za vertexem. Dolní končetiny uvedeme do 90° pokrčení v kyčelních a kolenních kloubech. Horní končetiny nastavíme do 90° pokrčení v ramenních a loketních kloubech, ramenní klouby jsou v zevní rotaci. Lopatky stahujeme do stran a dolů. Vrchní končetiny jsou nastaveny kolmo vzhledem k trupu. Spodní loket, koleno a kotník tlačíme mírně do podložky. V pozici setrváme několik sekund a následně vyměníme strany.

**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5krát týdně ve dvou sériích. Na začátku v pozici setrváme po dobu, během které cvičení provádíme kvalitně a postupně navyšujeme počet sekund.

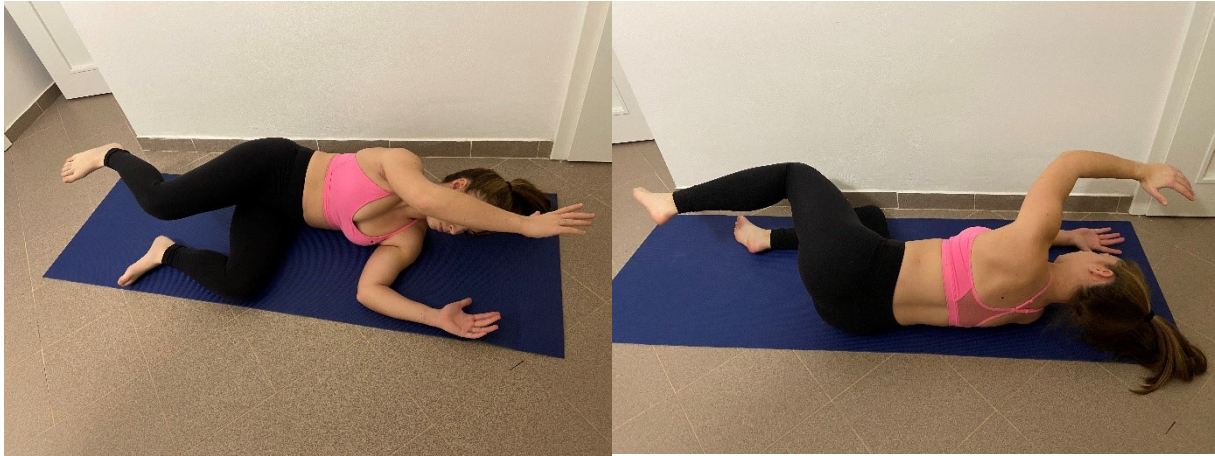


#### Modifikace

**Provedení:** Po zvládnutí předchozího cvičení můžeme zkusit modifikaci cvičení. Výchozí nastavení zůstává stejné. Následně pohybujeme stejnostrannými končetinami. Horní končetinou pohybujeme do vzpažení a dolní končetinou do natažení. Pohyby provádíme jen v takových rozsazích, dokud jsme schopni udržet stabilní trup. Cvičení provádíme na obě strany.

**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5krát týdně ve dvou sériích. Začínáme s počtem opakování 10 na každou stranu a postupně opakování navyšujeme.

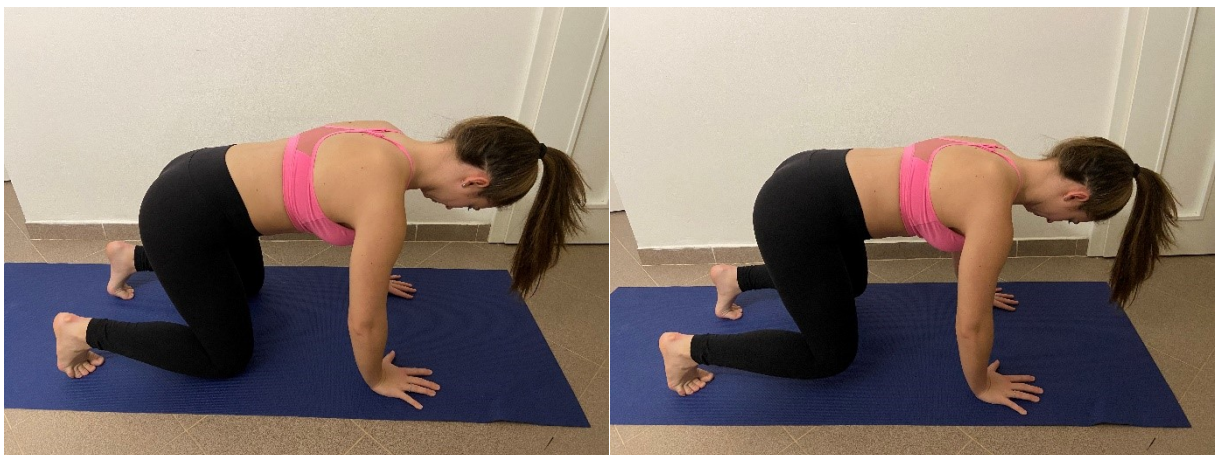




## 5. Pozice nízkého medvěda

**Provedení:** Cvičení provádíme v pozici na čtyřech. Pánev je v neutrální pozici, páteř je napříměna, hlava je v prodloužení páteře a mírně tažena za vertexem. Dolní končetiny jsou v 90° pokrčení v kyčelních a kolenních kloubech a chodidla jsou zapřené o špičky. Ruce jsou pod rameny, prsty směřují dopředu. Lokty jsou mírně pokrčeny a směřují k trupu. Lopatky jsou taženy do stran a dolů. Následně nadzvedneme kolena nad podložku. V pozici setrváme několik sekund.

**Opakování:** Cvičení opakujeme alespoň 4–5krát týdně ve dvou sériích. Na začátku v pozici setrváme po dobu, během které cvičení provádíme kvalitně a postupně navyšujeme počet sekund.



*Příloha č.2 – Brožura – Doplnková tréninková jednotka*

# *Doplnková tréninková jednotka*

Júlia Hanuliaková

## 1. Korekce stoje



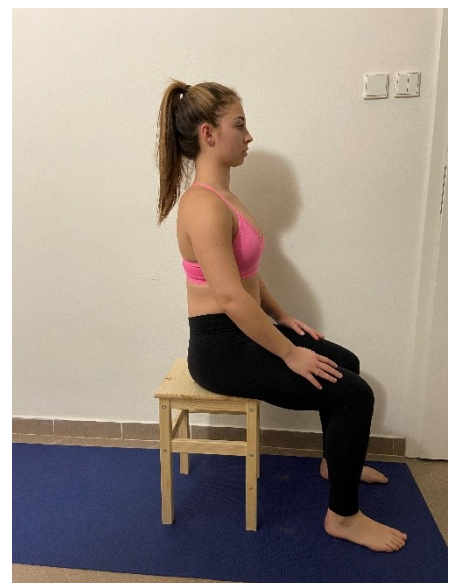
**Provedení:** Chodidla jsou rovnoběžně přibližně na šířku pánve. Váha těla je rovnoměrně rozložena mezi patou, prvním a pátým metatarsem. Kolena jsou mírně pokrčené. Kyčle, kolena a prostor mezi 2. a 3. prstem na noze jsou v jedné ose. Pánev je v neutrálním postavení. Páteř je napříměna a hlava je mírně tažena za vertexem (nejvyšší bod hlavy – spojnice zvukovodů). Ramena jsou stažená od uší dolů a paže volně visí podél těla.

**Opakování:** Cvičení opakujeme vždy když stojíme, optimálně každou hodinu. V korigovaném postoji vydržíme minimálně 10–20 sekund.

## 2. Korekce sedu

**Provedení:** Špičky směřují přímo před sebe a jsou od sebe přibližně na šířku pánve. Chodidla jsou v plném kontaktu s podložkou. Úhel v kolenních a kyčelních kloubech je optimálně 90° nebo víc. Je zachovaná osa kyčel, koleno a prostor mezi 2. a 3. prstem. Pánev je v neutrálním postavení. Páteř je napříměna a hlava je mírně tažena za vertexem. Ramena jsou stažená dole od uší.

**Opakování:** Cvičení opakujeme vždy během sedu, optimálně alespoň jednou za hodinu. V korigovaném sedu vydržíme minimálně 10–20 sekund.

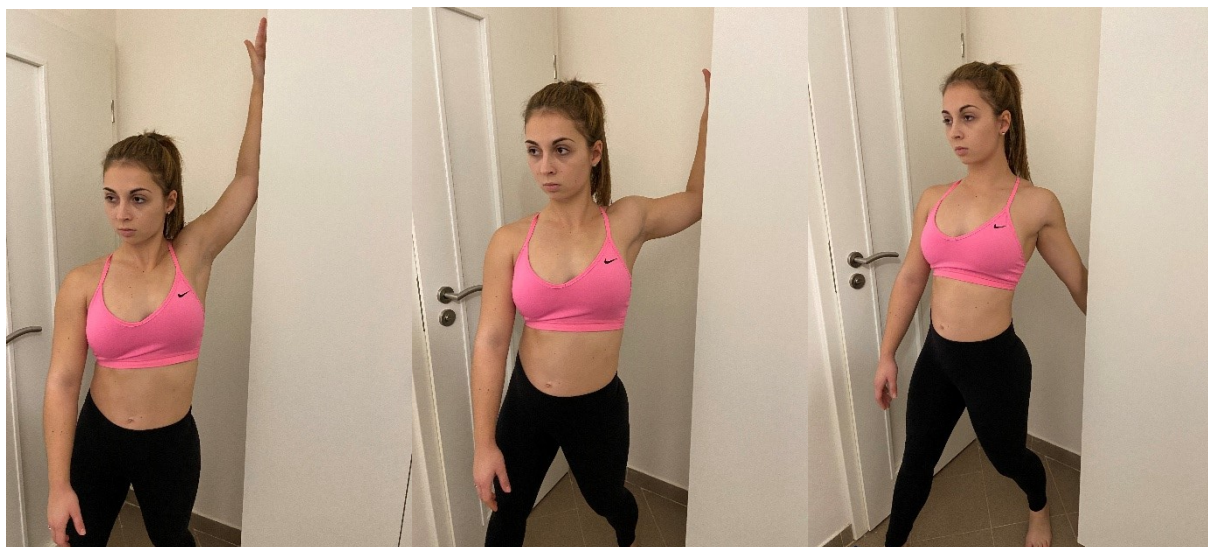




### 3. Protážení m. pectoralis major

**Provedení:** Postavíme se k rohu skříně nebo k zárubni. Předloktím se zapřeme o zárubni/skříň. Protahujeme ve třech polohách: 1. loket je uložen výše než rameno, 2. loket je v úrovni ramene a 3. loket je pod úrovní ramene.

**Opakování:** Cvičení opakujeme minimálně 5x týdně po každém tréninku. V každé poloze setrváme alespoň 20–30 sekund.



### 4. Protážení m. pectoralis minor

**Provedení:** Cvičení je možné provádět ve stoje i v sedě. Spojíme ruce za zády a ramena se snažíme táhnout co nejvíc dozadu.

**Opakování:** Cvičení opakujeme minimálně 5x týdně po každém tréninku. V pozici setrváme alespoň 20–30 sekund.



## 5. Protážení m. trapezius

**Provedení:** Cvičení provádíme v sedě na židli. Stejnostrannou ruku zafixujeme o okraj židle a rameno stahujeme směrem dolů. Následně ukláníme hlavu do opačné strany.

**Opakování:** Cvičení opakujeme minimálně 5x týdně po každém tréninku. V pozici setrváme alespoň 20–30 sekund.

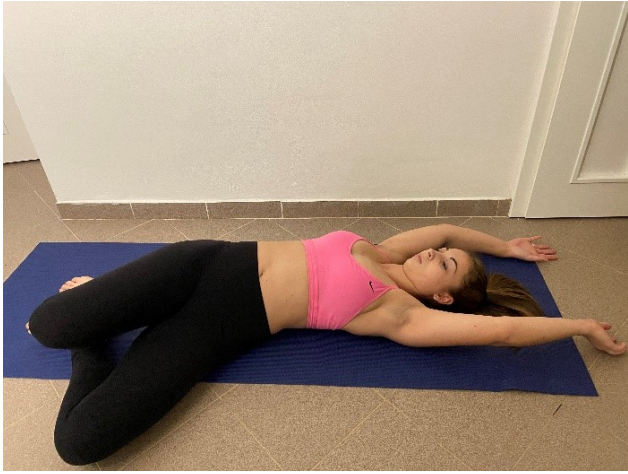


## 6. Protážení zádočných svalů

**Provedení:** Cvičení provádíme vleže na zádech. Dolní končetiny pokrčíme a chodidla opřeme o podložku. Kolena vytáčíme do strany a následně pak do strany druhé. Toto cvičení provádíme postupně v těchto pozicích horních končetin: 1. s horními končetinami v maximálním vzpažení, 2. s horními končetinami v upažení a 3. s horními končetinami při těle a vytočenými dlaněmi nahoru.

**Opakování:** Cvičení opakujeme minimálně 5x týdně po každém tréninku. V každé pozici setrváme alespoň 20–30 sekund.





***Informovaný souhlas pacienta***

Název bakalářské práce (dále jen BP):

Stručná anotace BP (shrnutí tématu a průběhu zpracování BP sdělované pacientovi):

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Kazuistika pacienta pod číslem:

- 1) Já, níže podepsaný/á souhlasím s mou účastí v BP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/svéprávná.
- 2) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli BP a jejich postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos BP.
- 3) Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast v BP mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje spolupráce při tvorbě BP je dobrovolná.
- 4) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné BP.
- 5) S mou spoluprací při tvorbě BP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 6) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis autora BP: