

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Popis jednotlivých cviků tai-chi

Příloha č. 2: Popis kondičního cvičení

Příloha č. 3: Vstupní rozhovor

Příloha č. 4: Výstupní rozhovor

Příloha č. 5: Fotografie ze cvičení

Příloha č. 1: Popis jednotlivých cviků tai-chi

(Šmejdová, 2011)

Základní sed:

Sed na kraji židle, neopíráme se, záda jsou narovnaná, nohy rozkročené na šířku židle, plošky nohou mají plný kontakt s podlahou.



1 cvik:

- Základní sed, ruce vycházejí rovně z ramen, jsou pokrčené v loktech, stejná vzdálenost mezi lokty i zápěstí.
- Dlaně jsou otevřené, prsty nejsou propnuté, jsou uvolněné.
- Pomalu otáčíme oběma rukama současně za palcem a za malíkem, takže naše dlaně se střídavě vytácejí dovnitř a ven.
- Pohyb vychází z prostředníku a končí v páteři. Tento pohyb se promítá do všech rotací rukou.



2 cvik:

- Základní sed, jedna ruka je volně položená na stehnech, druhá ruka svírá tygří tlamu.
- Pohyb vychází od středové linie těla v úrovni srdce a jde rovně dopředu, dlaní mírně tlačíme až do úplného protažení. Lokty směřují dolů. Pak otočíme ruku dlaní směrem k tělu, viz. cvik 1, a v mírném oblouku ruka putuje zpět k tělu.

- Stejným způsobem protahujeme i druhou ruku.



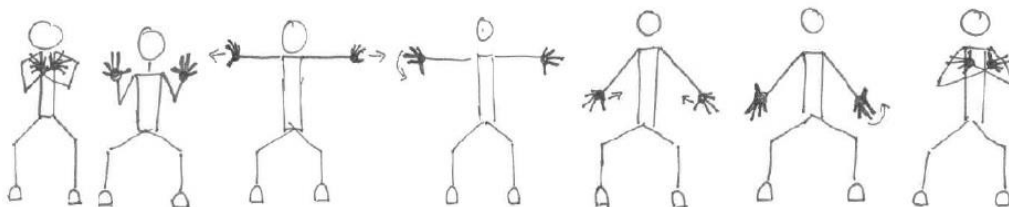
3 cvik:

- Základní sed, prsty svírají tygří tlamu. Jejich pohyb vychází od středové linie těla v úrovni srdce a jedna jde rovně dopředu, dlaní mírně tlačíme až do úplného protažení.
- Druhá ruka putuje v mírném oblouku dlaní směrem k tělu. Lokty směřují dolů. Pak otočíme ruce dlaněmi proti sobě, viz. cvik 1, a pokračujeme v protažení (jako kdybychom šlapali na kole rukama).
- Každá ruka opisuje kruhový pohyb. Mezi rukama udržujeme stále stejnou vzdálenost.
- Důraz je kladen na rotaci a koordinaci pohybu.



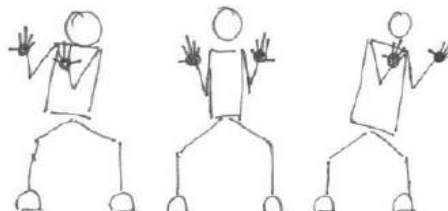
4 cvik:

- Základní sed, prsty svírají tygří tlamu. Ruce jsou před prsy překřížené v zápěstí, dlaně směřují k tělu.
- Stejně jako v prvním pohybu vytáčíme dlaně ven, zvolna otvíráme, lokty směřují dolů, ruce jdou pomalu do rozpažení až do protažení, pak dochází opět k rotaci za palcem, dlaně směřují vzad.
- Ruce jdou pomalým plynulým pohybem vzad, na konci pohybu otočíme ruce dlaněmi vpřed a plynulým pohybem dopředu je opět zkřížíme před tělem.



5 cvik:

- Základní sed, ruce vycházejí rovně z ramen, jsou pokrčené v loktech, máme stejnou vzdálenost mezi lokty i zápěstími.
- Dlaně jsou otevřené směrem k tělu, prsty svírají tygří tlamu. Plynule otáčíme celá záda doleva a doprava do 45o tak, aby postupně rotovala celá páteř.
- Na konci každého otočení můžeme otočit ruce dlaněmi ven nebo k tělu.



6 cvik:

- Základní sed, nohy se opírají o paty, špičky jsou mírně zvednuté.
- Obě nohy vytáčíme současně doprava a doleva. Pohyb je pouze v kotníku.



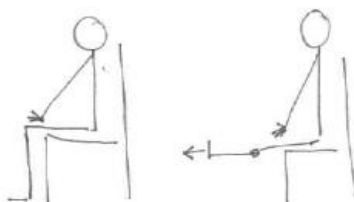
7 cvik:

- Základní sed, nohy jsou celou ploskou na zemi.
- Nohu protahujeme do špičky, nevykopáváme, ale plynulým pohybem protahujeme.
- Nohu zvedáme do výše židle. Obě nohy vystřídáme.



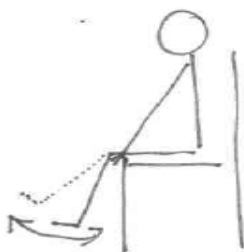
8 cvik:

- Základní sed, nohy jsou celou ploškou na zemi.
- Nohu protahujeme do paty, nevykopáváme, ale plynulým pohybem protahujeme.
- Nohu zvedáme do výše židle. Obě nohy vystřídáme.



9 cvik:

- Základní sed, nohy jsou celou ploškou na zemi.
- Rukama se chytíme pod stehnem jedné nohy, mírně ji nadzvedneme a volně pohupujeme kolenem vpřed a vzad, abychom uvolnili kolenní kloub. Obě nohy vystřídáme.



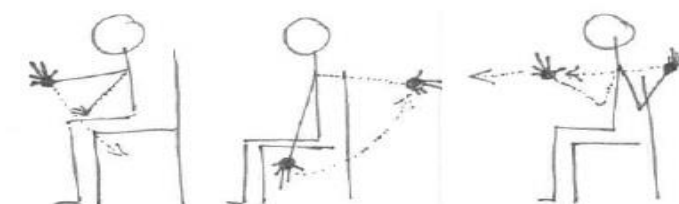
10 cvik:

- Základní sed, nohy jsou celou ploškou na zemi.
- Rukama se chytíme pod stehnem jedné nohy a mírně ji nadzvedneme. Kroužíme v kotníku na jednu a pak na druhou stranu. Obě nohy vystřídáme.

11 cvik:

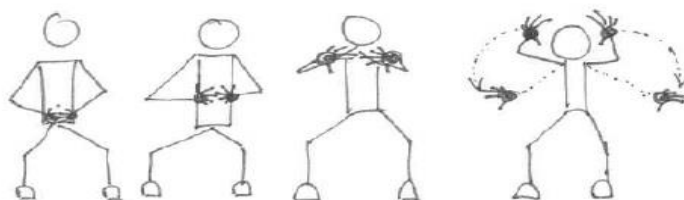
- Základní sed, nohy jsou celou ploškou na zemi.

- Jedna ruka je volně položená na stehnu, druhá ruka svírá tygří tlamu a dlaní mírně tlačíme vpřed. Její pohyb vychází rovně z ramene a pokračuje dopředu, až do úplného protažení. Loket směřuje dolů.
- Pak plynule otočíme ruku dlaní nahoru, viz. cvik 1, a mírným obloukem dolů vedle židle putuje vzad a rotuje. Páteř se otáčí ve směru pohybu.
- V konečné fázi protažení uvolníme loket a ruka dlaní mírně tlačí ve směru vpřed. Obě ruce vystřídáme.



12 cvik:

- Základní sed, nohy se opírají celou ploskou o zem.
- Ruce jsou dlaněmi nahoru, prsty se téměř dotýkají. Pohyb začínáme ve výši pod pupkem.
- Obě ruce se plynule zvedají a otáčejí se dlaněmi ven – aplikujeme cvik 1. Pokračujeme v rotaci a zvedání rukou až nad hlavu.
- Mezi tělem a rukama udržujeme pomyslný kruh. V této výši dlaně směřují a mírně tlačí nahoru. Pak se ruce rozdělí a putují do stran a dolů. Stále jemně tlačíme.
- Obě ruce se setkají před břichem, ve výchozí pozici.



13 cvik:

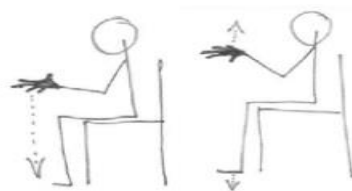
- Základní sed, nohy se opírají celou ploskou o zem. Ruce máme zkřížené v oblasti zápěstí, ve výši pupku, mezi tělem a rukama je pomyslný kruh.

- Dlaň spodní ruky směřuje vzhůru, druhé dolů. Nižší ruka jde plynulým pohybem vpřed až do úplného protažení, pohyb vychází z lokte a pak pokračuje do ramenního kloubu až k páteři.
- Současně protahujeme i druhou ruku, která jde vzad. Obě ruce tlačí stejnou silou.
- V konečné fázi protažení otočíme dlaně, viz. pohyb 1, tak, že přední ruka je dlaní dolů a zadní dlaní nahoru. Plynulým pohybem se k sobě přibližují až do zkrřížení.
- Pak pohyb opakujeme s opačnou rukou.



14 cvik:

- Základní sed, nohy se opírají celou ploškou o zem.
- Obě ruce máme zvednuté cca do výše ramen, dlaně směřují vzhůru. Otočíme dlaně směrem dolů, viz. cvik 1, a tlačíme směrem do země.
- Ruce plynule klesají na úroveň pupku. Pak ruce otočíme dlaněmi vzhůru, nohama tlačíme do podlahy a ruce nám plynule stoupají do výchozí polohy.
- Několikrát opakujeme.



Příloha č. 2: Popis kondičního cvičení

(<http://gema.gerontocentrum.cz/kondicni.html>)

Cvičení vestoje

1. Stavíme se střídavě na paty a na špičky, máme stále napnuté dolní končetiny.
2. Střídavě zvedáme pravou a levou dolní končetinu ohnutou v kolenním kloubu, na konci pohybu výdrž a zpět.
3. Střídavě zanožujeme pravou a levou dolní končetinu.
4. Pravou dolní končetinu lehkým švihovým pohybem unožíme vpravo a zpět. Totéž vlevo.
5. Pravou nohou provedeme úkrok stranou, váhu přeneseme do pokrčené pravé dolní končetiny v kolenním kloubu a zpět. Totéž levou nohou.
6. Pravou nohou krok vzad, došlápneme na celé chodidlo a zpět, totéž levou.
7. Trup ukláníme vpravo, levá paže vzpažením přes hlavu doprovází pohyb, výdrž a zpět. Totéž na druhou stranu.
8. Střídavě levou a pravou paží provádíme kruhy v ramenním kloubu nazad/vpřed.
9. Pochod na místě. Snažíme se co nejvýše zvedat dolní končetiny ohnuté v kolenních kloubech.
10. Trénink několika typů chůze:čapí chůze (zvedáme dolní končetiny ohnuté v kolenním kloubu jako když překračujeme překážku),chůze po čáře (pravou nohu klademe před špičku levé nohy atd.),chůze vzad,chůze bokem.

Poloha vleže na zádech

Ležíme na zádech, paže položené volně podél těla dlaněmi dolů. Dolní končetiny uvolněné, hlava v přímé poloze.

1. Stáhneme břišní a hýžd'ové svaly, propneme kolena, přitáhneme špičky nohou, výdrž a uvolnit.
2. Paže předpažíme s nádechem, s výdechem zvedneme hlavu a přitáhneme špičky, výdrž, uvolnit a zpět.
3. Ležíme na zádech, paže otočíme dlaněmi vzhůru. Nádech, při výdechu zatlačíme hlavu do podložky, paže uvolněné, výdrž a uvolnit (nezvedáme bradu).
4. Střídavě přitahujeme pravou a levou špičku nohy a propínáme kolena.
5. Kroužíme nohama v kotníku oběma směry.

6. Napneme svaly na dolních končetinách a vtáčíme kolena a špičky směrem dovnitř, výdrž a zpět.
7. Ruce podél těla, zvedneme obě nohy a šlapeme, jako na kole, nejprve po směru hodinových ručiček a pak proti směru, pravidelně dýcháme.
8. Nohy ohnuté v kolenech, chodidla opřená o podložku mírně od sebe. Střídavě přednožujeme dolní končetiny, které se snažíme co nejvíce propnout v kolenních kloubech. Na konci pohybu výdrž a ohneme zpět.
9. Stejná poloha jako u cviku č. 8. Střídavě přitahujeme pravé a levé koleno k břichu bez pomoci paží.
10. Stejná poloha jako u předchozího cviku. Stáhneme břišní a hýžd'ové svaly a pomalu zvedáme pánev. Páteř pozvolna odvíjíme od podložky, výdrž a pozvolna zpět.
11. Základní poloha vleže na zádech, dolní končetiny ohnuté v kolenou, chodidla opřená o podložku mírně od sebe. Paže v upažení. Kolena pokládáme vpravo, současně hlavu přetáčíme vlevo, výdrž a zpět.
12. Základní poloha vleže na zádech, dolní končetiny natažené. Paže ohneme v loktech a vložíme pod hlavu - v týl. Nádech, lokty rozevřené, stáhneme lopatky, vypneme hrud', výdech, lokty k sobě - uvolnit.
13. Základní poloha jako u předchozího cvičení. Paže volně spočívají podél těla mírně ohnuté v loktech dlaněmi dolů. Vzpořem na předloktí se pomalu zvedáme do sedu. Paže propneme v loketních kloubech, výdrž a pomalu zpět.
14. Základní poloha vleže na zádech. Napnuté paže spojíme, prsty vzájemně propleteme a otočíme dlaněmi vzhůru, vzpažíme, vytáhneme se z pasu, výdrž a zpět.
15. Ležíme volně, dáme ruce za hlavu a s nádechem, co nejvíce natáhneme celé tělo do délky; nohy a špičky propneme, s výdechem celé tělo uvolníme.

Poloha vleže na bříše

Tuto polohu volíme pouze dovoří-li nám to zdravotní stav pacienta. Ležíme na bříše, ruce složíme před sebe a opřeme se o ně čelem

1. Stahujeme hýžd'ové svaly.
2. Nohy opřeme o špičky a propínáme dolní končetiny v kolenních kloubech.
3. Střídavě ohýbáme dolní končetiny v kolenou, na konci pohybu výdrž a dolní končetinu natáhneme.
4. Střídavě zanožujeme pravou a levou dolní končetinu (zvedáme pouze mírně nad podložku) - výdrž a zpět.
5. Paže ohnuté v loktech položíme na hlavu v týl. Hlava opřená čelem. Zvedáme lokty vzhůru, stahujeme lopatky a hýžd'ové svaly. Hlavu nezvedáme! Na konci pohybu výdrž a zpět.

Poloha vleže na boku

Základní poloha: leh na boku, trup rovně, hlava v prodloužení trupu, nohy mírně pokrčíme, spodní rukou si podepřeme hlavu a druhou rukou se volně opíráme o podložku.

1. Pohyb: provedeme hluboký nádech a s výdechem oddálíme horní koleno, rozevřeme špičky nohou (chodidla jsou do fajfky), paty současně tlačíme k sobě, podsadíme pánev, stáhneme pochvu a močovou trubici. Uvolníme a vrátíme do původní polohy.
2. Pomalu zvedáme (unožujeme) dolní končetinu mírně ohnutou v koleni, výdrž a zpět. Totéž na druhém boku.

Příloha č. 3: Vstupní rozhovor

1. Pohlaví

- a) žena
- b) muž

2. Věk

- a) 65-74
- b) 75-84
- c) 85 a více

3. Jak často vás něco bolí?

- a) několikrát za měsíc
- b) denně
- c) několikrát za týden
- d) několikrát za rok

4. Jak bývá bolest silná? Na škále od 0 – 10



5. Kde se bolest vyskytuje nejvíce? (jedna odpověď)

- a) klouby
- b) záda
- c) končetiny
- d) hlava
- e) hrudník
- f) celé tělo
- g) jinde.....

6. Čím bývá bolest způsobena?

- a) Po námaze
- b) Po delším klidu
- c) Při zhoršení některé mé nemoci (které?)
- d) Při konkrétním pohybu (kterém?)
- e) Po delší chůzi
- f) Změny počasí
- g) Celková únava (psychika)
- h) Nedovedu určit

7. Jak byste popsali Vaši bolest? Bolest je...

- a) Tupá
- b) Protivná
- c) Unavující (vyčerpávající)
- d) Vystřelující
- e) Křečovitá
- f) Citlivá na dotek
- g) Bodavá
- h) Ostrá
- i) Pálivá
- j) Hrozná

8. Mají-li vliv bolesti na Vaši náladu?

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne

9. Jak byste popsali Vaši bolest, mění se v čase?

- a) Krátkodobá
- b) Stálá
- c) Rytmicky se opakující

10. Co Vaši bolest snižuje?

- a) Úlevová poloha (jaká?)
- b) Léky na bolest
- c) Pohyb
- d) Nepolevuje
- e) Jiná okolnost

11. Zkusil/a jste někdy bolesti předcházet nefarmakologickou léčbou (rehabilitace, akupunktura, masáže, psychoterapie apod.)?

- a) Ano
Jakou?.....
- b) Ne

12. Pokud ano, přinesla tato léčba žádané výsledky?

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne

13. Užíváte nějaké léky proti bolesti?

14. Víte o dalších možnostech, jak ovlivnit bolest, než použitím léků?

15. Jste ochoten/a cvičit pro úlevu od bolesti?

- a) Ano
- b) Ne

16. Jak často jste ochotný/á cvičit?

- a) Denně
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně

17. Jaký druh cvičení preferujete?

- a) Aktivní (rytmický)

b) Pomalý(klidný)

17. Cvičil/a jste někdy čínské cvičení tai-chi/ve sportovním spolku Sokol?

a) Ano

b) Ne

Příloha č. 4: Výstupní rozhovor

1. Kde všude máte bolesti, kde se bolest vyskytuje nejvíce?

- a) klouby
- b) záda
- c) končetiny
- d) hlava
- e) hrudník
- f) celé tělo
- g) jinde.....

2. Jak bývá bolest silná? Na škále od 0 – 10



3. Jak byste popsali Vaši bolest, mění se v čase?

- a) Krátkodobá
- b) Stálá
- c) Rytmičky se opakující

4. Popište charakter Vaši bolesti.

- a) Tupá
- b) Protivná
- c) Unavující (vyčerpávající)
- d) Vystřelující
- e) Křečovitá
- f) Citlivá na dotek
- g) Bodavá
- h) Ostrá
- i) Pálivá
- j) Hrozná

5. Jaký máte pocit po cvičení?

- a) lépe – menší bolesti
- b) hůře – horší bolesti
- c) beze změn
- d) objevily se jiné obtíže
jaké.....

6. Jste ochotný/á cvičit i nadále?

- a) Ano – proč?
- b) Ne – proč?

Příloha č. 5: Fotografie ze cvičení

