

Příloha č. 1 – Ukázka cvičení dle Ludmily Mojžíšové



Výchozí poloha: leh pokrčmo, kolena a chodidla asi 20 cm od sebe, paže volně podél těla

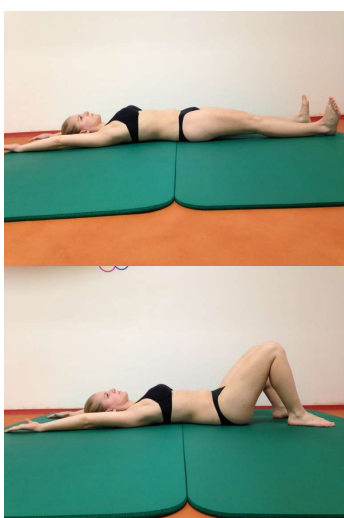
Průběh: přitisknout bederní páteř, aktivace přímého břišního svalů směrem nahoru, podsadit pánev, stáhnout hýždě, výdrž, volně dýchat 6 vteřin, nádech, stáhnout ještě víc, výdech – povolit

Účinek cviku: posílení hýžd'ových a břišních svalů, relaxace paravertebrálních svalů bederní páteře a svalů dna pánevního, obnova správného stereotypu držení pánve



Výchozí poloha a průběh: totožné s prvním cvikem, po dosažení kontrakce pomalu zvedá pánev a záda až po dolní úhel lopatek, poté se vrací zpět, těsně nad podložkou se zastaví, nádech – stáhne ještě víc, vdech položí a uvolní

Účinek cviku: fixuje posturální funkce pánve, posiluje svaly břicha, hýždí a pánevního dna, obnovuje správný stereotyp pánve



Výchozí poloha: varianta A – leh vzpažit, Varianta B – leh pokrčmo, ruce položené na zemi podél uší

Průběh: přitisknout bederní páteř vtáhnout pupík, neaktivovat hýžd'ové svaly, výdrž, volně dýchat několik vteřin, nádech – vytáhnout se z pasu do dlaní a pat, výdech povolit

Varianta B – pacient se nevytahuje do pat, ale do kolen

Účinek cviku: protažení paravertebrálních a prsních svalů, mobilizace bederní páteře směrem do trakce



Výchozí poloha: leh pokrčmo, oběma rukama obejmout nohy za bérce pod kolena

Průběh: z této pozice přitahuje kolena k břichu, tak aby odkulil hýždě od podložky, výdrž krátká, dýchání volné

Účinek cviku: mobilizace skloubení L4, L5 a kosti křížové



Výchozí pozice: shodná s předchozím cvikem

Průběh cvičení: nádech kolena lehce zatlačí do sepnutých rukou na 6 – 10 vteřin, výdech, povolit přitáhnout kolena k břichu, tak aby se odkulila kostrč

Účinek cviku: intenzivní relaxace paravertebrálních svalů v bederní oblasti, mobilizace skloubení bederní páteře a kosti křížové, posílení prsních svalů



Výchozí poloha: leh nabřiše tváří na podložce, horní končetiny podél těla, dolní končetiny – kyčelní klouby ve vnitřní rotaci

Průběh cvičení: stáhnout hýždě, výdrž, volně dýchat cca 6 vteřin, nádech – stáhnout ještě víc, výdech – povolit

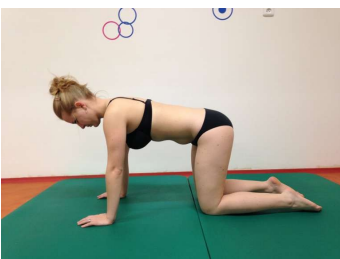
Účinek cviku: posílení horních 2/3 hýžděových sv.



Výchozí poloha: leh na břiše, upažit, hlava otočená k cvičící straně

Průběh cvičení: pokrčit dolní končetinu do 90 stupňů v kolenním kloubu, vytáčet koleno do strany, položit vnitřní kotník na podložku, dojít do krajní polohy a přitáhnout koleno do podpaží, krátká výdrž a pomalu vrátit zpět, volně dýchat, střídat pravá levá

Účinek cviku: mobilizace SI skloubení, protažení adduktorů a flexorů kyčelního kloubu



Výchozí poloha: vzpor klečmo, dolní a horní končetiny svírají 90 stupňů

Průběh cvičení: nádech – vyhrbit, stáhnout hýžděové a břišní svaly, výdech – povolit, nechat propadnout trup pouze gravitačně

Účinek cviku: mobilizace bederní a hrudní páteř do flexe a extenze, posílení břišních a hýžděových svalů



Cvik provádí ve třech různých polohách: na napřímených pažích, na předloktí – k ovlivnění hrudní páteře

na podložce asi 20 cm vysoké na ovlivnění bederní páteře a L/S přechodu



Výchozí poloha: shodná s předchozím cvikem, ve vzporu klečmo

Průběh: nádech – v pravém úhlu k trupu zvedat paži, rotovat trup, vracet zpět – výdech

Účinek cviku: mobilizace hrudní a bederní páteře do rotace, protažení prsních svalů

Opět cvičíme ve třech výškových polohách.

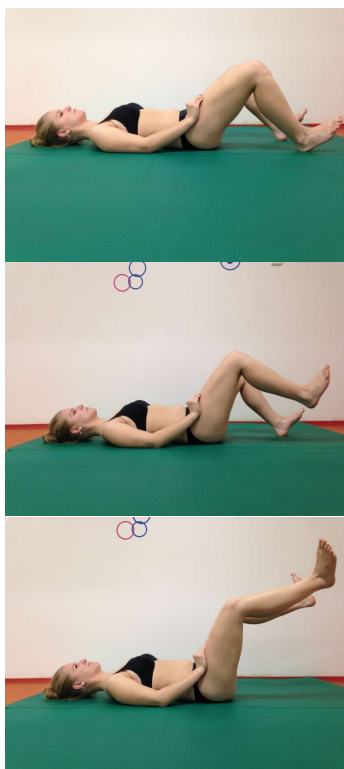


Výchozí poloha: shodná s předchozím cvikem, pouze kolena jsou u sebe

Průběh: nadzvednout bérce lehce nad podložku, nádech – vytočit bérce a hlavu k jedné straně, vracet zpět na střed, bérce položit – výdech, střídat strany

Účinek: mobilizace celé páteře do lateroflexe, protažení svalů trupu. Opět cvičíme ve všech třech polohách.

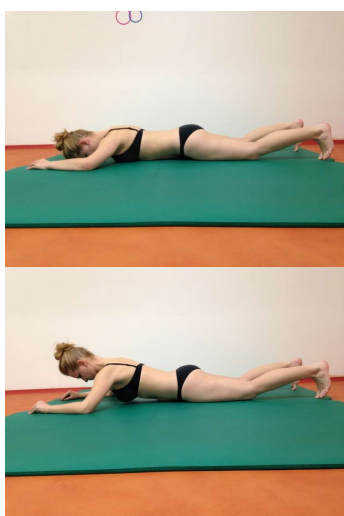
Příloha č. 2 – Ukázka cviků ACT



Výchozí poloha: leh na zádech, na rukou udržované kupolovité klenutí, připravené do reálného vzpěru o kořen dlaně

Průběh: dolní končetiny mohou mít v kyčelních a kolenních kloubech různý stupeň flexe, nohy udržují dorsální flexi, vzpěr o kořen dlaní a o paty, v závěrečné fázi můžeme ve výdrži odlehčit jednu nebo obě dolní končetiny

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, posílení břišních svalů – zejména m. transversus abdominis



Výchozí poloha: leh na břicho, HKK jsou v ramenních kloubech v 90° flexi nebo více, DKK volně na podložce, kolenní klouby v semiflexi, hlezenní klouby v dorsální flexi

Průběh: vzpěr do kořenou rukou a do pat, v průběhu využíváme různé polohy HKK nebo zvednutí hlavy do roviny s trupem

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, aktivace ventrálního svalového řetězce, povolení dorsálního řetězce – m. gluteus maximus, mm. hamstringes, paravertebrální svaly, m. quadratus lumborum



Výchozí poloha: lež na boku, vrchní HK před tělem opřena o kořen dlaně, svrchní DK je před dolní DK opřena o patu

Průběh: vzpor +přizvednutí hlavy do roviny trupu

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, aktivace ventrálního řetězce



varianta cviku v lehu na boku, opora o loketní kloub dolní HK, vrchní HK zapřena kořenem dlaně o horní DK

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy + zapojení šikmých břišních svalů

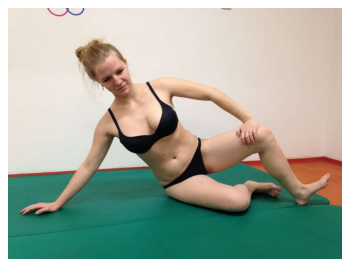


Výchozí poloha: poloha na čtyřech, HKK v lehké abdukci a zevní rotaci v ramenních kloubech, DKK v lehké abdukci a zevní rotaci v kyčelních kloubech, kolenní klouby v 90° flexi

Průběh: přenést váhu trupu na kořeny dlaní – vzpěr

varianty – zvednutí jedné HK nebo DK, zvednutí HK i DK, obou DKK nad podložku

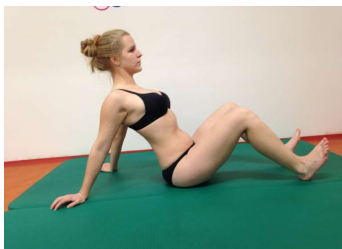
Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy + zapojení šikmých břišních svalů



Výchozí poloha: sed na boku, jedna HK opřena kořenem dlaně o podložku, druhá HK o kolenní kloub svrchní DK, vrchní DK ve flexi kyčelního a kolenního kloubu

Průběh: přenést váhu na kořen dlaně HK opřené o podložku, druhá HK se vzpírá o stehno, u obou DKK vzpíráme patu směrem kaudálním

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, zapojení šikmých svalových řetězců, centrace ramenních kloubů



Výchozí poloha: sed na zemi, HKK za trupem v lehké abdukci a zevní rotaci ramenních kloubech, DKK flexe v kyčelních i kolenních kloubech, nohy v dorsální flexi opřené o patu



Průběh: distální tlak do pat a kořenů dlaní

varianty – lze nadzvednout střídavě HK, DK nebo HK a DK současně, lze nadzvednout pánev nad podložku, vzpor oběma HKK o kolenní klouby

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, stabilizace ramenních kloubů včetně lopatek



Výchozí poloha: sed na židli, HKK opřeny kořeny dlaně o stehna, nohy v dorsální flexi

Průběh: vzpěr kořeny dlaní o stehna a tlak pat distálním směrem, náročnost zvyšujeme postupným zvedání DK a HK

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, stabilizace trupu





Výchozí poloha: nákok jedné DK, opora HK o stehna DKK

Průběh: vzpěr do kořenů dlaní a patu přední DK do vertikály

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy



Výchozí poloha: stoj, DKK v mírné abdukci, HKK opřeny kořeny dlaní o stehna či boky

Průběh: vzpěr do kořenů dlaní a do pat

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, stabilita stoje



Výchozí poloha: stoj na jedné DK

Průběh: opora HK o stehno protilehlé DK, vzpěr do kořenů dlaní a do pat

Účinek: napřímení páteře a pánve do neutrální polohy, stabilizace ramenních kloubů a trupu