

Rehabilitační cvičení dle Ludmily Mojžíšové

Procvičení oblasti krční, hrudní a bederní páteře

PaedDr. Marie Zelená podle publikace Ludmily Mojžíšové, kresby: Eva Fantová



1. V sedu na židli

Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřim
Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva



2. V sedu na židli

Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Co největší úklony hlavy vpravo a vlevo
Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva



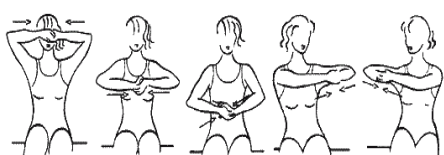
3. V sedu na židli

Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů.
Předklonem hlavy otáčet vpravo a vlevo
Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva



4. V sedu na židli

Kroužení rameny vpřed a vzad
Uvolnění ramenního kloubu



5. V sedu na židli

Pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi.
Táhneme dlaněmi od sebe a napínáme prsní svaly. Poloha paží určuje napětí v různých místech žeber
Posílení prsních svalů



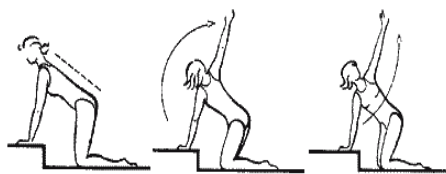
6. V sedu skřižmo

Ze vzpažení skrčit upažmo dolů, zatlačit lopatky vzad a dolů.
Zatlačíme do loktů ("svícen"). Ruce v úrovni ramen, lokty tlačíme vzad. Při vzpažení vdech, při skrčení dolů upažmo výdech
Posílení pletence ramenního



7. Vzpor klečmo

Ruce opřeny o stoličku ve výši asi 30 cm. Zvolna "vyhrbit" bederní páteř, zvolna prohnout. Při tomto cviku dbáme, abychom procvičovali převážně dolní oblast páteře
Uvolnění beder



8. Vzor klečmo

Ruce opřeny o stoličku (jako 7). Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou
Rotační protažení bederní páteře



9. Vzor klečmo

Ruce opřeny o stoličku. Úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě
Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře



10. Vzor klečmo

Zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout. Důležitý je rovněž pohyb hlavou: při prohnutí jde hlava vzhůru
Uvolnění a protažení v oblasti hrudní a horní části bederní

páteře



11. Vzor klečmo

Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou
Protažení do otočení v oblasti dolní části hrudní a horní

části

bederní páteře



12. Vzor klečmo

Úklony (stranou), pohyb bérců proti hlavě
Protažení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře



13. Podpor klečmo na předloktích

Střídavě vyhrbení a prohnutí horní části hrudní páteře.
Pohyb hlavy je rovněž důležitý, viz cvik 10. Uvolnění a protažení v oblasti horní části hrudní páteře



14. Podpor klečmo na předloktích

Otáčet trup a střídavě upažovat pravou a levou
Protažení do otočení v oblasti horní části hrudní páteře



15. Podpor klečmo na předloktích

Úklony (stranou) v oblasti horní části hrudní páteře, pohyb bérců proti hlavě. Protažení v oblasti horní části hrudní páteře



16. Leh na zádech skrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena. Přitáhnout kolena k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. Pak stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní. Uvolnění beder a křížokyčelního skloubení



17. Leh na zádech. Vzpažit, vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) tak, že se snažíme vyrovnat všechna zakřivení páteře. Uvolnění oblasti celé páteře



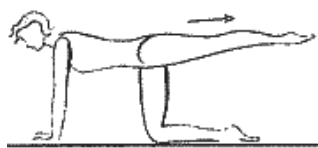
18. Leh na zádech pokročmo roznožný. Střídavě pokládáme kolena v ose kyčle vlevo a vpravo Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení



19. Leh na levém boku, unožovat pravou. Střídat leh na pravém a levém boku Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí



20. Leh na břiše, levou dolní končetinu pokrčit, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíce vzhůru, případně přitáhnout rukou - do skrčení únožmo. Střídáme skrčení únožmo levou a pravou Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení, protažení svalů podél páteře, protažení přitahovačů stehna



21. Vzor klečmo

Zanožit levou, protáhnout do dálky s výdrží asi 6 vteřin. Hlavu nezvedáme, je v poloze prodloužení trupu Posílení v oblasti bederní páteře a hýžděových svalů



22. Leh na zádech

Přednožit, nohama kmitáme vzhůru a dolů v rozsahu asi 15 stupňů po dobu asi deseti vteřin. V druhé fázi následuje leh skrčmo, dvakrát hluboký nádech a výdech Posílení břišních svalů