

CVIKY PRO UVOLNĚNÍ A POSÍLENÍ SVALSTVA V OBLASTI KRČNÍ, HRUDNÍ A BEDERNÍ PÁTEŘE PODLE LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ

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

Doporučenou sestavu cviků pro uvolnění a posílení svalů, udržujících správné postavení páteře, navrhla a v roce 1985 poprvé uveřejnila známá rehabilitační pracovnice Ludmila Mojžíšová. Cviky jsou zaměřeny na odstranění potíží vyvolaných funkčními poruchami v oblasti krční, hrudní a bederní páteře. Celá sestava je zcela nenáročná na provedení a fyzickou zátěž a při správném provádění je vysoce účinná. Při cvičení je nezbytné dodržovat uvedené pořadí cviků a respektovat uvedené jednoduché zásady.

Zásady správného provádění cviků :

1. Cvičit velmi pomalu
 2. Při cvičení dbát na správné zapojení svalů - nesmíme cvičit švihem, ale pozvolným, plynulým zapojováním jednotlivých svalů.
 3. Cviky provádíme jen do příjemného pocitu tahu, tlaku nebo napětí svalů a okolních tkání. Cvičení nesmí vyvolat bolest!
 4. Cvik, který se nám z jakéhokoliv důvodu obtížně provádí, raději jen naznačíme: v základním postavení mírně napneme svaly tak, jako bychom se chystali cvik skutečně provést. Máme-li pocit tahu nebo napětí, po chvíli (asi deseti vteřinách) cvik zvolna ukončíme. Nemáme-li pocit bolesti, v provedení cviku zvolna pokračujeme až k pocitům tahu a napětí, předstupňů bolesti, opět chvíli v této poloze vydržíme, potom se zvolna vracíme do původní polohy.
 5. Mezi jednotlivými cviky necháváme deseti až třicetivteřinové přestávky, podle obtížnosti cviků a celkového stavu cvičícího.
- Cviky jsou záměrně voleny tak, aby v počáteční fázi navodily uvolnění a protažení často přetížených oblastí trupu a velkých kloubů horních a dolních končetin.
 - Cvičení uvedené sestavy je nejučinnější v případech, kdy se skutečně jedná o funkční poruchu pohybové soustavy a ne ještě o strukturální změny.
 - Pokud bychom uvedené zásady nedodržovali, může se dostavit i opačný účinek.

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 šjíového 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 šjíového 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 šjíového svalstva.)



4. V sedu na židli:

Kroužení rameny vpřed a vzad.
(Uvolnění ramenního kloubu.)



5. V sedu zkřížmo:

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.)



6. V sedu na židli:

Pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi.
Tlačíme dlaněmi sebe a napínáme prsní svaly.
Poloha paží určuje napětí v různých místech žebíř.
(Posílení prsních svalů.)



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 bederní oblast. (Uvolnění v oblasti páteře.)



8. Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku (jako 7).

Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou.
(Protažení do otočení v oblasti bederní páteře.)



9. Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku.

Úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě.
(Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře.)



10. Vzpor 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. Vzpor klečmo.

Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou.
(Protažení do otočení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



12. Vzpor klečmo.

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



13. Podpor 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 na předloktích.

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



15. Podpor 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.
V druhé fázi cviku stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní.
(Uvolnění v oblasti bederní páteře 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, unožit pravou.

Střídát leh na pravém a levém boku. (Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí.)



20. Leh na břiše, levou dolní končetinu pokrčít, 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. Vzpor 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.)

