

JAK NA ...



KYČELNÍ KLOUB

Ing. Martina Fallerová



- **lektor skupinových lekcí Pilates Clinic method**
- **osobní trenér Pilates na originálních Pilates strojích**
- **pohybový fyziopedagog švýcarsko-francouzského fyzioterapeuticko-pohybového konceptu SPIRALDYNAMIK®**
- **7let lektor odborných seminářů a rekvalifikační Pilates Clinic method v IQ pohyb akademii**
- **Zakladatelka ŠKOLY POHYBOVÝCH NÁVYKŮ**

- Pohyb mne doprovází celý život. Vlastně od svého narození jsem se nepřestala pohybovat. Kvůli špatným kyčelním kloubům jsem místo strojku musela mít jako dítě tzv. široké balení. To znamenalo ležet pánví hodně vysoko nad hlavou. Asi se mi to nelíbilo, protože z kočárku trčely mé nohy a peřinka byla neustále rozkopaná.
- Od pěti let jsem začala chodit na rytmiku a později tancovala. Na vysoké škole jsem začala vést tehdy rytmickou gymnastiku a později aerobic. Po studiích jsem si díky aerobiku způsobila výhřez meziobratlové ploténky. Nicméně po vyléčení jsem opět naskočila do kolotoče předcvičování. Když jsem chtěla otěhotnět, zjistila jsem, že mé vaječníky nepracují, jak mají, a k dětem mi musela pomoci reprodukční medicína. Když jsem se později začala věnovat Pilates a absolvovala spousty odborných seminářů, funkce vaječníků se mi díky správnému dýchání, zapojení bránice a pánevního dna obnovila a já už nejsem na hormonech závislá.
- Vedení lekcí se tedy věnuji bez těhotenství a mateřské bezmála 32 let, neustále se vzdělávám jak v oblasti Pilates, ale také zdravého pohybu, fyzioterapeutických konceptů, fascií, rolfingu...
- Nyní vedu skupinové lekce Pilates s pomůckami ve Sport Perfektu v Opavě, pomáhám individuálně lidem s problémy zad, kloubů, držení těla u sebe v Pilates for Health (Opava) na originálních Pilates strojích. Po 7 letém působení jako lektor ve vzdělávací akademii IQ POHYB AKADEMIE, kde jsem učila nové Pilates lektory, a vedla odborné semináře pro pohybové specialisty, jsem založila ŠKOLU POHYBOVÝCH NÁVYKŮ a začala se věnovat osvětě široké veřejnosti a naučit lidi JAK používat své tělo.

Tento materiál je informačním produktem. Žádná část tohoto materiálu nesmí být kopírována, rozmnožována, šířena, poskytována třetím osobám bez souhlasu autorky Martiny Fallerové. Koupí tohoto materiálu souhlasíte s tím, že jej smíte používat pouze pro svou potřebu a nesmíte jej dále šířit. Nerespektováním se vystavujete možnému stíhání podle autorského zákona.

Děkuji za pochopení.

PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM O VHODNOSTI TOHOTO CVIČENÍ PRO VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV.

KYČELNÍ KLOUB

- KYČELNÍ KLOUB – EVOLUCE – str. 4
- KYČELNÍ KLOUB – TROCHA ANATOMIE – str. 5
- JAK POUŽÍVAT TENTO e-book – str. 6
- TECHNIKA UVOLNĚNÍ – str. 7
- NEUTRÁLNÍ POZICE PÁTEŘE – str. 8
- UVOLŇOVACÍ CVIKY – str. 9–26
- PROTAHOVACÍ CVIKY – str. 9–26
- POSILOVACÍ CVIKY – str. 9–26
- DOPORUČENÍ DO DENNÍCH ČINNOSTÍ – str. 27

POMŮCKY

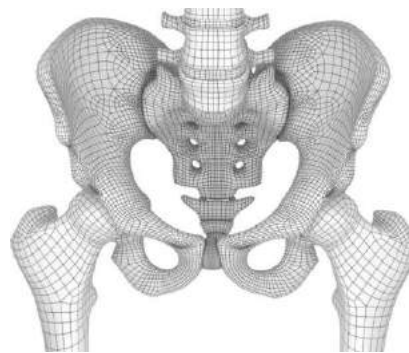
- pěnový válec
- tvrdší ježek – průměr 10–12 cm
- ručník



KYČELNÍ KLOUB - EVOLUCE



Obr. 1



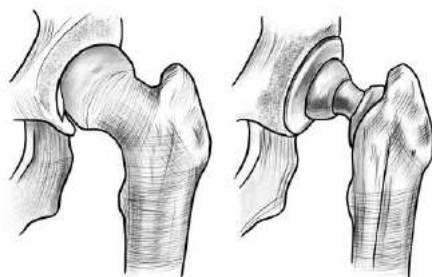
Obr. 2

Díky evoluci jsme se **z opory čtyřech končetin** postavily **na dvě** tzv. dolní končetiny a druhé dvě tzv. horní končetiny se staly volné a můžeme je používat k obsluze svého těla a práci. **Pánev se tedy musela přetočit o 90 stupňů přes kyčelní kloub.** Ten patří mezi největší klouby v našem těle a slouží k přenosu sil z dolní končetiny na trup a opačně. Vyvíjí se jako poslední a stárne jako první.

Kyčelní kloub čerstvě narozeného dítěte ještě není vyvinutý, byl přece 9 měsíců ohnutý v břiše maminky. Aby došlo ke správnému dozrání a natažení, je třeba pohyb. **Od kopání nožičkami, leh na břiše, přetáčení, lezení, chození bokem kolem nábytku a pak samotná chůze,** která je pro tento kloub zásadní. Při chůzi dochází jak k natažení při odrazové fázi, tak i k ohnutí při kročné fázi. Pro vývoj jsou důležité i lezecké stěny, prolézačky, kde se využívá plný rádius pohybu a zavěšení hlavou dolů. Kyčelní kloub dozrává až při výměně zubů mezi 9–10 rokem.

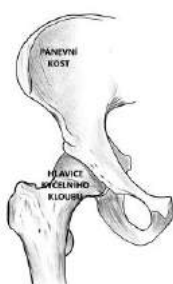
Naše tělo je stvořeno pro pohyb a pro kyčelní kloub to platí dvojnásob. Jedině tak si zachováme rozsah pohybu, prokrvení a výživu tkání souvisejících s kyčelním kloubem.

Dnešní doba sedavá ale kyčelnímu kloubu spíše škodí. Sedíme v práci, autě, doma u televize, počítače, tabletu, s přáteli. Hýbeme se čím dál méně a problémy nejen s kyčelním kloubem se začínají ozývat i u mladší generace. Omezený rozsah pohybu, jednostranné zatěžování, špatný pohybový stereotyp či sportovní přetěžování jsou často příčinou degenerativních onemocnění nejen kyčelního kloubu. Abychom se nedostali na čekací listinu pro výměnu kyčelního kloubu, je třeba o pohybu přemýšlet a během života pro to něco udělat. Každý je sám zodpovědný za své tělo. To, co my dnes na těle zanedbáme, v budoucnu už nedoženeme.



Obr. 3

KYČELNÍ KLOUB – TROCHA ANATOMIE



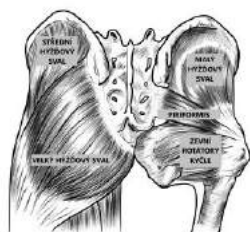
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Kyčelní kloub je spojení kosti stehenní a pánve. Je složen z jamky, která je v kosti kyčelní, a hlavice kosti stehenní, ta přechází do zúžení (krčku), který umožňuje pohybovou volnost obr. 1. Je to kulovitý kloub, a proto se pohybuje prostorově do všech směrů. Stehenní kost a pánev jsou nejmohutnější kosti v těle. Těsně nad kloubní jamkou začíná vaz a probíhá přes hlavici kloubu až ke krčku a stabilizuje kyčelní kloub obr. 2. Zamezuje tomu, aby se tělo překlátilo při každém odrazu dolní končetiny dozadu. Při ohnutí je vaz uvolněný a při zanožení sešroubovaný, což mu dává větší sílu. Při každé kročné fázi potřebujeme mohutný sval – flexor kyčelního kloubu – iliopsoas obr. 3. Ten spojuje bederní obratle, pánev s kostí stehenní. Pokud je používán správně, při ohnutí stáčí stehno spolu s kolenem mírně do vnější rotace a nedochází ke zvětšení bederní lordózy. Ve stoji zabrání přepadení našeho trupu vzad. Zezadu stabilizuje kyčelní kloub trojice hýžd'ových svalů a pod nimi pětice zevních rotátorů obr. 4. Funkci kyčelního kloubu ovlivňuje také souhra svalů na přední, zadní, vnitřní a vnější straně stehna obr. 5. Toto vše nám ovlivní postavení hlavice kyčelního kloubu v jamce a funkci kyčelního kloubu. V momentě, kdy tyto svaly nejsou v rovnováze, kyčelní kloub není ve svém centru a dochází k opotřebování styčných ploch. Proto naše praktická část bude opět o uvolnění, protažení a zpevnění všeho, co s kyčelním kloubem souvisí.

JAK POUŽÍVAT TENTO e-book

- Nejprve je vhodné si vše důkladně přečíst.
- Vždy je třeba dodržet posloupnost – uvolnit – protáhnout – zpevnit.
- Nikdy proto nekončit uvolňovacím cvikem.
- Při jednotlivých cvicích se soustřeďte na daný cvik, držení těla a pocit v těle.
- V tomto e-booku máme vždy více možností a variant, jak uvolňovat, protahovat a zpevnit.
- Není to o tom, že odcvičíme všechny varianty zde uvedené.
- Naše těla nám řeknou, které uvolňování, protahování a zpevnění nám dělá dobře.
- Vždy respektujeme své tělo a nikdy nejdeme za bariéru či na doraz v žádných kloubech.
- Aby nás naše kyčelní klouby poslouchaly, je třeba také funkční pánevní dno, pevný střed těla a funkční chodidlo. (Více e-booky Pánevní dno, Jak na Funkční břicho & Zdravá záda).
- Důležité je následně uvést principy do denního života či sportu, aby nás náš KYČELNÍ KLOUB poslouchal co nejdéle.
- Pojd'me se tedy naučit, jak na to...

TECHNIKA UVOLNĚNÍ

Technika je velice důležitá. Aby došlo k uvolnění napětí ve svalech a z fasciové tkáně jsme dostali toxiny, usazené zbytky látkové výměny a došlo k i hydrataci, je třeba dodržet několik zásad.

- Je třeba se pohybovat – „válcovat“ velice pomalu. Doporučuje se 2 cm/min.
- Tlak je třeba volit takový, abychom necítili bolest, u které nejsme schopni relaxovat a volně dýchat. Pokud objevíme při válcování místo s takovou bolestí, je třeba zvolit jinou pozici, při které nebude tak velký tlak a bolest bude snesitelná a tzv. příjemná.
- Pokud při válcování objevíme bod s intenzivní bolestí, ale můžeme u ní relaxovat, je třeba na daném místě zůstat a prodýchat, mírně se jakoby zavrtávat do tkáně a čekat, až se bolest zredukuje přibližně na 30 % z původních 100 % intenzity. Pokud bychom přes tento intenzivní bod jen přejížděli, rozdráždili bychom jej a nedošlo by k uvolnění.
- Je třeba se po tkáni pohybovat všemi směry, nejen ve směru svalových vláken. Fasciová síť má jiné uspořádání, podobné jako obal od pomela. Tuto pomyslnou síť je třeba roztáhnout, aby se sval pod ní mohl dostatečně prokrvit a uvolnit.
- Nedoporučuji dělat najednou celé tělo. Vyberme si vždy jen část těla. Mezi jednotlivými automasážemi je třeba dodržet rozestup 72 h. Pak tedy můžeme každý den naválcovat jinou část těla.
- Při válcování vždy ucítíme, která část těla je ve větším napětí a kterou budeme častěji ošetřovat. Později pak bude stačit 1x týdně či po přetížení.
- Tato válcování provádíme, pokud cítíme tenzi či namožení po nějakém stresu, stereotypní práci či sportu.
- Pokud jsme sportovec, provádíme válcování po zátěži.
- Pokud bychom chtěli připravit a zahřát před sportem, naválcujeme pouze svaly, které se účastní sportovní aktivity nejvíce, a technika válcování bude rychlejší. Bude tedy pro naše tělo aktivační.
- Válcovat si nebudeme ty části těla, kde se nacházejí křečové žíly.
- Pokud jsme po zlomenině, máme problémy s kůží či revma, na válcování zapomeňme.
- VŽDY DBÁME NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA A MÁME ZAPOJENÝ STŘED TĚLA NA 30 %.
- PO KAŽDÉM VÁLCOVÁNÍ MUSÍ NÁSLEDOVAT STABILIZAČNÍ SILOVÝ CVIK, ABY SE NAŠE TĚLA SROVNALA A VÁLCOVÁNÍ MĚLO PRO NÁS POZITIVNÍ ÚČINEK.

NEUTRÁLNÍ POZICE PÁTEŘE – POZICE – NPP

Tuto pozici budeme používat velice často. Vychází z ní spousta cviků. Je důležité se ji dobře naučit a zažít. Napřimuje páteř a při pravidelném cvičení ucítíme, jak se naše páteř rovná. Toto nastavení si uvědomujeme i během dne při stání, sedu, chůzi.



Přes bok si lehne na záda. Dolní končetiny jsou na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení. Pod kolenem máme úhel větší než 90 stupňů. Nejprve si srovnáme pánev tak, že položíme dlaně na pánev, palce do pupku, prsty na sponu stydkou a hřbety dlaní jsou na pánevních kostech. **Neutrální pozice pánve je taková, kdy spona stydká, pupek a pánevní kosti vpravo a vlevo se nacházejí v jedné rovině, rovnoběžné s podložkou. Sedací kosti jsou volně spuštěny do podložky a hýžděové svaly jsou volné.** Kdybychom do podbříšku umístili mísu s vodou, hladina bude celou dobu klidná a nevylévá se ani mezi paty, k bradě či do stran. Pánev spočívá na zemi přes kost křížovou, ta je zabořená do podložky. **Hrudník je co největší plochou v podložce. Dolní přední žeberní oblouky jsou stočeny dolů k pánvi a schovány v břišní stěně.** Pokud srovnáváme hrudník, dbáme na to, aby nedošlo k pohybu v pánvi a ta zůstala ve své neutrální pozici. Ověříme ještě pozici hlavy – **krční páteř je volná a brada s krční páteří svírá úhel 90 stupňů. Proto je často nutné podložit hlavu ručníkem.** Zachováváme přirozenou bederní křivku, která je u každého jiná. Představíme si pod bederní páteří houbičku napitou vodou a aktivitou břišní stěny se ji snažíme vymáčknout pouze z jedné třetiny. Dbáme na to, že pozice pánve, hrudníku a hlavy zůstala v neutrálu. A máme teď celou páteř nastavenou v neutrální pozici. Horní končetiny míří do stropu, klíční kosti jsou široké a **ramena táhneme doširoka a mírně dolů.**

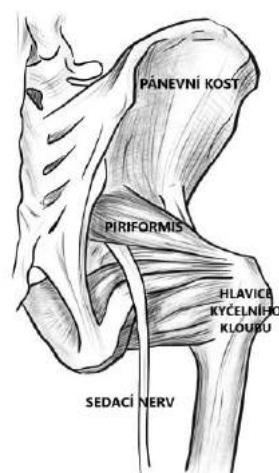
Soustředíme se na dech do dolních žeber a beder, aktivní pánevní dno a břišní svaly se roztahují do stran. Uvolníme napětí v těle a snažíme se držet 30% aktivitu středu těla. Nezapomínáme volně dýchat.

CHYBY – vtahujeme pupek k páteři, neuhlídáme pozici pánve, tlačíme bedra do podložky. Pánev se většinou stále vrací do tzv. podsazení, což je nevýhodné pro bederní páteř. Vzniká tlak do bederních obratlů a naše páteř tak není chráněna svalově. Svaly břicha nejsou jen vepředu, ale i vzadu. Proto je nutná jejich souhra.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE OBLASTI KYČLÍ



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed bokem na pravém sedacím hrbolu na pěnovém válci, dolní končetiny pokrčeny, pravá pata nad levým kolenem, jak je vidět na obr. 1.

PROVEDENÍ – pomalu se posunujeme od spodní oblasti pánve, sedacího hrbolu, směrem nahoru k pasu. Při pohybu se nám hýžd'ové svalstvo nadzvedává a hrne směrem nahoru. Posunujeme se pomalu a zároveň se pohybujeme kývavým pohybem dopředu a dozadu.

OPAKUJEME 3–4x, velice pomalu a plynule dýcháme.

Pokud se potřebujeme dostat do kyčelního kloubu více, nasedneme na přední hranu válce v oblasti sedacího hrbolu a pomalu kloužeme po linii kalhotek vzhůru k horní části pánve.

OPAKUJEME maximálně 3x.

DŮLEŽITÉ – pokud narazíme na bolestivé místo, chvíli setrváme a prodýcháme, až se bolest zredukuje na 30 % původní bolesti. Pak pokračujeme dál.

ÚČINEK – ke svalům v oblasti kyčelního kloubu patří zevní rotátory kyčle (obr. 2). Jedním z problémových svalů je piriformis, pod nímž vede sedací nerv, a pokud je oblast těchto svalů ztuhlá a slepená, dochází často k bolestem v dolní části zad či k dráždění samotného sedacího nervu. A proto je třeba udržovat tuto oblast neslepenou a funkční.

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE OBLASTI KYČLÍ - ježek



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedneme si jedním sedacím hrbolem na ježka (obr. 14). Kolena pokrčena, tělo natočeno na stejnou stranu sedacího hrbole, který je na ježkovi.

PROVEDENÍ 1 – uvolňujeme vše kolem dokola sedacího hrbole všemi směry. Pohybujeme se velice pomalu. Pokud objevíme místo s větším napětím, zůstaneme na něm a počkáme, až se bolest zredukuje na 30 % původní.

OPAKUJEME – 3–4x každé místo, pak vše provedeme na druhé straně.

PROVEDENÍ 2 – od sedacího hrbole se pohybujeme pomalu směrem k horní části pánve po linii kalhotek a současně spodní dolní končetinu spouštíme dolů do země a zvedáme (obr. 15). Vše velice pomalu a plynule dýcháme.

OPAKUJEME – 3–4x na každou stranu

DŮLEŽITÉ – pokud narazíme na bolestivé místo, chvíli setrváme a prodýcháme, až se bolest zredukuje na 30 % původní bolesti. Pak pokračujeme dál.

ÚČINEK – ke svalům v oblasti kyčelního kloubu patří zevní rotátory kyčle (obr. 13). Jedním z problémových svalů je piriformis, pod nímž vede sedací nerv, a pokud je oblast těchto svalů ztuhlá a slepená, dochází často k bolestem v dolní části zad či k dráždění samotného sedacího nervu. A proto je třeba udržovat tuto oblast neslepenou a funkční. Důležitý je i pohyb spodní dolní končetiny – koleno dolů a nahoru – dojde tím k odlepení jednotlivých struktur v kyčelním kloubu.

PROTAŽENÍ KYČLÍ – ZEVNÍ ROTÁTORY



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na zemi. Páteř napřímená v NPP.

PROVEDENÍ 1 – levá dolní končetina zůstane natažena a pravou pokrčíme v koleni a chodidlo postavíme z vnější strany levého kolene. Levou paží obejmeme pravé koleno a vytahujeme jej šikmo do stropu, zatímco pravý sedací hrbol spouštíme do země. Trup jde do mírné rotace a páteř se neustále vytahuje a zůstává v NPP obr. 1. V této pozici zůstáváme na 8–10 hlubokých nádechů a výdechů.

DECH – v pozici zůstáváme na 8–10 hlubokých nádechů a výdechů. Dech vedeme do dolních žebér a bederní páteře. Spojíme tuto pozici s aktivací pánevního dna a s výdechem si uvědomíme jeho aktivitu – zúžení prostoru mezi sedacími kostmi, kostrčí a sponou stydkou a vtažení tohoto prostoru do sebe nahoru.

PROVEDENÍ 2 – pokud nám naše tělo dovolí, můžeme levou dolní končetinu pokrčit v koleni obr. 2.

DECH – viz PROVEDENÍ 1

OPAKUJEME – vše provedeme i na druhé straně.

DŮLEŽITÉ – máme zde rotaci páteře a je opravdu nutnost udržet páteř v napřímení a vytažení, aby se naše ploténky neždímaly. Pokud tuto pozici naše tělo nezvládne, vybereme následující variantu.

ÚČINEK – protažení zevních rotátorů. Nelekněme se, pokud ucítíme intenzivní protažení. Po tomto protažení se uleví i naší páteři. Spojení rotace páteře a hlubokého dechu nám také nasmáhuje a prokrvívá vnitřní orgány. Zaintegrujeme i pánevní dno 😊.

PROTAŽENÍ KYČLÍ – ZEVNÍ ROTÁTORY 2



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – z pozice KOČKY – klek, ramena nad dlaněmi a kolena nad kyčlemi

PROVEDENÍ – zanožíme levou dolní končetinu, jdeme s ní šikmo za pravé chodidlo a sklouzneme do sedu na pravou stranu pánve. Čelo podepřeme o dlaně, které máme přes sebe obr. 2.

OPAKUJEME – na každé straně zůstáváme v této pozici okolo 10 pomalých nádechů a výdechů.

DŮLEŽITÉ – pokud nás naše tělo nepustí do konečné pozice, vypodložíme si pánev jógovou cihličkou, malým míčem, srolovanou osuškou.

**ZVOLÍME JEDNU Z TĚCHTO VARIANT.
RESPEKTUJEME SVÉ TĚLO, A POKUD NÁS
NEPUŠTÍ ANI DO JEDNÉ VARIANTY, NEVADÍ.
ZVOLÍME SED NA ŽIDLI S MÍRNÝM
PŘEDKLONEM S NAPŘÍMENOU PÁTEŘÍ obr. 3.**

TAK LZE PROTAHOVAT V KANCELÁŘI 😊.



Obr. 3

UVOLNĚNÍ A HYDRATACE DOLNÍCH KONČETIN – PŘEDNÍ STRANA



Obr. 1



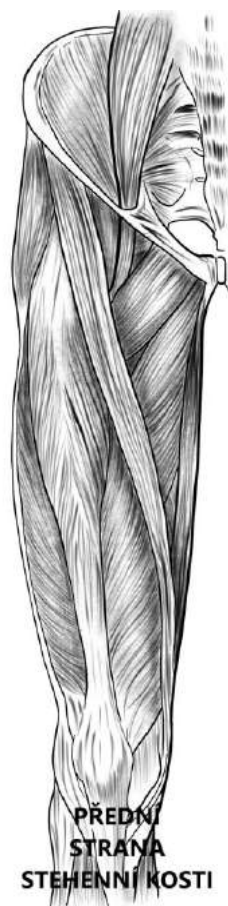
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – ve vzporu na předloktcích hlavou dolů umístíme pěnový válec nad kolena, dolní končetiny jsou více od sebe opřeny o prsty chodidel. Dbáme na napřímení, břišní a zádové svaly zde pracují na stabilizaci celého trupu (obr. 1).

PROVEDENÍ – dolními končetinami pohybujeme do vnější rotace – paty k sobě – a vnitřní rotace – paty od sebe (obr. 2).

OPAKUJEME 3–4x a pak posuneme válec výš, směrem k pánvi. Končíme, až je pěnový válec v tříslech mezi sponou stydkou a pánevními kostmi vpravo a vlevo (obr. 3 a 4). Pohybujeme se velice pomalu a plynule dýcháme.

ÚČINEK – je zajímavé sledovat rozdíl mezi pravou a levou dolní končetinou. Je tam spousta zatuhlých částí, usazených toxinů a po uvolnění jdou dolní končetiny samy. Uvolněním přední strany ovlivníme i dráhu žaludku.

UVOLNĚNÍ TŘÍSEL DO ZANOŽENÍ A ROTACE



Obr. 1



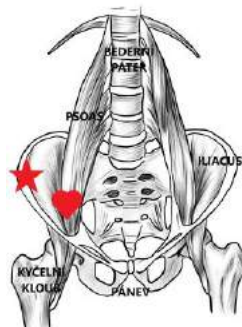
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – leh na břicho, čelo položeno na dlaních, které jdou přes sebe. Páteř je napříměná a dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů.

PROVEDENÍ 1 – ježka umístíme pod pravou pánevní kost (modrá hvězda na obr. 5 a pravé chodidlo postavíme na prsty, dopneme v koleni a otáčíme do vnitřní a vnější rotace obr. 1–2.

OPAKOVÁNÍ – 8x na obou stranách velice pomalu a pravidelně dýcháme.

PROVEDENÍ 2 – ježka umístíme do pravého třísla (modré srdce na obr. 5) a provádíme zanožení v kyčelním kloubu – bederní páteř zůstává v napřímění. Hlavice pravého kyčelního kloubu se boří do ježka, jako by jej chtěla rozmáčknout, a tím jde dolní končetina do zanožení. Koleni je dopnuto a zpevněno. Pokud ucítíme horkost či jinou nepříjemnost v třísle, ježka trochu posuneme nebo na chvíli přerušíme cvičení.

OPAKUJEME – 8x na obou stranách velice pomalu a pravidelně dýcháme.

PROVEDENÍ 3 – ježek pod pravým tříslem (modré srdce obr. 5), pravou dolní končetinu pokrčíme v koleni a bérce jde dovnitř a ven – provádíme vnitřní a vnější rotaci v kyčelním kloubu. Pohyb připomíná stěrač. Pohybujeme se pomalu a nejdeme tzv. nadoraz! Pánev je stabilní! Obr. 3 – 4.

OPAKUJEME – 8x na obou stranách velice pomalu a pravidelně dýcháme.

DŮLEŽITÉ – celou dobu je páteř v napřímění, pánev stabilní. Pohyb dolní končetiny vychází z kyčelního kloubu a nepřenáší se na pánev ani bedra. Vždy udělejte jednu stranu a před další porovnejte účinek a jak se cítíte vleže na břicho po propracování jedné strany, než přejdete na stranu druhou. Vybereme si pouze jednu z těchto 3 variant, která nám vyhovuje.

ÚČINEK – dojde k uvolnění tříselné oblasti v návaznosti na kyčelní kloub. Uvolní se rozsah do zanožení, který nám v dnešní době sedavé chybí.

UVOLNĚNÍ KYČELNÍCH KLOUBŮ DO ROTACE



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – sed, dolní končetiny pokrčeny v kolenou a chodidla na větší šířku než je pánev. Trup napřímený, mírný náklon vzad, opora o horní končetiny obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – přetáčíme kolena střídavě do stran, jedno koleno jde dovnitř, druhé ven stranou. Dbáme na to, že pánev se pohybu neúčastní. Pohyb jde pouze přes kyčelní klouby a v kloubu nic nepáčíme, jdeme pouze příjemný rozsah a ne tzv. nadoraz obr. 1–3.

PROVEDENÍ 2 – začneme PROVEDENÍ 1 a pokračujeme v pohybu pánve přes kyčelní kloub a rotací trupu jako na obr. 4–5.

DŮLEŽITÉ – nikdy nejdeme za bariéru, necháváme v kloubu prostor, páteř je neustále v napřímení. Respektujeme své tělo a jeho rozsah.

ÚČINEK – rozpohybování kyčelního kloubu – hlavice kyčelního kloubu vůči jamce v pánvi. Pohyb v kyčelním kloubu je pro něj uzdravující. Dochází k výživě a látkové výměně.

PÁNEVNÍ MOST – místo válce lze použít jakoukoli tyč ☺



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ 1 – viz pozice – NPP, pěnový váleček položíme do třísel, paže položíme malíkovou hranou na konce válce obr. 1.

PROVEDENÍ – s nádechem do spodních zadních žebírek a bederní páteře táhneme kost křížovou mezi paty, temeno hlavy opačným směrem. Přes tento tah stáčíme pánev přes kyčelní klouby, kostrč ke sponě přes aktivitu pánevního dna a svalů spodního břicha, zadek je volný, bederní páteř se prodlužuje. Po vyčerpání tohoto rozsahu začínáme vyjíždět pánví nahoru proti odporu pěnového válce a odvíjet páteř od podložky směrem vzhůru, zatímco hrudní páteř se boří do podložky. Nahoře se naše páteř dostane do NPP a zde už jsou hýžděové svaly aktivní – sedací kosti přitahujeme k sobě a tak ucítíme aktivitu spodní části hýžděových svalů. S výdechem se pomalu vracíme zpět, obratel po obratli, jako bychom pokládali perly do sametové krabičky, žádný tlak do obratlů. Soustředíme se spíše na délku naší páteře obr. 1–3. Hlídáme postavení dolních končetin a chodidel – viz NPP.

OPAKUJEME – 8–10x

DECH – dech je možno měnit. S nádechem jdeme nahoru a dolů a tak podpoříme uvolnění napětí v bederní páteři.

PROVEDENÍ 2 – po vyrolování zůstáváme s pánví nahoře a střídavě vytahujeme pravou a levou dolní končetinu do dálky. Dbáme na stabilitu pánve a bederní páteře. Při zdvihu dolní končetiny zůstávají obě třísla v kontaktu s pěnovým válcem. Po každém vystřídání srolujeme dolů a opět nahoru a opakuje (4obr. 4–5).

OPAKUJEME – 6–8–10x

ÚČINEK – PÁNEVNÍ MOST je skvělý cvik pro rozpohybování pánve vůči kyčelním kloubům a bederní páteře. Pokud k němu přidáme zdvih dolní končetiny, trénujeme stabilitu pánve a bederní páteře, sílu hýžděových svalů a svalů na zadní straně stehna. což naše tělo potřebuje.

DŮLEŽITÉ – pokud nás při pohybu pánve nahoru něco dráždí v bederní páteři, vyzkoušíme variantu nahoru bez rolování a rolujeme jen po cestě dolů. Pokud to nepomůže, zvedáme pánev a pokládáme bez rolování. Pokud ani toto nepomůže, cvik vynecháme a místo toho si uvolníme na pěnovém válci kyčelní klouby. Dalším rizikem jsou časté křeče na zadní straně dolních končetin. Ty eliminujeme změnou postavení chodidel. Buď je posuneme blíže k pánvi, nebo dál. Křeč se nebojíme, tréninkem za čas zmizí.

STŘÍDAVÉ PROTAHOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN PO ZEMI



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehneme si na podložce tak, ať se paty dotýkají konce podložky, pozice – NPP, ručník pod bederní páteří, konce ručníku držíme v dlaních, lokty ohnuté a spočívají na zemi. Ručník se jen zlehka dotýká bederní páteře. Aktivní břišní stěna se snaží udržet bederní páteř lehce zabořenou v ručníku. Páteř stále v NPP. Hrana podložky nám slouží jako zarážka, abychom se vraceli na stejné místo a nezpůsobovali si svalovou dysbalanci obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – střídavě po zemi protahujeme pravou a levou dolní končetinu, jako bychom byli v běžecké stopě, páteř zůstává ve své NPP a bederní páteř je stále v kontaktu s ručníkem. Pokud při protahování neudržíme v neutrální pozici bederní páteř, dolní končetinu nedopneme. Protahujeme jen tak daleko, pokud udržíme páteř v NPP. Po stejné dráze vracíme dolní končetinu zpět na původní místo obr. 1–2).

DECH – vyzkoušíme oba způsoby – s nádechem do ručníku protahujeme a s výdechem se vracíme či naopak. Zvolíme jednu variantu, u které se cítíme stabilněji.

OPAKOVÁNÍ – 8–10–12x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena jsou spuštěna do podložky.

ÚČINEK – naučit se pohyb do protažení dolní končetiny bez souhybu v bederní páteři. Pohyb je přes kyčelní kloub a koleno. Je třeba, aby pracoval náš HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM a tím byla zaručena ochrana a napřímení naší páteře. UČÍME SE CHODIT A MÍT STABILNÍ PÁNEV A BEDRA.

STŘÍDAVÉ PROTAHOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

PROVEDENÍ 1 – z pozice – NPP obr. 1 zvedneme pravou dolní končetinu, koleno nad kyčelní kloub při zachování napřímení páteře obr. 2, protáhneme dolní končetinu do dálky pod úhlem 45 stupňů obr. 3, vrátíme koleno nad kyčel a pokládáme chodidlo na stejné místo. Zopakujeme vše od levé dolní končetiny.

PROVEDENÍ 2 – pokud máme dostatečně pevný střed těla, provádíme cvik do střídavého protahování dolních končetin z pozice TABLE TOP – leh na zádech v NPP a obě dolní končetiny jsou nahoře – kolena nad kyčelním kloubem, pod kolenem úhel 90 stupňů obr. 4–5.

OPAKOVÁNÍ – 8–10x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena jsou spuštěna do podložky.

ÚČINEK – naučit se pohyb do protažení dolní končetiny bez souhybu v bederní páteři. Pohyb je přes kyčelní kloub a koleno. Je třeba, aby pracoval náš HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM a tím byla zaručena ochrana a napřímení naší páteře. UČÍME SE CHODIT A MÍT STABILNÍ PÁNEV A BEDRA.

KOČKA – STABILITA LOPATEK – COUVÁNÍ



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – pozice KOČKY – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení, kolena pod kyčelními klouby, dlaně pod rameny, třetí prst, loket, rameno pod sebou. Páteř je v napřímění ve své NPP, aktivní břicho i záda, ramena do šířky, nártý nohou jsou zabořeny do podložky, kolena jako by se chtěla od země odlepit obr. 1.

PROVEDENÍ – představme si na temeni hlavy beranidlo, kterým chce probořit protějšší stěnu, kostrč oproti tomu chce jít na opačnou stranu. Uvědomíme si lopatky, které se roztahují do stran jako křídla a chtějí couvat dozadu, směrem k pánvi, hlava se ale vytahuje opačným směrem. Jednou vítězí lopatky a tělo couvá ve své NPP dozadu, pak vítězí beranidlo a tělo se vrací do svého výchozího postavení obr. 2.

OPAKUJEME – 8–10x a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – na pozici pánve při pohybu dozadu a dopředu, křížová kost míří stále do dálky a sedací hrboly se pohybují rovnoběžně s podložkou, hlídáme pozici hlavy a krční páteře.

ÚČINEK – posilujeme střed těla, stabilizujeme ramenní klouby a lopatky, mobilizujeme kyčelní kloub.

KOČKA – PLAVÁNÍ – POSÍLENÍ DO ZANOŽENÍ



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – pozice KOČKY – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení, kolena pod kyčelními klouby, dlaně pod rameny, třetí prst, loket, rameno pod sebou. Páteř je v napřímení ve své NPP, aktivní břicho i záda, ramena do šířky, nártý nohou jsou zabořeny do podložky, kolena jako by se chtěla od země odlepit obr. 1.

PROVEDENÍ – střídavě vysunujeme dolní končetinu po zemi a až pak ji zvedáme do výšky kyčelního kloubu, přitahujeme patu k pánvi, protáhneme a dopneme koleno, vrátíme koleno pod kyčelní kloub obr. 1–4.

OPAKUJEME – 8–10x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – páteř neustále v NPP, na pozici hlavy, krční páteř v prodloužení hrudníku, pozice pravé a levé poloviny pánve zůstává ve stejné výšce při pohybu dolních končetin, kolena míří stále do podložky, při pohybu se nevytáčí dolní končetina do strany. Hlídáme nastavení pánve a beder. Nedochází k prohnutí v bederní páteři či posunu pánve do strany nebo vytočení do strany.

ÚČINEK – naučit se zanožovat v kyčelním kloubu, důležité pro chůzi, posílení do zanožení

UVOLNĚNÍ KYČELNÍCH KLOUBŮ



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehneme si na záda, kolena pokrčíme na šířku kyčelních kloubů a pěnový válec vsuneme mezi pánev a paty. Zvedneme pánev, pěnový válec vsuneme pod pánev a postupně zvedneme do stropu obě dolní končetiny. Chodidla jakoby postavíme na strop. Válec je pod pánví a pozice páteře je v NPP obr. 1. Pomalu roznožíme dolní končetiny do takové šířky, kde nás naše tělo pustí. Dbáme na to, aby v kyčelním kloubu při roznožení zůstala ještě nějaká vůle a my nebyli tzv. nadoraz obr. 2.

PROVEDENÍ – z roznožení pomalu přetáčíme pomyslnou vrtulí, jedna dolní končetina jde dopředu k hlavě, druhá dozadu a opačně tam a zpátky. Postupně půlkruhy zvětšíme a dolní končetiny se zkříží, jdou přes střed (obr. 2–3).

OPAKUJEME – 8–10x na každou dolní končetinu

ÚČINEK – uvolnění kyčelních kloubů, protažení zadní a boční strany dolních končetin

DŮLEŽITÉ – stále dbáme na pozici páteře, která je v NPP. Pánev je při pohybu dolních končetin stabilní, střed těla je pevný a pánevní dno aktivní.

PROTAŽENÍ HORNÍ ČÁSTI ZADNÍ STRANY DOLNÍCH KONČETIN A FLEXORŮ KYČELNÍCH KLOUBŮ



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehneme si na záda, kolena pokrčíme na šířku kyčelních kloubů a pěnový váleček vsuneme mezi pánev a paty. Zvedneme pánev, pěnový váleček vsuneme pod pánev.

PROVEDENÍ – přitáhneme levou dolní končetinu k bradě a pravou po zemi suneme co nejdál, ale prsty u chodidla budou stále na podložce. Levé koleno přitahujeme k bradě a pravé koleno vytahujeme opačným směrem, jako by se kolena chtěla rozejít od sebe. Zůstáváme na 8 nádechů a výdechů a pak zopakujeme od druhé dolní končetiny.

ÚČINEK – protažení horní části zadní strany dolních končetin, která ovlivňuje postavení pánve a flexorů kyčelních kloubů, které jsou od častého sezení většinou staženy.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, hlídáme osu dolní končetiny – kyčelní kloub, koleno a druhý prst u chodidla jsou v jedné ose.

UVOLNĚNÍ SVALOVÝCH A FASCIOVÝCH STRUKTUR NA STEHNĚ A V KYČELNÍM KLOUBU, USAZENÍ HLAVICE KYČELNÍHO KLOUBU



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – viz pozice 100 – NPP, zvedneme pravou dolní končetinu, koleno nad kyčelní kloub, stehno položíme do ručníku, jehož konce držíme v dlaních, lokty máme na zemi. Stehno spočívá svou váhou v ručníku obr 1.

PROVEDENÍ – levou dlaň táhneme k bradě a maso stehenní kosti se tím začne stáčet do vnější rotace, koleno je stále nad kyčelním kloubem, Pak pravou dlaň táhneme k pravému rameni a maso na stehně rotuje do vnitřní rotace v kyčelním kloubu. Postupně přidáme protahování dolní končetiny do úhlu 45 stupňů nad zemí při VNITŘNÍM STÁČENÍ MASA obr. 2 a KRČÍME PŘI VNĚJŠÍ ROTACI. Postupně se začne s masem stáčet i stehenní kost a celá dolní končetina.

OPAKUJEME – 8x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – dbáme na to, aby stehno a ručník mezi sebou nepodkluzovaly, ale maso na stehně se hýbalo vůči stehenní kosti a kyčel – koleno – druhý prst byly stále v ose. Tím právě dojde k efektu ždímání, který nám uvolní a rozlepi všechny struktury a vrstvy. Dolní končetina se do protažení pohybuje stále paralelně jako v běžecké stopě. POZICE PÁNVE STÁLE STABILNÍ!!!

ÚČINEK – uvolnění a rozlepení fascií stehna, zevních rotátorů kyčle, uvolnění dolního úponu flexoru kyčelního kloubu

POZICE NA BOKU – SIDE KICK – POSÍLENÍ KYČELNÍHO KLOBU



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – lehne si na bok, dolní končetiny jsou pokrčeny, kolena před kyčlemi, páteř v napřímění, ramena a kyčelní klouby nad sebou. Pod hlavu podložíme ručník, spodní horní končetina je pokrčena v lokti před tělem a horní pěst je opřena o loketní jamku kvůli šířce ramen obr. 1.

PROVEDENÍ – zvedneme horní končetinu, koleno výš než pata, jsme v malé vnější rotaci v kyčelním kloubu. Postupně protahujeme dolní končetinu do mírného zanožení ve výšce kyčelního kloubu a jdeme mírně kolenem níž než pata, dolní končetina jde do vnitřní rotace, pata mírně stoupá výš než koleno. Ze zanožení se vracíme a postupně krčíme koleno a jdeme do vnější rotace, koleno stoupá a pata jde níž než koleno obr. 2–4.

OPAKUJEME – 10–20x na každou stranu. Pohyb připomíná ležatou osmičku.

DŮLEŽITÉ – páteř stále v NPP, břišní svaly pracují, pohyb v kyčelním kloubu se nepřenáší do bederní či hrudní páteře.

ÚČINEK – posílení svalů kolem kyčelního kloubu

DŘEP – SQUAT



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – STOJ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prst míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a druhý prst. Druhý prst, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Ručník dáme kolem stehna a konce chytíme do dlaní jako na obr. .

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napřímenou páteří, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti jdou dozadu a táhneme k bradě vnitřní stranu ručníku. Cítíme, že maso na stehně se stáčí do vnější rotace, ale koleno je stále nad druhým prstem a při cestě do stoje je ručník volný obr. .

OPAKUJEME – na každou stranu zopakujeme 6x. Pak uděláme ještě dalších 6 opakování bez ručníku a sledujeme, že pokud jdeme do dřepu, je nutné stáčet stehna v kyčelním kloubu mírně do vnější rotace, aby koleno mířilo stále dopředu a nestáčelo se.

DŮLEŽITÉ – pohyb není velký. Je třeba stále dbát na to, aby druhý prst, koleno a kyčelní kloub byly nad sebou.

ÚČINEK– naučit se zacentrovat dolní končetinu při různých činnostech. Sedáme či vstáváme ze židle, chůze do schodů či ze schodů. Na tento stereotyp dřepu je třeba myslet při denních činnostech. Ochráníme tak naše kolena.

STOJ NA JEDNÉ DOLNÍ KONČETINĚ



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – STOJ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prst, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Váha těla rozdělena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a druhý prst.

PROVEDENÍ – ze stoje na dvou chodidlech odlehčíme pravou patu a postavíme se plnou váhou na levé chodidlo, pupek jako bychom chtěli přemístit nad stojnou dolní končetinu, levý sedací hrbol spustíme k patě a přitáhneme ke kostrči a tím zastřešíme hlavici kyčelního kloubu stojné dolní končetiny a zaktivuje se pánevní dno na levé straně. Ucítíme aktivní rýhu pod hýžd'ovým svaem.

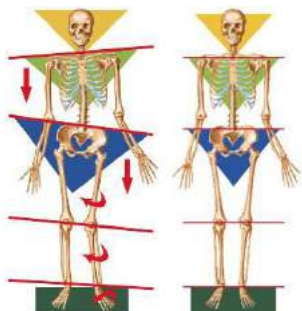
OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilitu kotníku, osu dolní končetiny – druhý prst, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánev stabilní, bok nám nevyjede stranou.

ÚČINEK – NAUČIT SE CHODIT A MÍT KYČELNÍ KLOUB ZASTŘEŠENÝ A STABILNÍ. To ovlivní i funkci kolene a kotníku.

DOPORUČENÍ DO DENNÍCH ČINNOSTÍ

- Stojíme vždy na dvou dolních končetinách, přešlapujeme.
- VYVARUJEME SE STÁNÍ NA JEDNÉ KYČLI, DO KTERÉ SE ČASTO SVEZEME .
- Sedíme na dvou sedacích kostech a dolní končetiny jsou v paralelním nastavení na šířku kyčelních kloubů.
- VYVARUJEME SE SEZENÍ S PŘEKŘÍŽENÝMI DOLNÍMI KONČETINAMI či jako na.
- Při chůzi do schodů se na stejné noze vytáhneme jako v posledním cviku.
- Využíváme plný rádius pohybu kyčelního kloubu, lezecká stěna či vis hlavou dolů na dětských hřištích jsou TOP 😊.
- Často se protahujeme, uvolňujeme – viz cviky.
- Pokud je v kloubu prostor a pohyb, dochází k prokrvení, výživě a odvodu toxinů.



- Informace v tomto materiálu vycházejí z mé mnohaleté praxe a neustálého vzdělávání v různých pohybových a fyzioterapeutických konceptech.
- Vše je vyzkoušeno mnou a mými klienty během osobních tréninků a také při skupinových lekcích.
- Tento materiál je informačním produktem. Žádná část tohoto materiálu nesmí být kopírována, rozmnožována, šířena, poskytována třetím osobám bez souhlasu autorky Martiny Fallerové. Koupí tohoto materiálu souhlasíte s tím, že jej smíte používat pouze pro svou potřebu a nesmíte jej dále šířit. Nerespektováním se vystavujete možnému stíhání podle autorského zákona.

(Autorský zákon, § 40, odst. 4.) Děkuji za pochopení.

- Budu ráda za zpětnou vazbu, dotazy – martinafallerova@gmail.com

Text copyright 2019© Martina Fallerová

Fotky – vlastní

Anatomické ilustrace – Tereza Samiecová, Lucie Zet

Korektura – Lenka Weiglhoferová