

JAK NA



UVOLNĚNÍ SVALOVÉ TKÁNĚ
HYDRATACI A DETOXIKACI FASCIÍ
PĚNOVÝM VÁLECEM - JEŽKEM
TENISÁKEM - RUČNÍKEM

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 rekvalifikací 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 letech 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.

Co vše a kde v tomto e-booku najdete

- Teorie fascií – str. 4
- Trpíš bolestmi zad a kloubů? Zde je minimálně 9 důvodů proč se zaměřit na fascie – str. 5
- Technika uvolnění – str. 7
- Jak používat tento e-book – str. 8
- Neutrální pozice páteře – pozice 100 – NPP – str. 9
- Test a trénink napřímení – str. 10 – 11
- Uvolnění, hydratace a protažení zad, podpažní jamky a beder – str. 12 - 20
- Uvolnění, hydratace a protažení kyčelních kloubů – str. 21 - 24
- Uvolnění, hydratace a protažení DK – vnější strana – str. 25 - 29
- Uvolnění, hydratace a protažení DK - vnitřní strana – str. 30 –34
- Uvolnění, hydratace a protažení tříselné oblasti a přední strany DK – str. 35 - 43
- Uvolnění, hydratace a protažení DK – zadní strana – str. 44 - 50
- Uvolnění, hydratace a protažení HK a podpažní jamky – str. 51 - 58
- Hluboký svalový stabilizační systém a stabilizační cviky – str. 59 - 64
- Jak využít ručník k uvolnění a hydrataci – str. 65 - 66
- Fascie & Kolagen & Výživa & Bolest zad – str. 67 - 69

POMŮCKY

- pěnový válec
- Ručník
- Tvrdší ježek – průměru 10 – 12cm
- 2x tenisák (na trhu je již spousta různých gumových nebo tvrdých pěnových míčků)



Teorie fascií

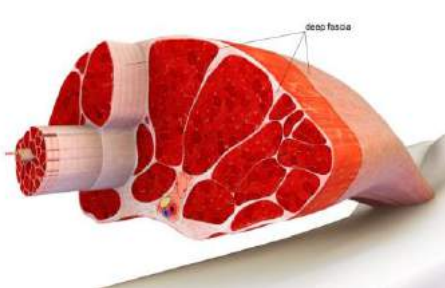
Pokud cítíme ztuhlost v určité části těla, je to díky přetíženým či ztuhlým svalům a také za to může fasciová tkáň.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

FASCIE – nebo také pojivová tkáň, je struktura, která obaluje, rozděluje a tvoří oporu celému systému v těle. Je tvořena kolagenními, elastickými a dalšími vlákny, která jsou obklopena mezibuněčnou tekutinou. Fascie obaluje cévy, nervy, kosti, svaly, jednotlivé snopečky svalů, vnitřní orgány jsou v ní také zavěšeny. Z toho vidíme, že fasciální tkáň tvoří v našem těle obrovskou prostorovou 3D pavučinu, aby vše drželo a zároveň se mezi sebou mohlo pohybovat a klouzat. Je i nejbohatším smyslovým orgánem v těle. Má vliv také na stabilitu v těle – nikoli svaly a kosti, jak se kdysi myslelo. Zároveň je neustále v pohybu, přetváří se a přizpůsobuje pohybům a polohám našeho těla. Elasticita fascie také slouží pro uchování kinetické energie. Fascie se kdysi považovaly za mrtvý výplňový materiál, ale ve skutečnosti fascie žije nezávisle na mozku, reaguje na stres a neustále se přizpůsobuje pohybu a mění se jako želatina. Pokud je v některé části stlačována či přetěžována, mění svou strukturu, tuhne, plstnatí a stává se dehydrovanou. Ve stresu reaguje fascie jako vlněný svetr vypraný v horké vodě. Není pružná a vše, co se pod ní nachází, nemůže být správně vyživováno. A toto může vést po čase k bolestivosti našeho těla a kloubů. Bolest často způsobují právě tyto fascie, ne svaly, jak se uvádělo kdysi.

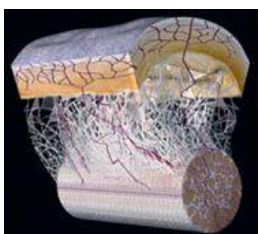
I v průběhu života se její struktura mění. S věkem klesá tekutost a elasticita. Vlivem stresu, nemoci, špatných pohybových stereotypů, nadměrné či jednostranné sportovní či pracovní zátěže se fasciální síť přetváří, tuhne a jednotlivé vrstvy se mezi sebou slepují a naše tělo se pak nemůže pohybovat volně a elegantně. Pokud ráno vstaneme a neprotáhneme se, abychom jednotlivé vrstvy od sebe odlepily, časem bude tělo míň a míň pružné, pohyb bude namáhavější a některé struktury v těle přetěžovány. A je tu BOLEST.

Jsme zvyklí trénovat svaly, ale o fascie se nestaráme. Dneska už víme, že i fasciální síť lze trénovat a měnit jejich strukturu a opět je hydratovat. Zasloužil se o to Dr. Robert Schleip, německý biolog, psycholog a rolfista působící na univerzitě v Ulmu na katedře neurofyziologie. Společně s dalšími odborníky vede výzkum pojivové tkáně a výsledky své práce integruje do praxe. Tak vzniklo cvičení s názvem FASCIAL FITNESS a automasážní techniky, jejichž úkolem je tuto tkáň detoxikovat, hydratovat a jednotlivé části od sebe odlepit a umožnit tak klouzání jednotlivých vrstev mezi sebou.

Jsem pravidelnou návštěvnící jeho seminářů v České republice a díky tomu Vám mohu předat tuto metodu, jak si pomocí PĚNOVÉHO VÁLCE uvolnit napětí v těle a ošetřit tak i fasciální síť.

Trpíš bolestmi zad a kloubů?

Zde je minimálně 9 důvodů proč se zaměřit na fascie.



Neznám kolem sebe člověka, který by si **nestěžoval na bolest zad a kloubů**. Jsem pohybový specialista a řešení těchto problémů je mým denním chlebem. Většina mých klientů je pracovně vytížená. Na mě je tedy najít co nejkratší cestu, která je zbaví bolesti a umožní opět jejich plné soustředění na práci a návrat k oblíbenému sportu. **Učím své klienty se napřímit, dýchat, změnit pohybové návyky a válcovat.**

Na hodinách anatomie jsme se učili zvláště kosti, svaly, šlachy, cévy, nervy a vnitřní orgány. V posledních letech s **vývojem lepší zobrazovací techniky** se zjistilo, že je zde i **prostorový orgán, který vše obaluje, spojuje, přizpůsobuje se zátěži a prostupuje celým tělem od kosti po kůži a od prstů na chodidle a ruce po hlavu**. Této pojivové tkáni, která byla dlouho opomíjená a považována pouze za nevýznamný výplňový materiál, říkáme fascie.

Fascie je dynamický orgán složený z buněk, vláken a mezibuněčné tekutiny. Pro nás nejznámější jsou **kolagenová, elastinová vlákna a kyselina hyaluronová**. **Fascie obaluje všechny anatomické struktury v těle**. Cévy, nervy, kosti, svaly, jednotlivé snopečky svalů i vnitřní orgány jsou fascií obaleny a upevněny ke kostem. Z toho vidíme, že tato tkáň tvoří v našem těle obrovskou prostorovou pavučinu a zajišťuje, aby vše drželo a zároveň se mezi sebou mohlo pohybovat a klouzat.

1/ Fascie fungují v našem těle jako stan. Je důležité mít rovnoměrně napnuté a roztažené všechny plachty. V tom je síla a stabilita našeho těla. I svalový systém funguje na základě fascií. Ty umí udržet stabilitu a funkci kloubů. **Svaly jsou motorem kloubu, ale koordinace pohybu je závislá na funkčnosti fascií.**

2/ Vnitřní orgány si zachovávají svůj tvar a jsou připojeny ke kostem pomocí fascií, které jsou také oporou pro nervový, arteriální, venózní a lymfatický systém. **Fascie poskytují čerpací síly** na návrat krve a lymfy. Zdravá fascie pulzuje frekvencí 8–12 cyklů za minutu.

3/ Struktura vláken fascie odpovídá spirálnímu uspořádání a připomíná obal, ve kterém se prodává papája. Pokud se stahují, stlačují struktury, které obklopují, čímž vytlačují tekutiny směrem k srdci, stejně jako se ždímá utěrka. Pokud se ale fascie nachází v abnormálním napětí, je svalový a cévní systém pod stálým tlakem, který způsobí špatnou funkci svalů a krevního oběhu.

4/ Ve fasciích se nachází i důležité buňky, které umožňují přizpůsobit se různým situacím. Podle potřeby vytvářejí více maziva či vláken. Při větším a déle trvajícím zatížení, nedostatku pohybu, nesprávném držení těla buňky vytváří málo maziva (kyseliny hyaluronové), fascie tuhnou a jednotlivé vrstvy se začínají slepovat. Protože fascie prochází celým našim tělem jako prostorová pavučina, mohou tyto **slepená místa být příčinou bolesti v celém pohybovém ústrojí**. Dlouhotrvající přetížení vede ke vzniku zánětu, exponovaná místa se mohou chránit **přeměnou na kostní tkáň a kalcifikují**. Toto se děje často kolem vbočeného palce, patní kosti, lokte, ramene nebo páteře.

Trpíš bolestmi zad a kloubů?

Zde je minimálně 9 důvodů proč se zaměřit na fascie.

5/ **Fascie**, pokud je funkční, působí **díky velkému obsahu vody i jako tlumič**. Umí absorbovat určitou energii a chrání tak naše svaly, orgány a jejich struktury před přetížením. Pokud je fascie **dehydratovaná, tuto schopnost ztrácí**, a to může být i jednou z příčin, proč naše tělo v těchto místech vytváří ke své ochraně tukovou tkáň.

6/ **Elasticita fascií s věkem klesá**, dochází ke zhuštění, zkrácení a kalcifikaci vláken. To je důvod, proč se ve svém těle **cítíme jako v zatuhlém zkrystalizovaném medu**. Pohyb nás pak stojí mnoho sil, svaly musí pracovat na maximum a dochází k přetížení.

7/ **Ve fascii se nachází až 80 % nervových zakončení**. Stažená, dehydrovaná či slabá fascie bez maziva může dráždit tyto zakončení a být příčinou bolesti v našem těle.

8/ **Fascie, pokud je elastická, má také schopnost akumulovat kinetickou energii, kterou pak využije pro tzv. katapult efekt**. Když chcete vystřelit šíp co nejdál, potřebujete kvalitní luk, natáhnete pořádně tětivu a šíp letí daleko. Stejný princip využívá naše tělo při skákání. Tětivou je naše achillova šlacha a šípem patní kost. Lepším skokanem je tedy ten, kdo má bříska lýtkového svalu kratší než šlachu.

9/ **Fascie je také obrovský senzorický orgán**. Nemusíme vidět paži nebo své chodidlo, abychom věděli, kde se přesně v prostoru nachází. Správná koordinace pohybu je tedy závislá na kvalitě naší fascie.

Toto je minimálně 9 důvodů, proč začít o naše fascie pečovat. **U lidí s chronickými bolestmi vypadá fascie jako zkrystalizovaný med. Vše je slepeno, chybí kluzkost a hydratace. Měli bychom se zaměřit na pohyb do natažení, protahování do všech směrů, odlepení jednotlivých vrstev od sebe, elasticitu a hydrataci**. Výzkumy a kvalitní zobrazovací techniky dokázaly, že **po speciálních masážích dochází k odbourávání starého kolagenu a stará tkáň je nahrazena novou, lépe hydratovanou a kluzkou**. Tím, že fascie obsahuje mnoho vody, je tlakem z tkáně vypuzena a po uvolnění tlaku je voda zpět do fascie nasáta ve větším množství a zbavená odpadních látek. Na molekulární úrovni dochází tlakem při masáži k tomu, že velké řetězce kyseliny hyaluronové, které se nachází mezi vrstvami fascií, jsou tlakem roztrhány na menší jednotky o větší ploše schopné vázat více vody.

Spousta z nás určitě nemá tolik času a financí se nechat dostatečně často masírovat. Kvalitních masérů, kteří se věnují myofasciálním technikám je také nedostatek. Je zde ale možnost využít různé druhy pěnových válců, koulí, ježků. Správnou techniku je ale problém na internetu najít. Proto jsem vytvořila pro své klienty e-book „**JAK na uvolnění svalové tkáně, hydrataci a detoxikaci fascií pomocí pěnového válce**“, který je k dispozici všem, kdo chtějí mít pružné a hydratované tělo.

Technika uvolnění – pěnový válec, ježek, tenisáky

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, ježkovat“ **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, ježkování 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, jsme onkologický pacient 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.**

Jak používat tento e-book

- Nejprve je vhodné si vše důkladně přečíst.
- Vždy je třeba dodržet posloupnost – uvolnit – zpevnit.
- **Nikdy proto nekončit VÁLCOVÁNÍM**, ale vybrat si jeden stabilizační cvik uvedený na konci tohoto e-booku. **Stabilizačním cvikem se myslí cvik, v kterém je páteř napřímená a tělo pracuje se zapojením břišních a zádových svalů.** Tak dojde ke správné aktivitě a délce svalů, které mají vliv na správné držení těla v napřímení.
- Při jednotlivých cvicích se soustředíme na daný cvik, držení těla a pocit v těle.
- V tomto e-booku najdeme možnosti, jak použít pěnový válec, ježka, tenisák k uvolnění konkrétní části těla.
- Nikdy neuvolňujte celé tělo v jeden den a najednou.
- Každý z nás je originál, proto si z tohoto e-booku a jeho zásobníků a možností vyberme uvolňování té části těla, která je ve větším napětí a stresu.
- Naše těla nám řeknou, které uvolňování nám dělá dobře.
- Vždy respektujeme své tělo a nikdy nejdeme za bariéru či na doraz v žádných kloubech.
- **VŽDY KONČÍME JEDNÍM ZE STABILIZAČNÍCH CVIKŮ a uvědomíme si napřímenou páteř, lehce aktivní střed těla spolu s pánevním dnem str. 21 - 24.** (Více e-book Pánevní dno, Funkční břicho & Zdravá záda)
- PŘEJI všem, ať se pěnový válec, ježek, tenisák stanou nejoblíbenější pomůckou, jako se to stalo u mě, mé rodiny, mých klientů na skupinových a osobních lekcích.
- Na trhu je spousta druhů pěnových válců. Kratší můžeme využít pouze k uvolňování, delší i k úžasným a účinným cvikům. Ježky vybírejte tvrdší a s ventilkem na dofouknutí. Lepené nejsou vhodné. Místo tenisáků můžete použít větší dětskou skákací kuličku.
- Dech je myšlen **NÁDECH A VÝDECH NOSEM**. Je to funkční do běžného života.
- Pojdme se tedy naučit, JAK na to...

Neutrální pozice páteře – 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.



www.martinafallerova.cz

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 podbřišku 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 (klidně si tam houbičku umístíme – naše tělo bude hned vědět co a jak) 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. Takto máme nastaveno tělo s aktivním středem těla a můžeme teď bezpečně hýbat jak dolní, tak horní končetinou. Máme tak stabilní punktum fixum a paže nebo dolní končetiny jsou punktum mobile. To je základ, který je se třeba naučit pro bezpečný pohyb. Aby při zdvihu paže nebo dolní končetiny jsme se neprohnuli třeba v bederní páteři.

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 vpředu, ale i vzadu. Proto je nutná jejich souhra.

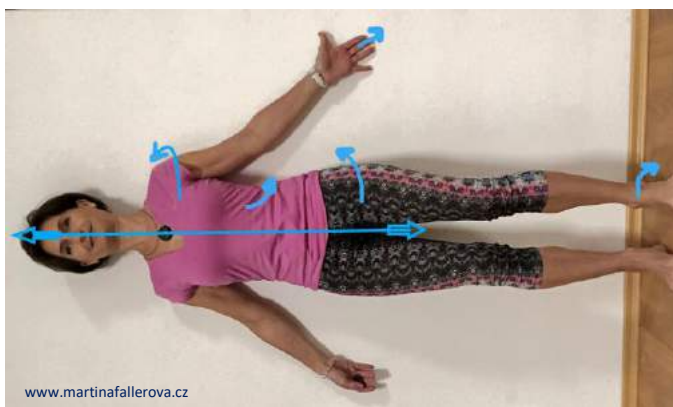
Test a trénink napřímení v leže na zemi

Tento jednoduchý test je skvělá možnost, jak si uvědomit své tělo na začátku cvičení, po uvolňovacích technikách a na konci cvičení.

Leh na zádech, kolena pokrčena na šířku kyčelních kloubů, paže podél těla. Zavřeme oči a vnímejme své tělo, jeho křivky a napětí. JAK leží pánev na zemi? JAK se cítí bederní část zad? JAK se cítí hrudní část zad? JAK je na tom krční páteř a JAK leží hlava na zemi. Po uvědomění si této pozice postupně protáhneme obě dolní končetiny a opět prozkoumáme celé tělo, včetně dolních končetin. Často zkrácení zadní části dolních končetin je příčinou problémů v horní části páteře. **Pokud cítíme velké napětí v oblasti bederní, hrudní či krční páteře a pod bederní částí je větší mezera, budou pro nás vhodné i uvolňovací cviky. Pokud necítíme napětí v leže na zádech ani s nataženými dolními končetinami zaměříme se spíše na aktivační, silové a zpevňovací cviky.**

Pozici v leže na zádech můžeme **použít i jako aktivní napřimovací cvik.**

Lehneme si tak, abychom se chodidly dotýkali zdi a zaujali pozici, jako bychom stáli u zdi.



Kolena jsou aktivní a zpevněná, nedopínáme je na doraz! Dolní končetiny jsou na šířku kyčelních kloubů a chodidla se dotýkají zdi. K zemi **přilepme dolní část kosti křížové, sedací kosti míří do země, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy** jsou zabořena také do země. Pozice hlavy a krční páteře by měla svírat úhel 90st. Pokud nejde zaujmout – vložíme ručník pod hlavu. Celou **břišní stěnu oploštíme a její aktivitou malinko zmenšíme prostor mezi bederní páteří a zemí.** Ale stále boříme do země i dolní část křížové kosti a spona stydká míří mezi paty. Páteř vytahujeme, jako bychom chtěli natáhnout pružinu. **Žádné podsazení!** Ověříme postavení **patní kosti na vnější straně, břicho pod palcem se dotýká stěny stejně jako zpevněné všechny prstce, stehenní kost v kyčelních kloubech je mírně aktivní do vnější rotace, kolena míří do stropu, rameny se chceme dotknout země, ale zastavme je v úrovni ucha. Horní končetiny vytahujeme diagonálně do dálky spolu s lopatkou za třetím prstem. Lokty jsou dopnuté a palec i malíček leží na zemi.**

Divíme se, že **tělo maká o sto šest?** Bravo! Tak toto je perfektní a jednoduchý domácí úkol pro Nás. Je zároveň testem JAK je naše tělo napříměno. Na začátku nám to asi nepůjde, ale uvidíme, že pokud se budeme řídit rady a cviky z tohoto e – booku, bude nás tato pozice stát čím dál méně úsilí.

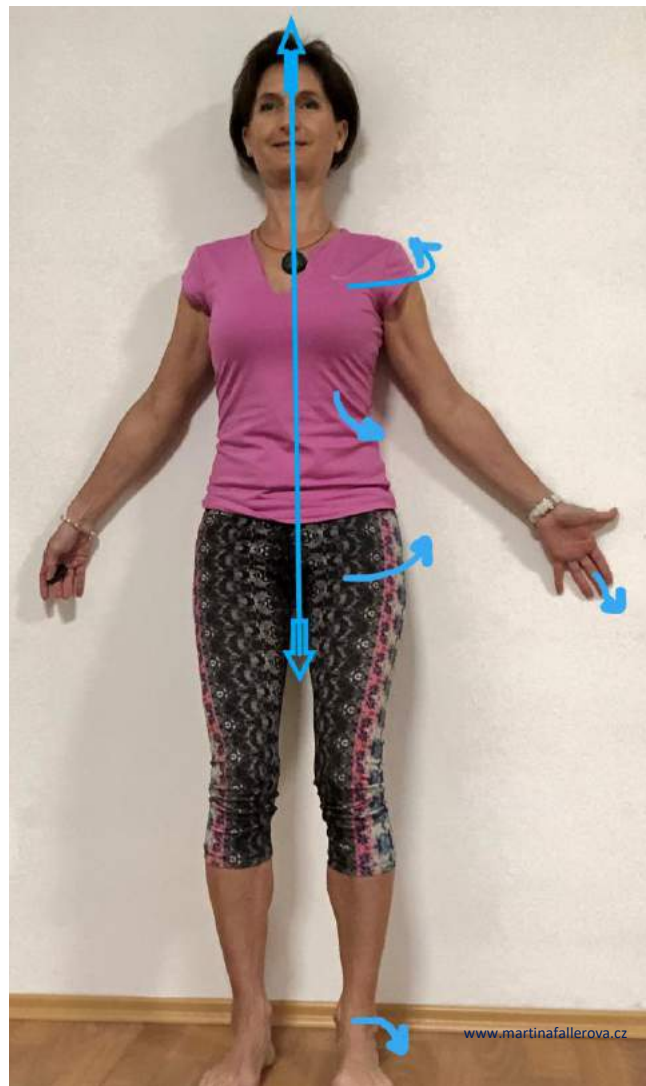
Zem je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímění našeho těla, ale i pro trénink postupného napřimování. Dejme si ale pozor na přílišnou urputnost a nezapomeňme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků, beder a do stran. Trénujeme raději **na tvrdé zemi. Na měkké podložce či vysokém koberci se tělo do země nezapře a tak se ani svaly nezapojí jak mají.** A tady sami ucítíte, proč raději dítě položit na zem, ať se vše správně v těle aktivuje a ono v pozdějších letech nemusí řešit problémy se zády.

Test a trénink napřímení u stěny

Postavme se zády ke zdi. **Kolena jsou mírně pokrčena** a paty od zdi vzdáleny asi 10cm. Ke zdi **přilepme dolní část kosti křížové, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy**. Pokud týlem hlavy nedosáhneme ke zdi – využijeme ručník za hlavu. Celou **břišní stěnu oploštíme a její aktivitou malinko zmenšíme prostor mezi bederní páteří a zdí**. Ale stále boříme do zdi dolní část křížové kosti a spona stydká míří kolmo dolů k podlaze. Páteř vytahujeme, jako bychom chtěli natáhnout pružinu. (**Žádné podsazení!**) Ověříme postavení **patní kosti na vnější straně, bříško pod palcem je na zemi, stehenní kost v kyčelních kloubech je aktivní do vnější rotace, kolena míří dopředu, rameny se chceme dotknout stěny, ale zastavme je pod úrovní ucha**. Horní končetiny **vytahujeme diagonálně do dálky spolu s lopatkou za třetím prstem. Lokty jsou dopnuty**.

Divíme se, že **tělo maká o sto šest?** Bravo! Tak toto je perfektní a jednoduchý domácí úkol pro Nás. Je zároveň testem JAK je naše tělo napřímeno. Na začátku nám to asi nepůjde, ale uvidíme, že pokud se budeme řídit rady a cviky z tohoto e – booku, bude nás tato pozice stát čím dál méně úsilí.

Zed' je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímení našeho těla, ale i pro trénink postupného napřimování. Je často na dosah a my máme pak kontrolu nad svým tělem a můžeme tak **kdykoliv pracovat nejen v napřimování, ale postupně i v odstraňování vadného držení těla**.



www.martinafallerova.cz

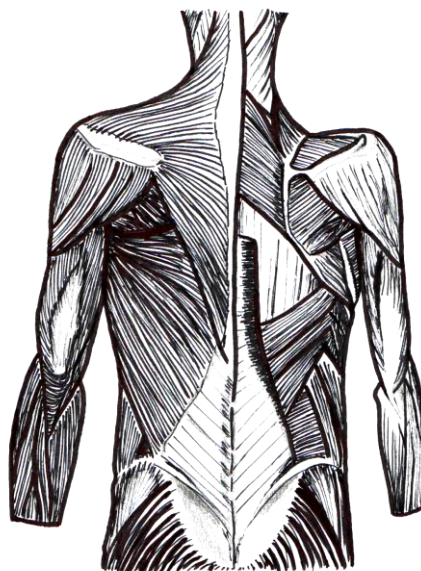
Uvolnění a hydratace hrudní páteře – Pěnový válec



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed na podložce s pokrčenými dolními končetinami, položíme pěnový válec za sebe do oblasti dolních žeberních oblouků. Hlavu položíme do dlaní, lokty směřují do stropu pro lepší pozici lopatek. Páteř je stále v NPP obr. 1.

PROVEDENÍ – pánev mírně odlehčíme od země, pomalu se posunujeme směrem k patám a pěnový válec se tímto pohybuje po našich zádech směrem k hlavě. Postupně posuneme chodidla dopředu, jako bychom kráčeli, a končíme, až je pěnový válec v horní části hrudníku. Pak se pohybujeme po válci zpět obr. 2.

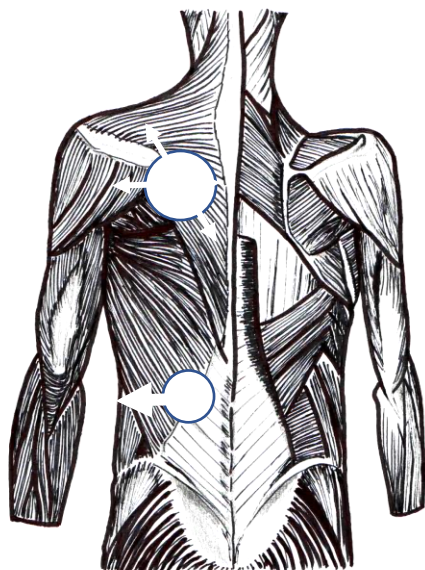
OPAKUJEME – 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – je třeba uvolnit napětí v těle a nemít tzv. zatnuto ani vyhrbeno. Na tuhých místech se zastavíme, spustíme pánev na zem a uvolníme hrudní páteř do mírného hrudního záklonu, bederní páteř nezmění svou délku. Pro lepší uvolnění je možno přidat zastavení v každém segmentu páteře a jít do malinkého úklonu doprava a doleva či malinkou rotaci kolem osy páteře a pak pokračovat výš do dalšího segmentu páteře.

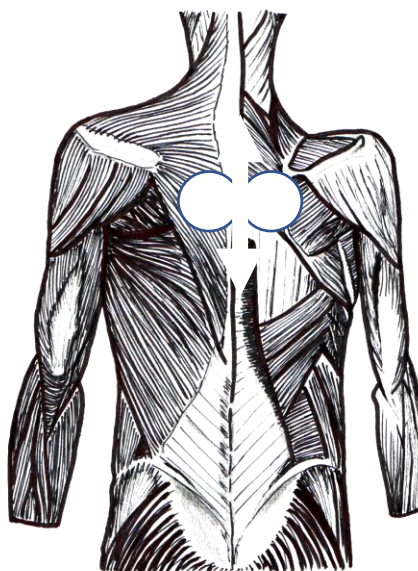
Pokud by tato pozice byla nepříjemná, provedeme válcování ve stoji u zdi. Nemějme obavu, pokud uslyšíme mírné lupnutí. Uleví se nám.

ÚČINEK – uvolnění napětí v oblasti hrudní páteře. Během dne ji dost často přetížíme.

Uvolnění a hydratace hrudní páteře – ježek, tenisák



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj zády ke stěně.

PROVEDENÍ 1 – mezi zeď a svá záda vložíme tvrdšího ježka, tenisák. Svými zády se zaboříme do ježka, tenisáku a pomalu se pohybujeme všemi směry. Nespěcháme. Pohybujeme se mimo obrátle. Na ně v žádném případě netlačíme. Pro uvolnění celých zad je třeba ježka ručně přesouvat na jiná místa a tam pak provést další uvolnění obr. 1.

OPAKUJEME – 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme a postupně ručně přesouváme na všechna místa, kde cítíme ztuhlost. V oblasti bederní páteře se pohybujeme od páteře do stran – vpravo, vlevo obr. 1.

PROVEDENÍ 2 – dva tenisáky vložíme do ponožky a stáhneme. Postavíme se zády ke stěně a mezi naše záda a zeď položíme tenisáky v ponožce obr. 2. Pohybujeme se do dřepu – nahoru a dolů. Malý rozsah. Pak přemístíme tenisáky – níž a opět pokračujeme – malé dřepy a uvolňujeme oblast vedle páteře. Do **obratlů NETLAČÍME**.

DŮLEŽITÉ – je třeba uvolnit napětí v těle a nemít tzv. zatnuto ani vyhrbeno. Na tuhých místech se zastavíme – viz technika uvolňování. Dbáme na napřímenou páteř, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů. Dáváme si pozor co dělá naše tělo při uvolňování. Neprohýbáme se v bederní páteři.

ÚČINEK – uvolnění napětí v zad. Během dne ji dost často přetížíme.

Uvolnění a hydratace oblasti ramenního kloubu

Důležité i pro diastázu



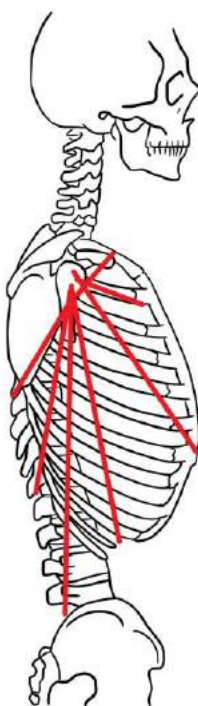
Obr. 1



Obr. 2



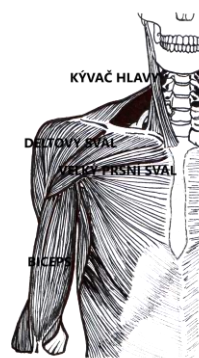
Obr. 3



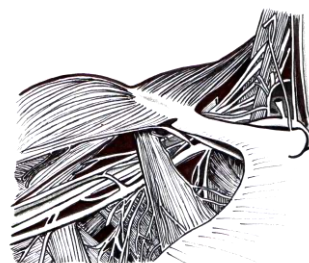
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčíme před sebe a pěnový váleček umístíme pod podpažní jamku. Spodní paži pokrčíme, loket opřeme o zem a hlavu položíme do dlaně. Dbáme na napřímenou páteř, zacentrovaný ramenní kloub a aktivní střed těla. Horní paži opřeme dlaní o pěnový váleček obr. 1.

PROVEDENÍ – pomalu pohybujeme celým tělem dopředu, tak se dostáváme do oblasti pod klíční kostí obr. 2. Vracíme se do výchozího nastavení a pohybujeme se celým tělem dozadu a tam se dostáváme do oblasti lopatky obr. 3. Spodní loket se při pohybu pohybuje nad podložkou.

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

DŮLEŽITÉ – je velice důležité si hlídat celé tělo a s pohybem horní části těla se pohybují i dolní končetiny, abychom ochránili bederní páteř.

ÚČINEK – uvolnění podpažní jamky je stěžejní pro funkci ramenního kloubu, břicha, zad a pánve. Jak vidíme z obr. 4, potkávají se zde svaly zad, lopatky a hrudníku. Uvolněním proto ovlivníme nejen horní část těla a pohyb horní končetiny bude o to volnější, ale i záda v dolní části. Tak se uleví i ramennímu kloubu a trapézovým svalům.

Pod klíční kostí prochází i cévní a nervové zásobení obr. 7, které vede do horní končetiny a ruky. Proto i toto uvolnění umožní lepší krevní a nervové zásobení celé horní končetiny včetně ruky.

Uvolnění a hydratace bederní části zad a břicha

Důležité i pro diastázu



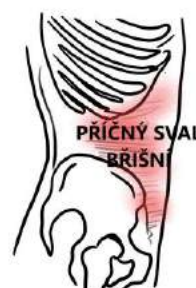
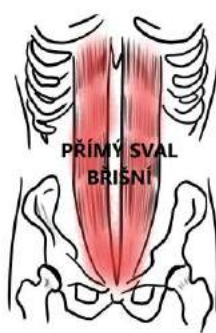
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčíme před sebe a pěnový váleček umístíme mezi dolní žebra a hrnu pánve. Spodní horní končetinu pokrčíme a předloktí opřeme o zem. Dbáme na napřímenou páteř, zacentrované ramenní klouby a aktivní střed těla. Horní horní končetinu opřeme dlaní o pěnový váleček obr. 1.

PROVEDENÍ – pomalu pohybuje celým tělem dopředu pod linii předních spodních žeburních oblouků do oblasti solaru obr. 2. Vracíme se do výchozího nastavení a pohybuje se celým tělem dozadu podél linie zadních spodních žeburních oblouků a tam se dostáváme do oblasti bederní páteře. Zastavíme se před bederními obratli obr. 3 a vracíme se pomalu zpět do výchozího nastavení.

OPAKUJEME – 3–4x velice pomalu a nezapomene plynule dýchat.

DŮLEŽITÉ – v žádném případě se u tohoto cviku pěnový váleček nepohybuje po žeburních obloucích a nedojdeme až k bederním obratlům. Je velice důležité si hlídat celé tělo a s pohybem horní části těla se pohybují i dolní končetiny, abychom ochránili bederní páteř.

ÚČINEK – oblast solaru a dolní část zad bývá často velice stažena. Aby uvolnění zůstalo, je třeba vždy si po tomto cviku zacvičit některý ze stabilizačních cviků. U diastázy je toto uvolňování a hydratace velice důležité pro její zatažení u lidí, kteří mají tuhé vazivo.

Protažení paží a zad do vzpažení



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – leh na zádech v pozici 100 – NPP. Prsty propleteme před hrudníkem a koukneme se který ukazováček je ve předu a vyměníme. Ve předu bude ukazováček opačné paže. Propletené paže položíme na sponu stydkou, dlaně směřují k pupku obr.1.

PROVEDENÍ – lokty roztahujeme do stran jako bychom jimi chtěli otevřít od sebe zasouvací dveře a dlaně postupně přemisťujeme nad hrudník obr. 2, kde se dlaně začnou otáčet ke kolenům, nad hlavu, to už dlaně směřují do stropu a tah loktů je stále od sebe. Postupně vedeme paže do vzpažení a dopnutí loktů obr. 4, dlaně se přetočili od hlavy. Páteř zůstává stále v NPP. Pohyb paží vedeme zpět ke sponě stydké, dlaně se přetáčí zpět a lokty se stále roztahují od sebe.

OPAKUJEME – 4X

DÁVÁME POZOR – pohyb paží neovlivní nastavení naší páteře v NPP. Pokud nejsou naše tkáně elastické a při pohybu paží do vzpažení by jsme se prohnuli v bederní či hrudní části páteře – skončíme v rozsahu, kde ještě udržíme páteř v NPP. Postupně opakováním a skloubením s válcováním bude náš rozsah větší a tkáně elastičtější.

CÍL A DENNÍ ČINNOSTI – Protáhnou paže a záda. Uvědomit si svůj bezpečný rozsah pohybu. Uvědomění si stereotypu zdvihu paže bez souhybu v páteři či posunu ramenního kloubu.

Trakce páteře – pánevní most

Pěnový válec, tyč



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP, pěnový válec umístíte do třísel obr. 1. Kořenem dlaně se opřeme na šířku válce, lokty se roztahují do stran jako by jste uvízli ve dveřích výtahu a chtěli je lokty otevřít – tím se zaktivují lopatky.

PROVEDENÍ TRAKCE – od kořene dlaně se odtlačíme od válce, lopatky nám zůstanou roztaženy doširoka a kloužou po podložce dolů k pánvi. Páteř zůstává stále v NPP, sedací hrboly míří do podložky, ramena spouštíme do země, klíční kosti jsou široké. Cítíme tah v páteři. Temeno hlavy jedním směrem a kostrč druhým.

OPAKUJEME – 8–10x Nezapomeneme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků a beder. Procítíme i jemnou aktivitu pánevního dna. **NEPODSAZUJEME! Naopak sponu stydkou táhneme od pupku směrem mezi paty, ale bederní páteř zůstává v napřímení – tím vyvoláme v dolní části břicha tah a jeho aktivitu spolu s pánevním dnem.**

PROVENÍ PÁNEVNÍHO MOSTU – pokračujeme v trakci a začneme vyvážet pánev proti odporu válce nahoru za pomoci spodní části hýžd'ových svalů a břicha – nerolujeme. Spodní zadní žeberní oblouky zůstávají na zemi! Zpět se vracíme obratel po obratli od hrudních, bederních obratlů a pánev pokládáme jako poslední co nejdál od pánve. Dotyk obratlů se zemí je velice něžný a jemný.

OPAKUJEME – 8 – 10x, s výdechem nahoru a s nádechem do beder dolů.

ÚČINEK – rozpohybovat pánev a bederní část páteře. Aktivovat pánevní dno, spodní část zad a hýžd'ové svaly. Tento cvik je top i pro lidi s diastázou a po porodu. Je vhodné zůstat v horní pozici a pracovat na souhře hýžd'ových a břišních svalů. Můžeme přidat aktivitu vytahování obsahu pánve směrem k hrudníku. Často může po porodu dojít k poklesu vnitřních orgánů a v této pozici můžeme pracovat na jejich vytažení.

DŮLEŽITÉ – nezvedat ramena, brada – krk 90st, v pozici mostu ohlídat dolní žebra na zemi, udržet paralelní postavení dolních končetin, kolena míří do stropu, aktivní chodidlo – zevní hrana paty a břicho pod palcem a druhý prst. Aktivní lopatky doširoka a dolů k pánvi. **Aktivita břicha vede k oploštění břišní stěny.**

Dech do bederní části zad a jejich uvolnění



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehneme si na záda do pozice 100 – NPP, kolena pokrčená, dolní končetiny na šířku kyčlí v paralelním postavení. Pánev a páteř je v neutrální pozici. Zde chvíli zůstaneme a všimneme si, jak ležíme, jak se cítí naše páteř a jaká je její křivka v oblasti hrudní a bederní části. Zvedneme pánev a měkký míč vsuneme pod pánev jako na obr. 1. Umístíme jej tak, abychom mohli pánev na míči překlápět z napřímení do tzv. podsazení. Pánev a páteř je ve výchozím nastavení v neutrální pozici – napřímená. Dlaně položíme do třísel.

PROVEDENÍ A DECH – s nádechem do bederní části zad a horní části pánve táhneme kostrč a křížovou kost od hlavy směrem do dálky mezi kolena. Kostrč se přiblíží ke sponě a spona k pupku přes aktivitu pánevního dna a spodního břicha. Sedací kosti se začnou stáčet do stropu a přibližovat k sobě a ke kostrči. Ucítime aktivitu rýhy po zadkem, pánevní dno a spodní břicho. Pánev se touto aktivitou otáčí přes kyčelní klouby. Kolena vytahujeme do dálky a míří stále do stropu (obr. 2). Dbáme na prodloužení bederní páteře, nikoli na její protlačování dolů – byl by velký tlak na bederní obratle a ploténky, a to není žádoucí (obr. 3). S výdechem se vracíme do výchozího nastavení.

OPAKUJEME – 8–10x

UKONČENÍ – odlehčíme pánev a míč vytáhneme a položíme pánev zpět na podložku. Chvíli zůstaneme a všimneme si své pozice páteře a pánve. Změnilo se něco od původního nastavení?

DŮLEŽITÉ – s nádechem do bederní části zad a horní části pánevních lopat se nám uvolní stažené svaly v oblasti bederní páteře, a když se horní část pánve otevírá dechem do stran, spodní část pánve – sedací kosti – se k sobě přibližují a my ucítime aktivitu pánevního dna. Půlky zadku v horní části zůstávají volné. Břicho se s nádechem nezvedá do stropu, ale oplošťuje se roztahováním do stran. Hlídáme kolena a dolní končetiny – jsou stále v paralelním postavení. Pokud se nám kolena při pohybu otevírají, dáme srolovaný ručník mezi kolena. Pokud se kolena otevírají od sebe, dbáme na tlak břicha pod palcem do podložky.

DENNÍ ČINNOSTI – tento cvik je tréninkem, abychom se i během dne, pokud cítíme tenzi a staženou část bederní páteře, uměli nadechnout do této oblasti v napřímeném stoji, sedu a tím ji uvolnit. V této oblasti se nacházejí ledviny a nadledvinky. Tímto dechem stimulujeme i tyto orgány.

Protahovací cviky – do předklonu a hrudního záklonu

Tyč, Pěnový válec, Židle



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – STOJ na šířku kyčelních kloubů, aktivní kolena, kost křížová a spona stydká míří mezi paty, temeno hlavy se vytahuje do stropu, klíční kosti jsou otevřené a široké. Dlaně položené na pěnovém válci jako na obrázcích.

PROVEDENÍ – s nádechem rolujeme krční, hrudní a bederní páteř při zachování tahu křížové kosti mezi paty. Během pohybu si mírně pokrčíme kolena, abychom mohli páteř více zabalit a neblokovala nás zkrácená zadní strana dolních končetin. Až vyčerpáme rozsah zabalení, přetáčíme pánev přes kyčelní klouby a sedací kosti táhneme do stropu, páteř se napřimuje s výdechem, jak je ukázáno na horních obrázcích. Abychom mohli páteř napřimit, opět kolena pokrčíme. V napřimení dole zůstaneme a snažíme se kolena dopnout, abychom protáhli intenzivně i zadní stranu dolních končetin. Dbáme při tom, aby naše páteř zůstala stále v napřimení. Zpět začínáme s nádechem pohybem pánve, kostrč táhneme dolů mezi paty a ke sponě stydké, balíme bederní páteř, hrudní, krční a postupně se s výdechem opět napřimujeme do výchozí pozice. Pak se odtlačíme od dlaní a otevřeme hrudník malým hrudním záklonem.

DŮLEŽITÉ – kolena v protažení nejdou do maximální pozice, ale zůstávají zpevněna. Dole v protažení ohlídáme ramena od uší a lopatky táhneme do široka a dolů k pánvi. Pozice hlavy – uši jsou vždy výš než paže. Jinak je nestabilní rameno a stahuje se krční páteř.

OPAKUJEME – 8x. Pokud cítíme intenzivní tah v páteři či dolních končetinách, klidně v pozici zůstaneme a prodýcháme. Pokud nemáme po ruce pěnový válec, můžeme se opřít o kolečkovou či obyčejnou židli, kuchyňskou linku, stůl. Ideální protažení během dne kdekoliv a kdykoliv.



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10

Brániční dech v mořské panně – rozpohybování hrudníku a otevření zadních dolních žeberních oblouků



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – v překážkovém sedě obr. 1, sedě v diamantu obr. 3 či na židli zvedneme jednu horní končetinu do vzpažení, druhou horní končetinou se odtlačíme od země či židle, abychom se co nejvíce vytáhli.

PROVEDENÍ – jdeme s výdechem do úklonu (obr. 1, 3, nadechujeme se do protahované strany hrudníku a celého boku. Pak se s výdechem stočíme hrudní kostí dolů do země, prsa a břicho oproti tomu se zaboří do hrudníku a beder a od spodní horní končetiny se stále vytahujeme obr. 2, 4. Nádech vedeme do zadní části hrudníku a beder do protahované strany. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice.

DECH – nespěcháme a klidně zůstaneme na více nádechů a výdechů v úklonu či stočení. U diastázy je většinou tato část stažená a proto se zde nemůže bránice volně při nádechu rozvinout.

OPAKUJEME – 6–8x na každé straně

DŮLEŽITÉ – dbáme ve všech pozicích na vytažení, sedací kosti zůstávají na zemi.

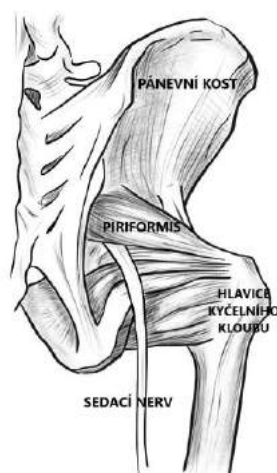
DENNÍ ČINNOSTI – kdykoli během dne se ukloníme, abychom si protáhli celý bok, a prodýcháme.

Uvolnění a hydratace oblasti kyčelního kloubu

Pěnový válec



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 hýžděové 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 3 -4x. Než si namasírujeme druhou stranu, projdeme se, abychom mohli porovnat rozdíl práce uvolněné a neuvolněné dolní končetiny. Kontrola také do předklonu. Rozdílný pocit napoví, kde máme ve svém těle rezervy, na co se více zaměřit a které cviky vybrat.

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 oblasti kolem sedacích kostí a pánevního dna Ježek



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – než začneme, sedneme si na tvrdší židli či zem a uvědomíme si, jak sedíme, v jakém nastavení jsou naše sedací hrboly, okolní tkáň a jak se cítí naše záda, bederní páteř.

PROVEDENÍ – pod pravý sedací hrbol umístíme asi 7–12cm tvrdšího ježka (obr. 1–2). Dlaněmi se přidržíme židle z boku či je položíme vedle kyčlí na zem. Váha těla spočívá na obou sedacích kostech. Pohybujeme se pomalými pohyby přes ježka dopředu, dozadu, do stran, diagonál, kroužíme na ježkovi okolo sedacího hrbolu jedním i druhým směrem tak, abychom uvolnily tkáň na sedacím hrbolu i okolo něj. Ježka vysuneme a sedneme si bez něj a uvědomíme si, jaký je teď náš sed. Jak se cítí pravá a levá polovina pánve, záda, bederní páteř. Cítíme změnu? Je něco jinak? Vše zopakujeme na druhém sedacím hrbolu a opět po uvolnění zkontrolujeme kvalitu našeho sedu a uvědomíme si rozdíl, jak jsme seděli před a jak po uvolnění ježkem. Procítíme i naši páteř.

DŮLEŽITÉ – při provádění dbáme na napřímenou páteř a plynulý dech. Ježek by měl být takové tvrdosti, aby uvolňování bylo příjemné a nepůsobilo nám přílišnou bolest. Je důležité, aby došlo k uvolnění, vše provádět velice pomalu a nespěchat.

ÚČINEK – tato oblast bývá velice často stažená. Uvolněním oblasti kolem sedacích kostí ovlivníme jak svaly pánevního dna, tak i úpony svalů zadní strany steh - hamstringů. Po masáži se projdeme se, abychom mohli porovnat rozdíl před a po uvolnění. Kontrola také do předklonu. Rozdílný pocit napoví, kde máme ve svém těle rezervy, na co se více zaměřit a které cviky vybrat.

Uvolnění a hydratace oblasti kyčelního kloubu – tvrdší ježek nebo tenisák



Obr. 1



Obr. 2

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

PROVEDENÍ 1 – uvolňujeme vše kolem dokola sedacího hrbolu 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 hrbolu 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. **Správná funkce této oblasti zásadně ovlivňuje funkci kolenního kloubu.**

Protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu 1



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 prokrvuje vnitřní orgány. Zaintegrujeme i pánevní dno 😊.

Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnější strana – pěnový váleček



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – vzpor na boku na předloktí. Páteř napřímená a spodní rameno zacentrované, loket pod ramenním kloubem. Páteř napřímená, zpevněný střed těla, spodní dolní končetina v prodloužení páteře – ucho, rameno, kyčelní kloub, koleno, kotník pod sebou v jedné linii. Horní dolní končetina pokrčena v koleni a kyčli – všude úhel 90 stupňů, koleno před kyčelním kloubem. Pěnový váleček umístíme nad koleno spodní dolní končetiny do dolní části stehna – obr. 1.

PROVEDENÍ – pohybujeme se pomalu dopředu a dozadu celým tělem – obr.2.

OPAKUJEME 3–4x, potom posuneme pěnový váleček výš směrem ke kyčelnímu kloubu a opakujeme. Váleček se postupně dostane až do oblasti kyčelního kloubu. Pohybujeme se velice pomalu a plynule dýcháme.

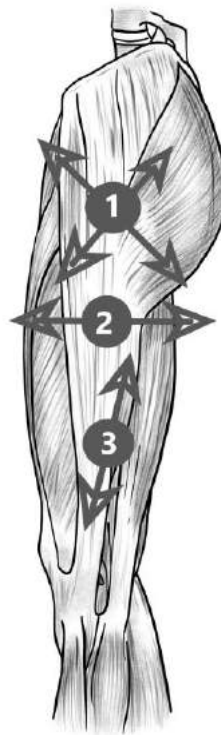
DŮLEŽITÉ – tato oblast bývá často velmi bolestivá. Pokud je nám to moc nepříjemné, provádíme toto válcování ve stoji bokem ke stěně. Na boční straně vede meridián žlučníku, uvolněním ovlivníme i čelistní kloub.

ÚČINEK – svaly a fascie na vnější straně stehna mají vliv na funkci kyčelního kloubu, kolene a chodidla. Proto při problémech v těchto částech těla by se nemělo na tyto části zapomínat. S touto částí těla mají problém mnohdy i sportovci – hlavně u běžců bývá často přetěžována.

Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnější strana kolene – ježek



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – vzpor na boku na předloktí. Páteř napřímená a spodní rameno zacentrované, loket pod ramenním kloubem. Páteř napřímená, zpevněný střed těla, spodní dolní končetina v prodloužení páteře – ucho, rameno, kyčelní kloub, koleno, kotník pod sebou v jedné linii. Horní dolní končetina pokrčena v koleni a kyčli – všude úhel 90 stupňů, koleno před kyčelním kloubem. Tvrdšího ježka umístíme do oblasti **PROVEDENÍ 1 – PROVEDENÍ 2 – PROVEDENÍ 3** obr. 2 spodní dolní končetiny obr. 1.

PROVEDENÍ – pohybujeme se pomalu do všech směrů celým tělem – obr.2.

OPAKUJEME 3–4x ve všech směrech na každém místě. Pohybujeme se, převalujeme se velice pomalu a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – tato oblast bývá často velmi bolestivá. Pokud je nám to moc nepříjemné, provádíme toto uvolnění ve stoji bokem ke stěně. Na boční straně vede meridián žlučníku, uvolněním ovlivníme i čelistní kloub.

ÚČINEK – svaly a fascie na vnější straně stehna mají vliv na funkci kyčelního kloubu, kolene a chodidla. Proto při problémech v těchto částech těla by se nemělo na tyto části zapomínat. S touto částí těla mají problém mnohdy i sportovci – hlavně u běžců bývá často přetěžována.

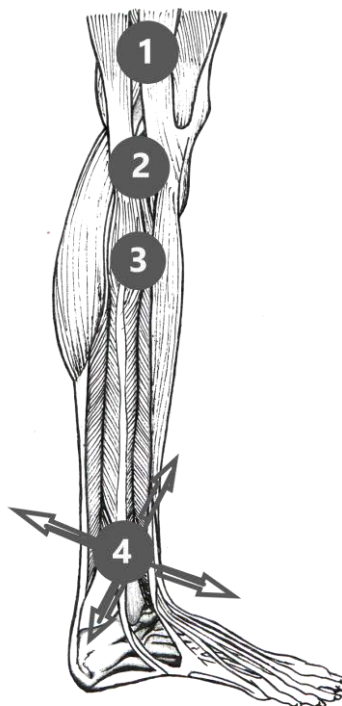
Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnější strana – ježek, tenisák



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed bokem s pokrčenými dolními končetinami. Buď jak na obr. 1 nebo obr. 2. Vybereme takovou variantu, která je pro nás pohodlnější a intenzivnější. Tvrdšího ježka nebo tenisák umístíme **PROVEDENÍ 1, PROVEDENÍ 2, PROVEDENÍ 3, PROVEDENÍ 4** obr. 3.

PROVEDENÍ – pohybujeme kolena pomalu nahoru a dolů za současného pohybu bérců dopředu a dozadu. Chceme namasírovat všemi směry vnější oblast.

OPAKUJEME 3–4x, potom posuneme ježka níž.

DŮLEŽITÉ – tato oblast bývá často velmi bolestivá. Pokud je nám to moc nepříjemné,, nebo je tento sed pro nás nepohodlný, provádíme toto ježkování ve stoji bokem ke stěně. Na boční straně vede meridián žlučníku, uvolněním ovlivníme i čelistní kloub.

ÚČINEK – **svaly a fascie na vnější straně steha mají vliv na funkci kyčelního kloubu, kolene a chodidla.** Proto při problémech v těchto částech těla by se nemělo na tyto části zapomínat. S touto částí těla mají problém mnohdy i sportovci – hlavně u běžců bývá často přetěžována.

Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnější strana – 2 tenisáky v ponožce



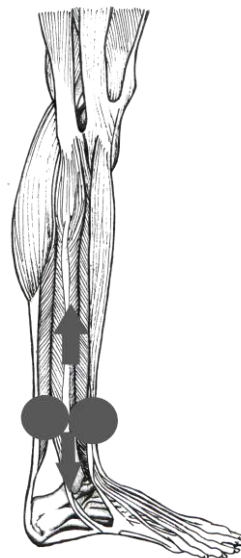
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed bokem s pokrčenými dolními končetinami. Buď jak na obr. 1 – relaxační pozice nebo vzpor na předloktí - obr. 2. Varianta na obr. 2 je silovější, vyžaduje stabilní ramenní kloub, vytažení páteře a aktivní břišní stěnu – jde o velmi silový cvik i pro břicho. Vybereme takovou variantu, která je pro nás pohodlnější. 2 tenisáky vložené do ponožky umístíme nad kotník.

PROVEDENÍ – pohybujeme kolena pomalu nahoru a dolů. Masírujeme boční stranu bérce od kotníku po koleno. To se nemusí povést najednou. Tak si to rozdělíme na oblast blíž ke kotníku, po odcvičení série přesuneme tenisáky výš, směrem ke kolenu a opakujeme.

OPAKUJEME 3–4x,

DŮLEŽITÉ – tato oblast bývá často velmi bolestivá.

ÚČINEK – **svaly a fascie na vnější straně stehen mají vliv na funkci kyčelního kloubu, kolene a chodidla.** Proto při problémech v těchto částech těla by se nemělo na tyto části zapomínat. S touto částí těla mají problém mnohdy i sportovci – hlavně u běžců bývá často přetěžována.

Protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu 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 I V KANCELÁŘI 😊.



Obr. 3

Uvolnění a hydratace tříselné oblasti – Pěnový válec

NASTAVENÍ – vleže na boku si spodní paži podložíme hlavu, spodní dolní končetina zůstane v protažení v jedné linii s tělem. Horní dolní končetinu pokrčíme v koleni a kyčli přibližně do úhlu 90 stupňů. Páteř je napřímená. Ucho, rameno, kyčelní kloub jsou v jedné linii. Pěnový válec umístíme podélně – obr. 1.

PROVEDENÍ – horní končetinou pohybujeme do vnější a vnitřní rotace. Koleno stoupá – pata klesá. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, pánev je stabilní a rozsah není v této pozici velký. Pouze takový, jaký nám volně umožní kyčelní kloub – obr.2 .

OPAKUJEME 3–4x a prodýcháme.

ÚČINEK – uvolnění tříselné oblasti je důležité pro napřímení páteře a lymfatický systém. V dnešní době sedavé je tato část velice stažená.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnitřní strana – pěnový válec



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčená jako na obr. 1. Pěnový válec umístíme nad kolena.

PROVEDENÍ – v kyčelním kloubu pohybujeme horní dolní končetinou do vnitřní rotace (obr. 2) a vnější rotace (obr. 3).

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a pak posuneme pěnový válec výš směrem k tříslům a pohyb opakujeme obr. 4. Dýcháme plynule.

ÚČINEK – uvolnění vnitřní strany ovlivní i pozici pánve, lymfatický systém, játra, slezinu, slinivku a ledviny.

Uvolněná a elastická vnitřní strana dolní končetiny má zásadní vliv na funkčnost kolene. Často je právě tato ztuhlost příčinou bolesti v koleni.

Uvolnění a hydratace vnitřní strany dolní končetiny – ježek, tenisák

NASTAVENÍ – vleže na boku si spodní paži podložíme hlavu, dolní končetiny svírají v kolenní a kyčli úhel 90st. Páteř je napřímená. Ucho, rameno, kyčelní kloub jsou v jedné linii. Tenisák nebo tvrdého ježka nebo tenisák umístíme na spodní vnitřní stranu dolní končetiny, co nejblíže kolenní. Pro vyrovnání šířky boků využijeme jóga blok nebo tlustou knihu– obr. 1.

PROVEDENÍ – horní končetinou pohybujeme mírně nahoru a dolů, aby se ježek pohyboval po vnitřní straně dolní končetiny také mírně nahoru a dolů.. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, pánev je stabilní a rozsah není v této pozici velký. Pouze takový, jaký nám volně umožní kyčelní kloub – obr.2 .

OPAKUJEME 3–4x a prodýcháme. Pak posuneme ježka nebo tenisák s jóga blokem výš směrem k tříslu. Opakujeme 3- 4x. Postupujeme dál, až se dostaneme do třísla.

ÚČINEK – uvolnění vnitřní strany je důležité pro napřímení páteře, funkci kyčelního kolenního kloubu a lymfatický systém. V dnešní době sedavé je tato část velice stažená.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Uvolnění a aktivace pánevního dna v leže na zádech s DK do stropu



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na podložku, pod pánev vložíme overball tak, aby naše pánev zůstala v napřímení jako celá naše páteř. Místo overballu můžeme použít také poskládanou deku či osušku. Dolní končetiny zvedneme do stropu a protažené spojíme k sobě stehna, kolena a paty (obr. 1).

PROVEDENÍ 1 – nyní nám v aktivitě pánevního dna pomůže gravitace. Při aktivitě pánevního dna jako bychom chtěli jeho prostor zúžit a vtáhnout dovnitř. Představujeme si, že všechny orgány z malé pánve chceme povytáhnout výš do oblasti velké pánve a břicha.

OPAKUJEME – 8–10x

PROVEDENÍ 2 – dolní končetiny velice pomalu otevíráme do stran a uvědomíme si uvolňování pánevního dna do stran. Při přitahování dolních končetin k sobě začínáme aktivitou pánevního dna z pravé a levé strany do středu, sedací hrboly se přitahují k sobě, cítíme aktivitu spodní rýhy hýžděového svalu, oblast malé pánve vtáhneme směrem do velké pánve a břicha, dolní končetiny následují aktivitu pánevního dna a přitahují se k sobě (obr. 2).

OPAKUJEME – 8–10x

UKONČENÍ – po dokončení posledního opakování dolní končetiny pokrčíme v kolenou, spustíme chodidla na zem, vytáhneme míč zpod pánve a prodýcháme v napřímení v pozici 100 – NPP.

DŮLEŽITÉ – hlídáme si napřímenou páteř, dolní končetiny jsou nad míčem, nepadají ani od hlavy či k ní, krční páteř a ramena jsou volná.

ÚČINEK – skvělý cvik při poklesu vnitřních orgánů. Působení gravitace přispěje k vytažení orgánů a aktivaci pánevního dna. Výborný i při problémech s lymfatickým žilním systémem dolních končetin.

Uvolnění vnitřní strany DK



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehneme si na podložku ke stěně a DK opřeme o zeď a otevřeme od sebe do takového rozsahu, který je pro nás příjemný a cítíme tah na vnitřní straně DK. Sedací kosti táhneme do země. Pokud máme hodně zkrácenou zadní stranu DK a nejsme schopni napřímit naši páteř, když dáme DK do stropu – vypodložíme pánev poskládanou dekou či ručníkem obr. 1.

OPAKUJEME – v této pozici zůstaneme a prodýcháme.

PROVEDENÍ – střídavě pokrčíme koleno – je to pozice jako bychom dělali hluboký dřep a také prodýcháme obr. 2 – 3.

UKONČENÍ – po dokončení posledního obě DK pokrčíme – jsme jako v hlubokém dřepu.

DŮLEŽITÉ – hlídáme si napřímenou páteř, krční páteř a ramena jsou volná.

ÚČINEK – protažení vnitřní strany DK. Skvělé pro žilní a lymfatický systém.

Uvolnění tříselné oblasti do zanožení a rotace – ježek



Obr. 1



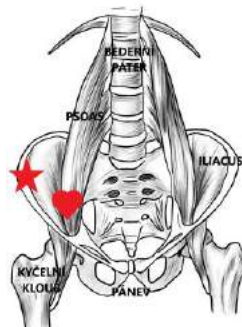
Obr. 2



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 (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 (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. Koleno je dopnuto a zpevněno. Pokud ucítíme horkost či jinou nepříjemnost v tříse, ježka trochu posuneme nebo na chvíli přerušíme cvičení.

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

PROVEDENÍ 3 – ježek pod pravým tříslem (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 a hydratace dolní končetiny – přední strana – pěnový válec



Obr. 1



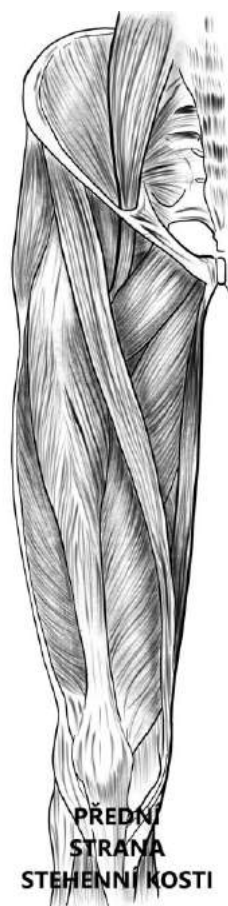
Obr. 2



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 prstce. 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. Uvolníme a protáhneme přední stranu dolních končetin. Uvolněním přední strany ovlivníme i dráhu žaludku.

Uvolněná a elastická přední strana dolní končetiny má zásadní vliv na funkčnost kolene. Často je právě tato ztuhlost příčinou bolesti v koleni.

Uvolnění a hydratace dolní končetiny do flexe – přední strana – pěnový válec



Obr. 1



Obr. 4



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 5

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

PROVEDENÍ – dolní končetiny krčíme v koleni a natahujeme, paty míří k pánvi, kolena se snažíme vytahovat do dálky, aktivní spodní břicho, spona stydká míří k pupku, bederní páteř zůstává napřímená. Střídáme krčení a protahování, jednou míří paty k sedacím kostem obr 2, po druhé k sobě obr. 3 a po třetí od sebe obr. 4.

OPAKUJEME 3–4x a pak posuneme válec výš, směrem k pánvi. Končíme, až je pěnový válec na horní části stehen, ale jsme schopni udržet napřímenou páteř. Každé tělo je jiné. Kdo má dlouhé a těžší dolní končetiny a má problém udržet dolní končetiny nahoře bez prohnutí v bederní části páteře končí v půlce stehen. 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 a protažením přední strany ovlivníme i dráhu žaludku.

Uvolněná a elastická přední strana dolní končetiny má zásadní vliv na funkčnost kolene. Často je právě tato ztuhlost příčinou bolesti v koleni.

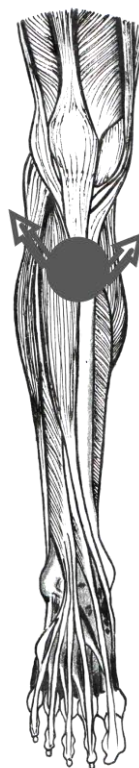
Uvolnění a hydratace oblasti pod kolenem – ježek



obr. 1



obr. 2



obr. 3

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. Představme si na temeni hlavy beranidlo, kterým chce probodit protější 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. Pod pravou dolní končetinu umístíme tvrdšího ježka pod koleno obr. 1.

PROVEDENÍ – pohybujeme pravou dolní končetinou tak, abychom masírovali oblast pod kolenem ve tvaru úsměvu obr. 2. Držíme stále stabilní pozici KOČKY.

OPAKUJEME – 8–10x a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – hlídáme pozici hlavy, páteře a pánve.

ÚČINEK – uvolnění a hydratace úponů čtyřhlavého svalu stehenního pod čéškou, hamstringu, iliotibiálního traktu, dlouhého svalu lýtky a předního svalu holeně na zevní straně a hamstringu, adduktorů a křečcovského svalu na vnitřní straně kolenního kloubu. Důležité pro funkčnost kolenního kloubu.

Uvolnění a hydratace přední strany bérce pod kolenem – 2 tenisáky v ponožce



obr. 1



obr. 2



obr. 3

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. Představme si na temeni hlavy beranidlo, kterým chce probořit protější 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. Pod pravou dolní končetinu umístíte 2 tenisáky v ponožce blíže k nártu obr. 1.

PROVEDENÍ – pohybujeme pravou dolní končetinou dopředu a dozadu tak, abychom masírovali oblast přední strany bérce obr. 2. Držíme stále stabilní pozici KOČKY. Pravděpodobně se nám nepovede najednou namasírovat celou přední část. Tak si pak posunem ježka doprostřed bérce, a pak se dostaneme až pod koleno. Když se tenisáky dostanou do spodní části, přidáme přitažení prstů k patě, abychom protáhli přední stranu holeně. **Velice důležité pro funkci chodidla a kolene.**

OPAKUJEME – 8–10x a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – hlídáme pozici hlavy, páteře a pánve.

ÚČINEK – uvolnění, hydratace a protažení úponů a svalů na přední straně bérce. Důležité jak pro funkci kolene, tak pro funkci chodidla a kyčelního kloubu.

Uvolnění svalových a fasciových struktur na stehně a v kyčelním kloubu



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – viz pozice – 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 běžecské stopě. POZICE PÁNVE STÁLE STABILNÍ!!!

ÚČINEK – uvolnění a rozlepení fascií stehna, zevních rotátorů kyčle, uvolnění dolního úponu flexoru kyčelního kloubu. Ovlivníme tím i lymfatický systém.

Trakce páteře – pánevní most

Pěnový válec, tyč



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP, pěnový válec umístíte do třísel obr. 1. Kořenem dlaně se opřeme na šířku válce, lokty se roztahují do stran jako by jste uvízli ve dveřích výtahu a chtěli je lokty otevřít – tím se zaktivují lopatky.

PROVEDENÍ TRAKCE – od kořene dlaně se odtlačíme od válce, lopatky nám zůstanou roztaženy doširoka a kloužou po podložce dolů k pánvi. Páteř zůstává stále v NPP, sedací hrboly míří do podložky, ramena spouštíme do země, klíční kosti jsou široké. Cítíme tah v páteři. Temeno hlavy jedním směrem a kostrč druhým.

OPAKUJEME – 8–10x Nezapomeneme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků a beder. Procítíme i jemnou aktivitu pánevního dna. **NEPODSAZUJEME! Naopak sponu stydkou táhneme od pupku směrem mezi paty, ale bederní páteř zůstává v napřímení – tím vyvoláme v dolní části břicha tah a jeho aktivitu spolu s pánevním dnem.**

PROVENÍ PÁNEVNÍHO MOSTU – pokračujeme v trakci a začneme vyvážet pánev proti odporu válce nahoru za pomoci spodní části hýžd'ových svalů a břicha – nerolujeme. Spodní zadní žeberní oblouky zůstávají na zemi! Zpět se vracíme obratel po obratli od hrudních, bederních obratlů a pánev pokládáme jako poslední co nejdál od pánve. Dotyk obratlů se zemí je velice něžný a jemný.

OPAKUJEME – 8 – 10x, s výdechem nahoru a s nádechem do beder dolů.

ÚČINEK – rozpohybovat pánev a bederní část páteře. Aktivovat pánevní dno, spodní část zad a hýžd'ové svaly. Tento cvik je top i pro lidi s diastázou a po porodu. Je vhodné zůstat v horní pozici a pracovat na souhře hýžd'ových a břišních svalů. Můžeme přidat aktivitu vytahování obsahu pánve směrem k hrudníku. Často může po porodu dojít k poklesu vnitřních orgánů a v této pozici můžeme pracovat na jejich vytažení.

DŮLEŽITÉ – nezvedat ramena, brada – krk 90st, v pozici mostu ohlídat dolní žebra na zemi, udržet paralelní postavení dolních končetin, kolena míří do stropu, aktivní chodidlo – zevní hrana paty a břicho pod palcem a druhý prst. Aktivní lopatky doširoka a dolů k pánvi.

Aktivita břicha vede k oploštění břišní stěny.

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 stabilnější.

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. Břišní stěna je stále plochá a kdo má diastázu – hlídá její zatahování.

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.

Protažení flexorů kyčelních kloubů - Pánevní most – místo válce lze použít jakoukoli tyč ☺



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ 1 – viz pozice – NPP, chodidla přisuneme blíže k pánvi. Pěnový váleček, tyč položíme do třísle, pažerku položíme malíkovou hranou na konce válce obr. 1.

PROVEDENÍ – s nádechem do spodních zadních žebířů 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 třísly v kontaktu s pěnovým válečkem. Po každém vystřídání srolujeme dolů a opět nahoru a opakuje obr. 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 válečku 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. V horní pozici je důležitá práce hýžděového svalu – jinak se přetěžují hamstringy a dostávají se do křeče. Křeč se nebojíme, tréninkem za čas zmizí.

Uvolnění a hydratace dolních končetin – zadní strana – achillova šlacha – lýtko – podkolenní šlacha – uvolnění iliopsoasu - pěnový válec



Obr. 1



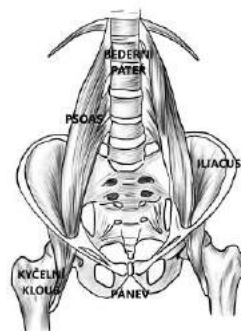
Obr. 3



Obr. 2



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – leh na zádech v pozici NPP. Dolní končetiny v širším postavení. Pěnový válec umístíme nad paty – obr. 1.

PROVEDENÍ – celou dolní končetinou pohybujeme pomalu do vnitřní a vnější rotace v kyčelním kloubu – paty od sebe a palce k sobě (obr. 2) při vnitřní rotaci, paty k sobě a palce od sebe při vnější rotaci (obr. 1). Na středu, při vnitřní a vnější rotaci zastavíme a provedeme kroužky chodidlem v kotníku.

OPAKUJEME 3–4x a pak posuneme pěnový válec od Achillovy šlachy směrem k pánvi – obr. 3. a 4. Při každé pozici stejný počet opakování. Pokud objevíme místo s větším napětím, opakujeme vícekrát a na bolavém místě setrváme do zredukování bolesti na 30 % původní.

DŮLEŽITÉ – kolena jsou stále mírně pokrčená. Pánev je stabilní, páteř v NPP. Břišní svaly stabilizují pánev, bederní páteř a hrudník. Pohyb dolních končetin neovlivní pozici páteře.

ÚČINEK – pohyb do vnitřní a vnější rotace dolních končetin je prováděn přes kyčelní klouby, tak v tomto cviku **krásně uvolníme jak kyčelní klouby, tak hlavní flexor kyčelního kloubu iliopsoas, který jde od všech obratlů bederní páteře**, potkává se s úpony bránice a upíná se na vnitřní horní stranu dolní končetiny (obr. 5). Je proto důležité dbát během pohybu dolních končetin do vnitřní a vnější **rotace na stabilitu celého trupu, hlavně oblast pánve, beder a dolní část hrudní páteře.**

Stažená zadní strana dolních končetin negativně ovlivňuje napětí v oblasti zad i hlavového kloubu. Tkáň Achillovy šlachy má horší schopnost regenerace. Proto je moc důležité o ni pečovat a pomocí pěnového válce ji uvolňovat a hydratovat, abychom si mohli bezpečně užívat života a sportu v pozdějším věku.

Uvolnění a hydratace dolních končetin – zadní strana – achillova šlacha – lýtko – podkolenní šlacha – ježek



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed a páteř v NPP obr. 1,2. Pokud se nedokážeme v páteři správně nastavit, vypoďložíme pánev ručníkem, nebo použijeme předchozí cvik s pěnovým válcem. Jedna dolní končetina pokrčená, druhá natažená a ježka nebo tenisák pokládáme jako na obr. 3. **PROVEDENÍ 1, PROVEDENÍ 2, PROVEDENÍ 3.**

PROVEDENÍ – celou dolní končetinou pohybujeme pomalu do vnitřní a vnější rotace v kyčelním kloubu. Nespěcháme, vždy zastavíme a pod tlakem provedeme kroužky v kotníku všemi směry.

OPAKUJEME 3–4x a pak posuneme obr.3 od Achillovy šlachy směrem k podkolenní šlaše. Při každé pozici můžeme volit jiný počet opakování podle pocitu ztuhlosti. Tam kde cítíme větší napětí – zůstáváme déle, až se bolest uvolní – viz. Technika uvolnění - pokud objevíme místo s větším napětím, opakujeme vícekrát a na bolavém místě setrváme do zredukování bolesti na 30 % původní.

DŮLEŽITÉ – kolena jsou stále mírně pokrčená. Pánev je stabilní, páteř v NPP. Břišní svaly stabilizují pánev, bederní páteř a hrudník. Pohyb dolních končetin neovlivní pozici páteře.

ÚČINEK – pohyb do vnitřní a vnější rotace dolních končetin je prováděn přes kyčelní klouby, tak v tomto cviku **uvolníme i zevní rotátory a flexor kyčelního kloubu iliopsoas, který jde od všech obratlů bederní páteře**, potkává se s úpony bránice a upíná se na vnitřní horní stranu dolní končetiny. Je proto důležité dbát během pohybu dolních končetin do vnitřní a vnější **rotace na stabilitu celého trupu, hlavně oblast pánve, beder a dolní část hrudní páteře.**

Stažená zadní strana dolních končetin negativně ovlivňuje napětí v oblasti zad i hlavového kloubu. Tkáň Achillovy šlachy má horší schopnost regenerace. Proto je moc důležité o ni pečovat, uvolňovat a hydratovat, abychom si mohli bezpečně užívat života a sportu v pozdějším věku.

Uvolnění a hydratace dolních končetin – zadní strana – achillova šlacha – lýtko – podkolenní šlacha – 2 tenisáky v ponožce



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed a páteř v NPP obr. 1. Pokud se nedokážeme v páteři správně nastavit, vypodložíme pánev ručníkem, nebo použijeme předchozí cvik s pěnovým válcem. Jedna dolní končetina pokrčená, druhá natažená a 2 tenisáky umístíme nad patu obr. 2.

PROVEDENÍ – celé tělo posunujeme po zemi tak, aby se tenisáky pohybovaly pod dolní končetinou jako na obr. 2. Pro lepší provedení je tedy výhodnější sedět na kluzké podlaze a ne na podložce. Postupně zastavujeme a přidáme pod tlakem kroužení v kotníku všemi směry.

OPAKUJEME 3–6x. Tam kde cítíme větší napětí – zůstáváme déle, až se bolest uvolní – viz. Technika uvolnění - pokud objevíme místo s větším napětím setrváváme do zredukování bolesti na 30 % původní.

DŮLEŽITÉ – páteř v NPP. Břišní svaly stabilizují pánev, bederní páteř a hrudník. Pohyb dolních končetin neovlivní pozici páteře.

ÚČINEK – stažená zadní strana dolních končetin negativně ovlivňuje napětí v oblasti zad, hlavového kloubu, funkci chodidla a klenby nohy. Tkáň Achillovy šlachy má horší schopnost regenerace. Proto je moc důležité o ni pečovat, uvolňovat a hydratovat, abychom si mohli bezpečně užívat života a sportu v pozdějším věku.

Uvolnění a hydratace chodidla v sedě na zemi, židli



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na zemi nebo na židli obr.1 – 2.

PROVEDENÍ 1 – pomalu uvolňujeme všechny části na chodidle. Postupně mezi sebou rozpohybujeme všechny kosti chodidla. Postupně chytíme jednotlivé prstce, lehce je uvolníme do rotace, lehce je povytáhneme – uděláme lehkou trakci jednotlivých prstců. Nezapomeneme uvolnit také prostor mezi nimi.

PROVEDENÍ 2 – chytíme palcovou a malíkovou hranu chodidla a pohybuje jimi jako bychom pádlovali nebo jeli na kole dopředu.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčními kostmi jsou široká. Pokud narazíme při uvolňování na bolestivé místo – viz. technika uvolňování – zůstat do zredukování bolesti. Kdo má již problémy s vbočeným palcem, kladívkovými prsty – nevynechávat toto uvolňování.

ÚČINEK – uvolnit a hydratovat jak svalovou, tak fasciovou tkáň. Rozpohybovat mezi sebou jednotlivé kosti na noze. Je to důležité pro další cviky na klenbu nohy.

Protažení zadní strany dolních končetin s aktivitou klenby nohy



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na záda, kolena pokrčíme na šířku kyčelních kloubů, páteř je v NPP a jednu dolní končetinu zvedne do stropu, gumový pás nebo větší ručník položíme do klenby nohy obr.1. Lokty nemusí být na zemi, ale ramena na zemi zůstávají a stále máme pocit širokých klíčních kostí.

PROVEDENÍ – patu táhneme do stropu a zároveň ji stáčíme k přednoží. Přednoží se chce dostat k patě, sedací kosti táhneme do podložky a snažíme se koleno dopnout. Cílem je ale tah paty a sedacího hrbolu od sebe. Koleno dopínáme pouze do takové pozice, abychom zachovali NPP. Nezůstáváme staticky v protažení. Trénujeme elasticitu. Pružíme. Tah - mírné uvolnění – tah.

OPAKUJEME – 8–10x na každou dolní končetinu

ÚČINEK – protažení zadní strany dolních končetin, aktivace podélné klenby nohy

DŮLEŽITÉ – stále dbáme na pozici páteře, která je v NPP. Pánev je při pohybu dolních končetin stabilní.

Protažení zadní a boční strany dolních končetin s aktivitou klenby nohy



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehne si na záda, kolena pokrčíme na šířku kyčelních kloubů, páteř je v NPP a jednu dolní končetinu zvedne do stropu, gumový pás nebo větší ručník položíme do klenby nohy obr.1. Konce gumy chytíme do protilehlé paže a zvednutou dolní končetinu vedeme přes střed těla k opačnému rameni. Pánev zůstává v NPP. Oba sedací hrboly míří do podložky. Lokty nemusí být na zemi, ale ramena na zemi zůstávají a stále máme pocit širokých klíčních kostí obr. 1 - 3.

PROVEDENÍ – patu táhneme do stropu a zároveň ji stáčíme k přednoží. Přednoží se chce dostat k patě, sedací kosti táhneme do podložky a snažíme se koleno dopnout. Cílem je ale tah paty a sedacího hrbolu od sebe. Koleno dopínáme pouze do takové pozice, abychom zachovali NPP. Nezůstáváme staticky v protažení. Trénujeme elasticitu. Pružíme. Tah - mírné uvolnění – tah.

OPAKUJEME – 8–10x na každou dolní končetinu

ÚČINEK – protažení zadní a boční strany dolních končetin, aktivace podélné klenby nohy. Tento cvik je často dosti výživný. Doporučuji jej v žádném případě nevynechat. Boční strana uvolněná je důležitá pro funkci celé dolní končetiny. Ovlivňuje jak kyčelní, kolenní kloub, tak chodidlo.

DŮLEŽITÉ – stále dbáme na pozici páteře, která je v NPP. Pánev je při pohybu dolních končetin stabilní.

Protažení zadní strany dolních končetin - rovnání osy dolních končetin v sedě u zdi



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na kluzké podlaze u zdi na ručníku, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, kolena pokrčena, chodidla opřena o zeď – patní kost napřímená, palcový kloub se dotýká stěny a druhý prstec je aktivní – je zabořen do stěny. Prstce u nohy jsou od sebe roztaženy a nataženy. Kolena koukají do stropu. Srovnáme osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčelní kloub jsou v jedné přímce. Páteř je v NPP, temeno hlavy se vytahuje do dálky a kost křížová opačným směrem. Dlaněmi se od země odtlačujeme, klíční kosti jsou široké obr.1. Cvik můžeme provádět také s Magic circlem, ručníkem, jóga pásem, pružnou gumou obr. 3 – 4.

PROVEDENÍ 1 – pomalu se odtlačujeme od aktivního chodidla, natahujeme kolena, po ručníku se posunujeme od zdi do natažených dolních končetin za stále napřímené páteře. Pokud nás limituje zkrácená zadní strana dolních končetin – nedopínáme koleno. Hlídáme stále pozici chodidla a kolene obr. 2.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčními kostmi jsou široká. Po celou dobu zachováváme dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, korigujeme kolena, chodidla, aby zůstaly v centru.

ÚČINEK – srovnávání osy dolních končetin. Kdo má dolní končetiny do X nebo O – neměl by tento cvik vynechat. Je vhodné u DK do O – dát mezi kolena Jóga blok a u DK do X omotat gumovým pásem kolen z vnější strany – tak se nám budou lépe rovnat DK.



Obr. 3



Obr. 4

Uvolnění svalů a hydratace oblasti bicepsu a tricepsu



Obr. 1

NASTAVENÍ – lehnete si na břicho, dolní končetiny na šířku pánve, páteř v napřímění, spona stydká se stáčí do podložky, břišní stěna je aktivní od podložky. Jednu horní končetinu pokrčíme a na pěst si položíme čelo. Pokud se pozice hrudníku a hlavy nachází v nevýhodné poloze, je třeba čelo podložit více ručníkem. Druhou horní končetinu položíme na pěnový válec, který umístíme šikmo k tělu a nad loket (obr. 1).

PROVEDENÍ – horní končetinou na pěnovém válci otáčíme do vnitřní a vnější rotace a dbáme na zacentrované rameno. Pohyb paže je v ramenním kloubu, ale lopatka a klíční kost se pohybu neúčastní.

OPAKUJEME 3–4x a pak posuneme válec výš, směrem k ramennímu kloubu. Pohybujeme se pomalu a plynule dýcháme.

DŮLEŽITÉ – celou dobu dbáme na nastavení páteře a pozici ramene.

ÚČINEK – horní část horní končetiny je v oblasti bicepsu a tricepsu často velice stažená. Hlavně stažený a neelastický biceps může velmi často za problémy v ramenním kloubu či lokti kvůli neustálému pokrčení během celého dne.

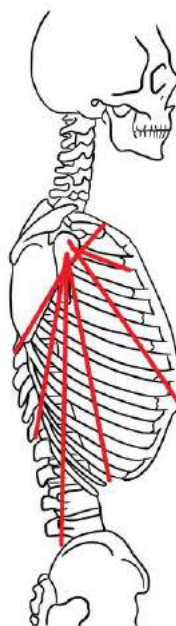
Uvolnění a hydratace oblasti tricepsu a podpažní jamky



Obr. 1



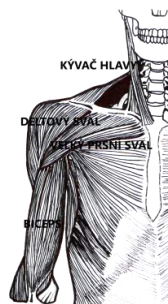
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – leh na boku, kolena pokrčíme před sebe a pěnový válec umístíme nad loket, hlavu položíme do dlaně obr. 1. Dbáme na napřímenou páteř, zacentrovaný ramenní kloub a aktivní střed těla. Horní paži opřeme dlaní o pěnový válec.

PROVEDENÍ – pomalu pohybujeme celým tělem nahoru směrem k hlavě, tak se dostáváme do podpažní jamky obr. 2. Vracíme se do výchozího nastavení a pohybujeme se celým tělem dolů.

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

DŮLEŽITÉ – je velice důležité si hlídat nastavení celého těla a krční páteře. Tato pozice není úplně ideální. Lze toto uvolnění provést u rohu zdi – ale i tam to není úplná pohoda. Je to místo, kde se prostě špatně dostává – tak opatrně.

ÚČINEK – uvolnění tricepsu a podpažní jamky je stěžejní pro funkci ramenního kloubu, břicha, zad a pánve. Jak vidíme z obr. 3 - 5 potkávají se zde svaly zad, lopatky a hrudníku. Uvolněním proto ovlivníme nejen horní část těla a pohyb horní končetiny bude o to volnější, ale i záda v dolní části. Tak se uleví i ramennímu kloubu a trapézovým svalům.

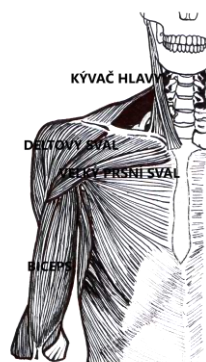
Uvolnění a hydratace oblasti tricepsu a podpažní jamky



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehneme si na břicho a trochu i na bok, dolní končetiny na šířku pánve, páteř v napřímění, spona stydká se stáčí do podložky, břišní stěna je aktivní od podložky. Jednu horní končetinu pokrčíme a do dlaně položíme hlavu. Druhou horní končetinou se odtlačíme. Nad loket umístíme 2 tenisáky v ponožce obr. 1.

PROVEDENÍ – pomalu pohybujeme celým tělem nahoru směrem k hlavě, tak se dostáváme do podpažní jamky. Vracíme se do výchozího nastavení a pohybujeme se celým tělem.

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

DŮLEŽITÉ – je velice důležité si hlídat nastavení celého těla a krční páteře. Tato pozice není úplně ideální. Lze toto uvolnění provést u rohu zdi – ale i tam to není úplná pohoda. Je to místo, kde se prostě špatně dostává – tak opatrně.

ÚČINEK – uvolnění tricepsu a podpažní jamky je stěžejní pro funkci ramenního kloubu, břicha, zad a pánve. Jak vidíme z obr. 2 - 3 potkávají se zde svaly zad, lopatky a hrudníku. Uvolněním proto ovlivníme nejen horní část těla a pohyb horní končetiny bude o to volnější, ale i záda v dolní části. Tak se uleví i ramennímu kloubu a trapézovým svalům.

Uvolnění a hydratace svalů předloktí



Obr. 1

NASTAVENÍ 1 – zaujmeme pozici kočky – nohy na šířku kyčelních kloubů, kolena pod kyčlemi, nártý v podložce. Horní končetiny pokrčíme v loktech a položíme na pěnový válec dlaněmi dolů nad zápěstí, zápěstí v neutrální pozici (obr. 1).

PROVEDENÍ 1 – přeneseme váhu těla na předloktí a postupně válcujeme nahoru směrem k lokti a zároveň mírně zvedáme prsty (obr. 2).

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.



Obr. 2

NASTAVENÍ 2 – zaujmeme pozici kočky, nohy na šířku kyčelních kloubů, kolena pod kyčlemi, nártý v podložce. Horní končetiny pokrčíme v loktech a položíme na pěnový válec dlaněmi nahoru nad zápěstí, zápěstí v neutrální pozici (obr. 3).

PROVEDENÍ 2 – přeneseme váhu těla na předloktí a postupně válcujeme nahoru směrem k lokti a zároveň mírně zvedáme prsty.

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.



Obr. 3

ÚČINEK – svaly předloktí jsou často přetíženy kvůli jemné motorice při práci na počítači, u chirurgů, zubařů, kosmetiček, pedikérek, šiček atd.

Uvolnění a hydratace předloktí



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ 1 – sed na patách obr. 1 nebo ve stoji a paži položit na stůl – to je příjemnější pro naše tělo. Páteř napřímená a zápěstí v neutrální pozici malíková hrana míří do země. 2 tenisáky v ponožce vložíme pod předloktí - obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – přeneseme váhu těla na předloktí a postupně válcujeme nahoru směrem k lokti a zpět, zároveň mírně zvedáme malíkovou hranu do stropu. obr. 2.

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.

NASTAVENÍ 2 - 4 – měníme pozici předloktí – dlaň do stropu, k zemi, palcová hrana do země obr. 3 – 4.

PROVEDENÍ 2 – 4 – přeneseme váhu těla na předloktí a postupně válcujeme nahoru směrem k lokti a zpět, zároveň mírně zvedáme prsty s dlaní do stropu.

OPAKUJEME 3–4x velice pomalu a plynule dýcháme.

ÚČINEK – svaly předloktí jsou často přetížené kvůli jemné motorice při práci na počítači, u chirurgů, zubařů, kosmetiček, pedikérek, šiček atd. Ideální pauza při práci. Tenisáky můžeme mít kdykoli po ruce – uložené v šuplíku pracovního stolu. Je vhodné tuto techniku kombinovat s další technikou – **Ždímání**.

Ždímání



VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – stoj, sed na židli či zemi. Páteř napřímíme do NPP a vytáhneme se za temenem hlavy do stropu. Dbáme vždy na to, aby pánev byla v napřímění jak při sedu či stoji. Nad ní se nachází hrudník a hlava. Kontrola správného nastavení je ucho, rameno a kyčelní kloub nad sebou. Pro kontrolu si můžeme stoupnout, sednout ke zdi, rámu dveří, nebo si za triko vsunout násadu od koštěte. Klíční kosti prodloužíme do široka, a kdyby byly klíční kosti lamely žaluzií, chtěly by jsme je otevřít a pustit více světla pod ramena. Ramena se trochu nadnáší nad tělem. **NETLAČÍME** je silou dolů. Tento pocit si vyzkoušíme, když si dáme ruce do kapes, lokty roztahujeme silně do stran a táhneme dopředu – tím se ramenní kloub, respektive hlavice pažní kosti, posune dozadu pod linii ucha a lopatka se tahem loktů do stran natočí do stran jako křídla před odletem – to je pro rameno velká úleva a pro lidi s problémy v ramenním kloubu či přetíženými trapézny odpočinková pozice.

PROVEDENÍ – Dlaní levé paže obejmeme shora zápěstí pravé paže, která je otočená dlaní dolů. Předloktím pravé paže otáčíme vně – dlaň nahoru, ale levou paží pohyb pravé paže brzdíme a děláme opačný směr. Cítíme jak kosti předloktí a svaly a šlachy předloktí se pohybují v opačném směru. Pohyb zopakujeme i zpět do výchozí pozice. Tento pohyb nám připomíná ždímání či tzv. OHEN s mladých let. Postupně přemisťujeme levou dlaň výš a výš, až se dostaneme na biceps a triceps k podpažní jamce.

OPAKUJEME – 1 – 2x každou pozici úchopu a na celé paži také 1 – 2 -3x podle ztuhlosti. Vše zopakujeme na levé paži.

DÁVÁME POZOR - . Pohyb provádíme jemně a nikdy ne silově.. Pohyb paží vychází z ramenního kloubu. Pohybuje se paže, lopatka a klíční kost zůstává punktem fixum.

CÍL A DENNÍ ČINNOSTI – Rozpohybovat a odlepit od sebe jednotlivé vrstvy svalů, fascií a šlach. Dojde i k odlpavení toxinů z tkání a prokrvení. Výborný cvik do kanceláře pokud cítíte ztuhlost paže při dlouhodobé práci na počítači.

Protážení paží a zad do upažení – vnější rotace



Obr. 1



Obr. 2

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – leh na zádech v pozici 100. Horní končetiny předpažíme a lokty dopneme a zpevníme. Ramena spustíme do podložky a současně paže vytahujeme za třetím prstem do stropu, dlaně směřují k sobě. Klíční kosti roztáhneme doširoka obr. 1.

PROVEDENÍ – Paže postupně vedeme do upažení těsně nad zemí za neustálého tahu za třetím prstem. Zachováváme stále napřímenou páteř. V upažení začneme vytahovat kořen dlaně od ramene a současně se prsty spouští dolů do podložky, pohyb vychází ze zápěstí obr.2. Pokud cítíme tah, prodýcháme, zápěstí vrátíme zpět a prsty směřují k rameni, prodýcháme. Vratíme zápěstí do neutrálního nastavení a paže vrátíme do předpažení.

OPAKUJEME – 2 – 4x

DÁVÁME POZOR – pohyb paží neovlivní nastavení naší páteře v NPP. Pokud nejsou naše tkáně elastické a při pohybu paží do vzpažení ba jsme se prohnuli v bederní či hrudní části páteře – skončíme v rozsahu, kde ještě udržíme páteř v NPP.

CÍL A DENNÍ ČINNOSTI – Protáhnou paže a záda. Uvědomit si svůj bezpečný rozsah pohybu. Během dne je paže většinu času ohnutá v lokti. Díky tomu se biceps a jeho šlachy zkrátí, ztuhnou a mohou být příčinou bolestivosti a problémů v lokti, ramenní či karpálnímu tunelu. Proto často během dne, když jdeme kolem stěny upažíme a protáhneme paži jako na obr. 3.



Obr. 3

Protážení paží a zad do upažení – vnitřní rotace



Obr. 1



Obr. 2

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – leh na zádech v pozici 100. Horní končetiny vzpažíme a lokty dopneme a zpevníme. Ramena spustíme do podložky a současně paže vytahujeme za třetím prstem do stropu, dlaně směřují k sobě. Klíční kosti roztáhneme doširoka obr. 1.

PROVEDENÍ – Paže postupně vedeme do upažení těsně nad zemí za neustálého tahu za třetím prstem. Zachováváme stále napřímenou páteř. V upažení za neustálého tahu za třetím prstem celou paži v ramenním kloubu přetáčíme do vnitřní rotace – dlaně míří do země obr. 2. Ramena zůstaly ve svém původním nastavení, jsou stále spuštěna do podložky. V této pozici začneme vytahovat kořen dlaně od ramene, tím se nám zápěstí zalomuje a prsty míří do stropu. Pokud cítíme tah – prodýcháme. Zápěstí vrátíme zpět do neutrálního postavení, paže v rameni přetáčíme zpět do vnější rotace – dlaně míří do stropu a vracíme do předpažení

OPAKUJEME – 2 – 4x – nebo vícekrát dle potřeby. Pokud cítíme veliký tah, brnění – opakujeme tento cvik častěji.

DÁVÁME POZOR – pohyb paží neovlivní nastavení naší páteře v NPP. Pokud nejsou naše tkáně elastické a při pohybu paží do vzpažení ba jsme se prohnuli v bederní či hrudní části páteře – skončíme v rozsahu, kde ještě udržíme páteř v NPP.

CÍL A DENNÍ ČINNOSTI – Protáhnou paže a záda. Uvědomit si svůj bezpečný rozsah pohybu. Během dne je paže většinu času ohnutá v lokti. Díky tomu se biceps a jeho šlachy zkrátí, ztuhnou a mohou být příčinou bolestivosti a problémů v lokti, ramenní či karpálnímu tunelu. Proto často během dne, když jdeme kolem stěny upažíme a protáhneme paži jako na obr.

Hluboký svalový stabilizační systém

Břišní dýchání a správná funkce bránice, pánevního dna a hlubokých svalů břicha nám stabilizuje střed těla a tím chrání bederní páteř před přetížením. Toto se nazývá HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – sed na židli nebo zemi s napřímenou páteří. Ručník přeložíme do diagonály a obejmeme jím náš trup v úrovni dolních zadních žeber a beder. Lehce držíme konce v dlaních, lokty jsou volně od těla a v rovině bočního švu trika (obr. 1).

PROVEDENÍ A DECH – nádech vedeme do dolních zadních žeber, beder a do stran. Pánevní dno je aktivní. Vnímáme, jak se dolní žebra, bedra a boky boří do ručníku a s výdechem tam stále zůstávají zabořené. To znamená, že bránice s nádechem klesá, rozvine se do stran a s výdechem zůstává rozvinutá.

ÚČINEK – je to trénink uvolňování bránice a dolních zadních žeber a beder. Aby se vše povedlo, ucítíme aktivní břišní stěnu, jak se rozpíná do stran s aktivním pánevním dnem. Pomůže to uvolnění těchto oblastí, jednotlivé obratle se od sebe oddálí a uvolní se tím meziobratlové ploténky.

DŮLEŽITÉ – **vše je pouze na 30 %**. Dýcháme běžnou kapacitou plic. Tomuto natlakování se říká HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM. Používáme jej k ochraně páteře, pokud cvičíme, sportujeme či chceme třeba zvednout těžké břemeno. Je třeba si ale uvědomit, že v běžném životě nemáme stále tzv. ZATNUTO.

OPAKUJEME – 10–16x

DENNÍ ČINNOSTI – při běžném životě si hlídáme NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE, vytažení a plynulý dech. Pokud je na naši páteř vyvíjen tlak při sportu či nějaké činnosti, měla by naskočit tato ochrana páteře. Určitě ale ne na 100 %. Aktivita **HLUBOKÉHO SVALOVÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU** by se měla pohybovat okolo 30 %, aby vše v našem těle pracovalo v harmonii. Pokud dám někde 100 %, ostatní struktury zablokují a vyvolám v těle zbytečný stres. **MÉNĚ JE VÍCE.**

Stabilizační cvik 1 - Střídavý zdvih dolních končetin – nůžky



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na záda - viz pozice NPP obr. 1. Kolena pokrčena a pod kolenem úhel 120 stupňů, chodidla na zemi v šírce kyčelních kloubů. Ručník přeložený do diagonály vsuneme pod dolní žebra a bedra jako jsem měli v sedě na židli a lehce držíme v dlaních jeho konce. Lokty se dotýkají země.

PROVEDENÍ 1 – dech vedeme do dolních žeber a beder, aktivní břišní lis se chce lehce zabořit do ručníku. S nádechem pomalu zvedáme střídavě levou a pravou dolní končetinu, koleno nad kyčel a pod kolenem zachovávám stále úhel 120 stupňů, s výdechem pokládáme. Při pohybu dolních končetin zůstává bederní část páteře stále lehce zabořená v ručníku a pánev, bedra, hrudník se nehýbou. Důležité pro zdvih dolní končetiny je stabilita stojné dolní končetiny, která je ukotvená v podložce – zevní hrana paty a druhý prst jsou ukotveny v zemi.

OPAKUJEME – 6–8–10x na každou dolní končetinu

PROVEDENÍ 2 – stejně jako PROVEDENÍ 1, ale lokty se země nedotýkají. Tak už nemáme možnost se stabilizovat o zem a břicho musí pracovat daleko více.

ÚČINEK – důležitý cvik pro stabilitu středu těla při chůzi. Učíme se izolovaný pohyb dolní končetiny v kyčelním kloubu bez souhybu pánve, beder, hrudníku či ramen.

DŮLEŽITÉ – při střídavém zdvihu dolních končetin sledujeme, jestli je pánev stabilní (můžeme si dát tyč do třísel a tyč se nebude při pohybu dolních končetin naklánět do stran, ani padat k pupku), bederní páteř je stále lehce zapuštěna v ručníku, ramena jsou volně spuštěna do podložky a krční páteř je volná. Tento cvik vypadá jednoduše, ale při precizním a pomalém provedení ucítíme velkou práci středu těla. Břišní stěna je stále plochá, nevydouvá se do stropu. Kdo má diastázu, hlídá stále její zatahování a zůstává v úrovni cviku podle kondice svých břišních svalů. Může tak ze začátku zůstat pouze u představy zdvihu a malém odlehčení paty. Postupně odlehčovat více, až dojde k odlepení chodidla a zdvihu dolní končetiny. Toto je důležité se naučit a vybudovat sílu a stabilitu středu těla.

Stabilizační cvik 2 - Aktivace šikmých břišních svalů – pěnový válec, tyč

POZOR – Nejtěžší cvik. Pouze pokud udržím břicho ploché a funkční



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – viz POZICE 100 – NPP, pěnový váleček držíme mezi dlaněmi a přes aktivní břicho zvedneme levou dolní končetinu do TABLE TOPU – koleno nad kyčelní kloub obr. 1. Pěnový váleček umístíme pod koleno a kořeny dlaní položíme zepředu válce, prsty u dlaní jsou volné. Lokty jsou mírně pokrčené a míří do stran. V těle máme pocit odtlačení a prodloužení páteře, lopatky se otevřou jako křídla motýlí a míří dolů k pánvi a pánevní dno vzhůru. Není to síla rukou a nohou proti sobě. Stále zachováváme NPP. Břišní stěna zůstává stále oploštěná. Zvedneme pravou dolní končetinu a koleno se dotkne válce obr. 2.

PROVEDENÍ – protáhneme levou dolní končetinu do dálky pod úhlem 45 stupňů. Pravé koleno stoupá do stropu, pravá polovina pánve se zvedá a chce se otočit doleva, páteř je napříměná a postupně se přidá celé tělo, jako by bylo jeden kus, a začneme se otáčet doleva obr. 3–4. Co nejpomaleji se vracíme zpět na záda, stále jde naše tělo jako jeden kus. Levou dolní končetinu vrátíme zpátky kolenem k válci a zopakujeme na druhou stranu.

DECH – dýcháme plynule a dech v žádném případě nezadržujeme.

OPAKUJEME – 4–6–8–10x podle kondice síly našeho středu těla. Pokud cítíme, že neudržíme NPP, ihned vracíme chodidla na zem a trénujeme pouze zdvih dolní končetiny obr. 1, 2, 1. Zopakujeme 6x a pak vystřídáme dolní končetinu.

ÚČINEK – je to perfektní cvik na sílu břicha a zad. Napřimuje nám tělo. Ale je třeba respektovat naši kondici. Pokud cítíme napětí v krční páteři, mezi lopatkami, v bedrech – ihned cvik přerušíme.

DŮLEŽITÉ – neustále hlídáme napřímění páteře. Pokud cítíme, že se břicho vydouvá ven – cvik vynecháme či položíme paty na velký míč či židli.

Stabilizační cvik 3 – Zdvih dolní končetiny



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehneme si na válec, srolovanou deku nebo zem. Dolní končetiny jsou na šířku kyčelních kloubů v paralelním postavení. **Pozice páteře je v neutrálním nastavení.** Spona stydká, pupek a pánevní kosti vpravo a vlevo se nacházejí v jedné rovině, rovnoběžné s podložkou. Kdybychom do podbřišku umístili mísu s vodou, hladina bude celou dobu klidná a nevlévá se ani mezi paty, k bradě či do stran. Hrudní obratle kopírují válec a přední dolní žeberní oblouky míří dolů směrem k pánvi. Krční páteř je volná a brada s krční páteří svírá úhel 90 stupňů, proto je často nutné podložit hlavu ručníkem. Horní končetiny míří do stropu, klíční kosti jsou široké a ramena táhneme mírně dolů (obr. 1).

PROVEDENÍ – soustředíme se na dech do dolních žebířů a beder, aktivní pánevní dno a břišní svaly se roztahují do stran. Uvolníme napětí v těle a snažíme se držet 30% aktivitu středu těla. Postupně zvedáme střídavě jednu dolní končetinu, koleno nad kyčel a během pohybu se nemění úhel pod kolenem ani nastavení celé páteře (obr. 2). Pokud zdvih hned nejde, začínáme pouze odlehčením paty.

Je důležité, abychom pohyb dolních končetin prováděli velice pomalu a stabilita doprovázela celý pohyb. Není produktivní dolní končetinu zvednout a pak to nějak ustát.

OPAKUJEME – nezapomínáme volně dýchat. Provedeme minimálně 10 opakování.

ÚČINEK – tento cvik je **BEST OF. Vleže na pěnovém válci se nám rovná páteř, dotyk válce s naší páteří vede k lepšímu prokrvení tkáně, tím, že je to balanční cvik, zároveň vypne hlava od denních starostí a my zrelaxujeme.** Na začátku vůbec není nutné zvedat dolní končetinu. Nechte svému tělu čas. Učíme se stabilitu pro chůzi.

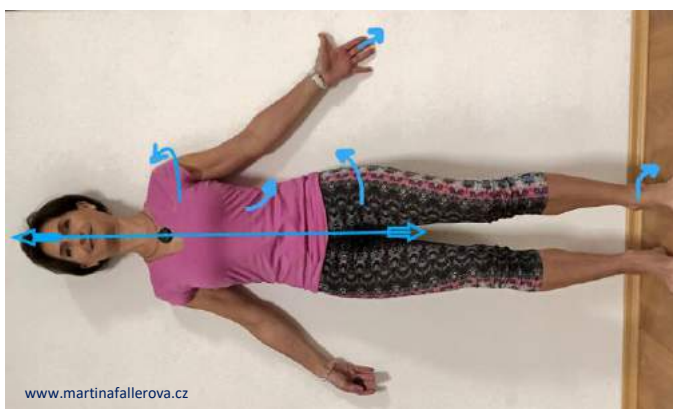
Stabilizační cvik 4 - Test a trénink napřímení v leže na zemi

Tento jednoduchý test je skvělá možnost, jak si uvědomit své tělo na začátku cvičení, po uvolňovacích technikách a na konci cvičení.

Leh na zádech, kolena pokrčena na šířku kyčelních kloubů, paže podél těla. Zavřeme oči a vnímejme své tělo, jeho křivky a napětí. JAK leží pánev na zemi? JAK se cítí bederní část zad? JAK se cítí hrudní část zad? JAK je na tom krční páteř a JAK leží hlava na zemi. Po uvědomění si této pozice postupně protáhneme obě dolní končetiny a opět prozkoumáme celé tělo, včetně dolních končetin. Často zkrácení zadní části dolních končetin je příčinou problémů v horní části páteře. **Pokud cítíme velké napětí v oblasti bederní, hrudní či krční páteře a pod bederní částí je větší mezera, budou pro nás vhodné i uvolňovací cviky. Pokud necítíme napětí v leže na zádech ani s nataženými dolními končetinami zaměříme se spíše na aktivační, silové a zpevňovací cviky.**

Pozici v leže na zádech můžeme **použít i jako aktivní napřimovací cvik.**

Lehneme si tak, abychom se chodidly dotýkali zdi a zaujali pozici, jako bychom stáli u zdi.



Kolena jsou aktivní a zpevněná, nedopínáme je na doraz! Dolní končetiny jsou na šířku kyčelních kloubů a chodidla se dotýkají zdi. K zemi **přilepme dolní část kosti křížové, sedací kosti míří do země, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy jsou** zabořena také do země. Pozice hlavy a krční páteře by měla svírat úhel 90st. Pokud nejde zaujmout – vložíme ručník pod hlavu. Celou **břišní stěnu oploštěme a její aktivitou malinko zmenšíme prostor mezi bederní páteří a zemí.** Ale stále boříme do země i dolní část křížové kosti a spona stydká míří mezi paty. Páteř vytahujeme, jako bychom chtěli natáhnout pružinu. **Žádné podsazení!** Ověříme postavení **patní kosti na vnější straně, bříško pod palcem se dotýká stěny stejně jako zpevněné všechny prstce, stehenní kost v kyčelních kloubech je mírně aktivní do vnější rotace, kolena míří do stropu, rameny se chceme dotknout země, ale zastavme je v úrovni ucha. Horní končetiny vytahujeme diagonálně do dálky spolu s lopatkou za třetím prstem. Lokty jsou dopnuté a palec i malíček leží na zemi.**

Divíme se, že **tělo maká o sto šest?** Bravo! Tak toto je perfektní a jednoduchý domácí úkol pro Nás. Je zároveň testem JAK je naše tělo napřímáno. Na začátku nám to asi nepůjde, ale uvidíme, že pokud se budeme řídit rady a cviky z tohoto e – booku, bude nás tato pozice stát čím dál méně úsilí.

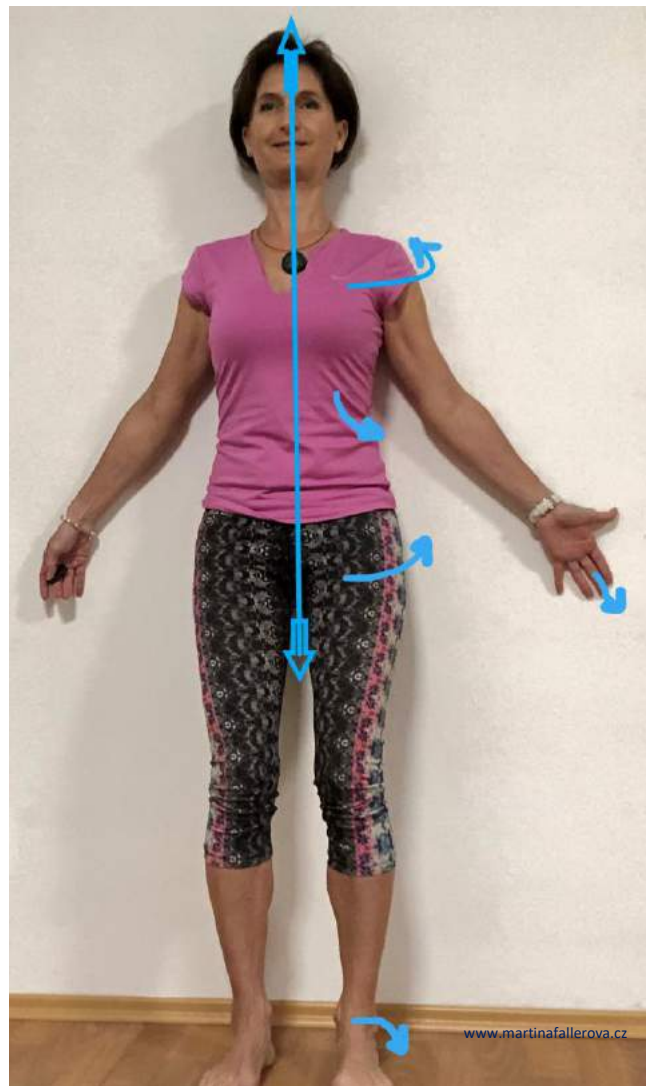
Zem je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímání našeho těla, ale i pro trénink postupného napřimování. Dejme si ale pozor na přílišnou urputnost a nezapomeňme dýchat do dolních zadních žeberních oblouků, beder a do stran. Trénujeme raději **na tvrdé zemi. Na měkké podložce či vysokém koberci se tělo do země nezapře a tak se ani svaly nezapojí jak mají.** A tady sami ucítíte, proč raději dítě položit na zem, ať se vše správně v těle aktivuje a ono v pozdějších letech nemusí řešit problémy se zády.

Stabilizační cvik 5 - Test a trénink napřímění u stěny

Postavme se zády ke zdi. **Kolena jsou mírně pokrčena** a paty od zdi vzdáleny asi 10cm. Ke zdi **přilepme dolní část kosti křížové, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy**. Pokud týlem hlavy nedosáhneme ke zdi – využijeme ručník za hlavu. Celou **břišní stěnu oploštíme a její aktivitou malinko zmenšíme prostor mezi bederní páteří a zdí**. Ale stále boříme do zdi dolní část křížové kosti a spona stydká míří kolmo dolů k podlaze. Páteř vytahujeme, jako bychom chtěli natáhnout pružinu. (**Žádné podsazení!**) Ověříme postavení **patní kosti na vnější straně, bříško pod palcem je na zemi, stehenní kost v kyčelních kloubech je aktivní do vnější rotace, kolena míří dopředu, rameny se chceme dotknout stěny, ale zastavme je pod úroveň ucha**. Horní končetiny **vytahujeme diagonálně do dálky spolu s lopatkou za třetím prstem. Lokty jsou dopnuty**.

Divíme se, že **tělo maká o sto šest?** Bravo! Tak toto je perfektní a jednoduchý domácí úkol pro Nás. Je zároveň testem JAK je naše tělo napříměno. Na začátku nám to asi nepůjde, ale uvidíme, že pokud se budeme řídit rady a cviky z tohoto e – booku, bude nás tato pozice stát čím dál méně úsilí.

Zed' je ideální pomůcka nejen pro kontrolu správného napřímění našeho těla, ale i pro trénink postupného napřímování. Je často na dosah a my máme pak kontrolu nad svým tělem a můžeme tak **kdykoliv pracovat nejen v napřímování, ale postupně i v odstraňování vadného držení těla**.



Jak využít ručník po sprše k uvolnění a rozlepení fasciových struktur v těle

Ručník máme každý doma. Používáme jej denně. Naučme se jej používat i jako skvělou uvolňovací pomůcku.

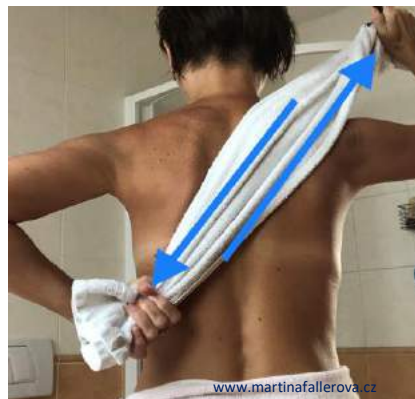
Cílem je rozpohybovat mezi sebou jednotlivé vrstvy v těle. Častou příčinou bolesti zad je právě slepení kůže – fascie – svaly. Proto jejich odlepení, hydratace a kluzkost je stěžejní pro řešení bolesti zad. Je skvělé využít ručník a po každém sprchování si pomocí ručníku uvolnit tuto tkáň. Je třeba volit takový tlak na nahé tělo, abychom cítili, jak se mezi sebou pohybuje kůže, svaly a kosti.

Ručník je tedy skvělá vychytávka pro rozpohybování jednotlivých struktur v těle a zároveň se vše prokrví, odvedou toxiny z tkání a ta se pak lépe hydratuje.

Uvolnění horní části zad

Ručníkem pohybuje **diagonálně v horní části zad i mezi lopatkami**.

Volíme takový tlak ručníku na kůži, aby to pro nás bylo **komfortní** a zároveň jsme cítili jak se **kůže pohybuje vůči svalové struktuře pod ní**.



Obr. 1

Uvolnění dolní části zad

Ručníkem pohybuje **diagonálně v dolní oblasti zad**. Zaměříme se i na oblast kolem **dolní části žeberních oblouků**.

Volíme takový tlak ručníku na kůži, aby to pro nás bylo **komfortní** a zároveň jsme cítili jak se **kůže pohybuje vůči svalové struktuře pod ní**.

P.S. Když jsem viděla tuto fotku, chtěla jsem ji udělat znovu. Je zde vidět, jak je oblast mezi lopatkami stažená. Tak to zkuste udělat lépe než JÁ a více se tzv. vyhrbit jak mezi lopatkami, tak v bederní oblasti.



Obr. 2

Jak využít ručník po sprše k uvolnění a rozlepení fasciových struktur v těle

Uvolnění dolních končetin



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

Uvolnění achillovky a lýtky – ručník položíme do spodní části lýtky. Pohybujeme jim diagonálně. Účinek zvýšíme, pokud budete pohybovat dolní končetinou do protisměru tahu ručníku obr. 1. Postupně ručník posouváme výš a výš až k podkolenní jamce. Volíme takový tlak ručníku, aby to pro nás bylo komfortní a zároveň jsme cítili, jak se kůže pohybuje vůči svalům a také svaly vůči kostem.

Stejnou technikou postupujeme výš – **uvolnění stehna a třísel** – obr. 2 – 4.

Stejně postupujeme i **v oblasti krční páteře a trapézu** – zde ale **OPATRŇE s tlakem**. Jen lehce obr. 5 – 6.



Obr. 5



Obr. 6

FASCIE & KOLAGEN & VÝŽIVA & BOLEST ZAD

Kolagen je hlavní organická složka podpůrného systému organismu, chrupavek, kostí, šlach, vaziva a kůže. Je to nejrozšířenější skupina živočišných bílkovin a jako významná složka se podílí na správné funkci cévních stěn, rohovek, bazálních membrán a některých tělesných orgánů. Tvoří až deset procent celkové hmotnosti lidského těla a až sedmdesát procent kůže.

V současné době zná věda okolo 27 druhů kolagenu a jeho biologický význam je obrovský. Proč? **Degradace kolagenu v těle totiž může vyvolat choroby postihující zejména klouby, srdce, cévy, svaly a kůži.** Neméně významnou roli hraje kolagen také v procesu stárnutí organismu, protože se jeho tvorba po 25 roce našeho života snižuje.

Nejrozšířenějším typem kolagenu je právě ten, jenž je obsažen v kůži, kostech a šlachách. Je několik zásad a doporučení, která se oplatí dodržovat, aby naše fasciová síť neztratila tekutost, hydrataci, elasticitu. Naše tělo nám určitě poděkuje, a my se budeme cítit mnohem lépe.



→ **Nezůstávej staticky v jedné pozici dlouho.**

Tělo je stvořeno pro pohyb. Díky pohybu se jednotlivé vrstvy v těle neslepí a později nám nebudou způsobovat tuhost a omezený rozsah. Pokud máte děti, využijte jejich dětská hřiště a nebuďte pouze jako dozor, ale vyvěste se za nohy i paže. Vaše tělo bude nadšené.

→ **Reguluj si stres delšími procházkami či sportem.**

Při stresu fasciová tkáň tuhne, plstnatí a v těle se hromadí toxiny. Pohyb, při kterém se zpotíme pomůže nejen k rozpohybování jednotlivých struktur, ale i dojde i k detoxikaci našeho organismu. Právě na detoxikaci potem přes kůži se často zapomíná.

→ **Bojuj proti nadváze.**

Nejen že při ní trpí klouby, šlachy, vazy nadměrnou zátěží, pohybové schopnosti jsou omezeny, ale v tukové tkáni, která je součástí fascie se shromažďuje tuk. Naplněné buňky tukem produkují špatné hormonální a zánětlivé látky. A celulitida taky na kráse moc nepřidá.

Syntéza kolagenu je závislá na vitamínu C. Pokud v těle chybí tento vitamín, dochází k úbytku ve svazech, protože produkce kolagenu je narušena. Nenechte se obalamutit, že jíte dostatek ovoce. Není to nejlepší dodavatel vitamínu C. Daleko více jej najdete v domácí zelenině – brokolice, kapusta, zelí, fenykl, chili, brambory. V létě domácí jahody, bobuloviny. Z tropického ovoce je obrovským zdrojem kiwi, papája. Nejvíce je tohoto vitamínu v acerole.

→ **Měj dostatek Zinku.**

Je to důležitý prvek pro buněčnou výměnu, kolagenovou syntézu, podporuje imunitní systém, produkci inzulínu, je nepostradatelný pro hormonální funkci štítné žlázy a testosteronu. Testosteron působí jak u mužů, tak žen pro pevné tkáně. Zinek obsahuje hovězí a vepřové maso, vejce, sýry, luštěniny, ořechy, mořské plody a vnitřnosti.

FASCIE & KOLAGEN & VÝŽIVA & BOLEST ZAD



→ **Přestaň kouřit.**

Při kouření vzniká velké množství škodlivých látek, které berou buňkám kyslík z krve. Nikotin stahuje cévy a žíly a tím je staví do stresové situace, které působí negativně na vyživování tkání. Proto je u kuřáků větší riziko bolesti zad, artrózy, problémy s ploténkami. Je to díky špatnému zásobení těchto struktur.

→ **Omez alkohol.**

Také ten způsobuje ztrátu elasticity a vysušení této tkáně

→ **Hodně pij.**

Naše tělo se skládá ze 70% vody, proto je důležitý přísun přibližně 1,5l neperlivé vody denně. Ale opravdu vody. Žádné kafe, limonády, koly. To jsou poživatiny a naše tělo spíše odvodní.

→ **Jez kvalitní bílkoviny.**

Základem fasciové tkáně jsou proteinová vlákna. Aby se mohl tvořit, potřebuje tělo protein. Určité aminokyseliny, které se musí z jídlem našemu tělu dodat, jinak se je samo nevytvoří. Lépe se hodí živočišný protein než rostlinný. Jezte proto raději vysokohodnotné maso a vajíčka – bio, ryby. Pro vegetariány je velice důležité, aby dbaly na dostatečné množství bílkovin – čočka, fazole a jiné luštěniny.

→ **Měj dostatek vitamínu C.**

Syntéza kolagenu je závislá na vitamínu C. Pokud v těle chybí tento vitamín, dochází k úbytku ve svalech, protože produkce kolagenu je narušena. Nenechte se obalamutit, že jíte dostatek ovoce. Není to nejlepší dodavatel vitamínu C. Daleko více jej najdete v domácí zelenině – brokolice, kapusta, zelí, fenykl, chili, brambory. V létě domácí jahody, bobuloviny. Z tropického ovoce je obrovským zdrojem kiwi, papája. Nejvíce je tohoto vitamínu v acerole.

→ **Měj dostatek Zinku.**

Je to důležitý prvek pro buněčnou výměnu, kolagenovou syntézu, podporuje imunitní systém, produkci inzulínu, je nepostradatelný pro hormonální funkci štítné žlázy a testosteronu. Testosteron působí jak u mužů, tak žen pro pevné tkáně. Zinek obsahuje hovězí a vepřové maso, vejce, sýry, luštěniny, ořechy, mořské plody a vnitřnosti.

FASCIE & KOLAGEN & VÝŽIVA & BOLEST ZAD

→ **Nezapomeň ani na Magnesium a Kalium.**

I tyto prvky se podílejí na buněčné výměně, kolagenové syntéze a hydrataci tkání. Dobrým zdrojem magnesia a minerální voda a hodně slunečnicových semen. Kalium najdeme v hříbech, banánech, fazolích, sýrech, špenátu či bramborách.



→ **Spi dostatečně a kvalitně.**

Ve spaní se regeneruje organismus, tkáně a ploténky. Meziobratlové ploténky se mohou při dostatečně dlouhém ležení naplnit tekutinou a tím dostanou novou výživu. Při hlubokém spánku se vytváří růstový hormon, který podporuje kolagenovou syntézu. Proto je třeba dodržovat spánkovou hygienu. Chod' spát v pravidelný čas a spi přibližně 6 – 8h. V době oběda je naše tělo v útlumu a není naprogramované k akci. Je lepší toto respektovat.

→ **Válcuj a ježkuj.**

Pokud je naše tělo ve stresu, stažené a nepružné, pomůže nám Pěnový válec či jiná masážní pomůcka. Technika použití je ale klíčová. Jak na to? To jste se dozvěděli v tomto e – booku ☺

→ **Doplň kolagen.**

Na trhu je kolagenových přípravků spousta, ale který je ten pravý? Díky tomu, že také hodně sportuji a pohyb je i mou prací, jsem nejen já, ale i mí klienti vyzkoušeli spoustu kolagenových přípravků od různých firem, lékáren či zvěrolékařů. Před třemi lety jsem objevila firmu Ramissio (www.pilatesforhealth.ramissio.com) a vyzkoušela nejen já jejich kolagenový přípravek ROYAL. Musím se přiznat, že účinek byl na mém obličejí vidět po první láhvi. Tak „nacucaný“ dlouho nebyl. Kvůli mé suché pleti se musím hodně mazat a mám velkou spotřebu krému. Ale při pití ROAYL jsem najednou neměla takovou potřebu mazat. A když pleť vypadá, jak vypadá, tak všechny mé tkáně dostaly stejnou výživu a hydrataci. Mým klientům, kteří přípravek zkusili, také výrazně ustoupily jejich problémy s pohybovým aparátem. Natékající kotník po tenise a volejbalu, bolest v rameni, koleni, artróza. Zlepšil se i cévní systém, psychická pohoda a zvládání stresu.

- 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.
- K tomuto materiálu doporučuji e-book **JAK na dech a JAK na funkční střed těla.**
- 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.

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

Text copyright 2020© Martina Fallerová

Fotky – vlastní

Anatomické ilustrace – Tereza Samiecová, Lucie Zet