

JAK NA



CHODIDLA - KOLENA - KYČLE
NAUČ SE CHODIT

Ing. Martina Fallerová



- **lektor skupinových lekcí Pilates Clinic method**
- **osobní trenér Pilates na originálních Pilates strojích**
- **pohybový fyziopedagog 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, později aerobik a začala pořádat semináře pro ostatní nadšence. Po studiích jsem si i díky aerobiku způsobila výhřez meziobratlové ploténky. Nicméně po vyléčení jsem opět naskočila do kolotoče předcvičování. Když jsem chtěla otěhotnět, zjistila jsem, že mé vaječníky nepracují, jak mají, a k dětem mi musela pomoci reprodukční medicína. Když jsem se později začala věnovat Pilates a absolvovala spousty odborných seminářů, funkce vaječníků se mi díky správnému dýchání, zapojení bránice a pánevního dna obnovila a já už nejsem na hormonech závislá.
- Vedení lekcí se tedy věnuji bez těhotenství a mateřské bezmála 32 let, neustále se vzdělávám jak v oblasti Pilates, ale také zdravého pohybu, fyzioterapeutických konceptů, fascií, rolfingu...
- Nyní vedu skupinové lekce Pilates s pomůckami ve Sport Perfektu v Opavě, pomáhám individuálně lidem s problémy zad, kloubů, držení těla u sebe v Pilates for Health (Opava) na originálních Pilates strojích. Po 7 letém působení jako lektor ve vzdělávací akademii IQ POHYB AKADEMIE, kde jsem učila nové Pilates lektory a vedla své odborné semináře pro pohybové specialisty, jsem založila ŠKOLU POHYBOVÝCH NÁVYKŮ a začala se věnovat osvětě široké veřejnosti. Mým cílem je naučit lidi JAK používat své tělo a předejít tak pozdějším problémům a bolestem.

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

- Jak používat tento e-book – str. 4
- 7 rad JAK na funkční bezbolestné koleno – str. 5
- V botách nebo naboso? Chodíte neslyšně a měkce jako kočka? – str. 7
- Zdravá záda – funkční břicho – trocha anatomie str. 9 - 13
- Kolenní kloub – kosti, svaly – str. 14 - 15
- Kyčelní kloub – evoluce, trocha anatomie – str. 16 - 17
- Noha – kosti, svaly – str. 18 - 19
- Teorie Fascií a Technika uvolnění – str. 20 - 21 -
- Neutrální pozice páteře – str. 22
- Test a trénink napřímení – str. 23
- Uvolnění a hydratace pomocí Pěnového válce a ježka – pánev a kyčelní kloub – str. 24 - 26
- Protahovací cviky – pánev a kyčelní kloub – str. 27 – 28
- Aktivace pánevního dna a HSSS – str. 29 – 31
- Hluboký svalový stabilizační systém HSSS – str. 32
- Střídavý zdvih DK s ručníkem – str. 33
- Uvolnění a hydratace - Pěnový válec, tenisák – přední strana DK – str. 34 – 37
- Uvolnění a hydratace - Pěnový válec, ježek, tenisák – vnitřní strana DK a třísla – str. 38 – 41
- Protahovací cviky – vnitřní část DK – str. 42 - 44
- Uvolnění a hydratace - Pěnový válec, ježek, tenisák – vnější strana DK – str. 45 – 48
- Protahování flexorů kyčelního kloubu a přední strany stehů – str. 49 – 50
- Posilování břišních, zádočných svalů a flexorů DK do chůze – str. 51
- Uvolnění a hydratace - Pěnový válec, ježek, tenisák – zadní strana DK – str. 52 – 54
- Protahování a uvolnění zadní, boční strany DK přes klenbu nohy, kyčelního kloubu – str. 52 – 60
- Posilování vnější a vnitřní strany DK na zemi – str. 61 – 62
- Uvolnění a hydratace chodidla, aktivace podélné a příčné klenby nohy – str. 63 – 68
- Trénink rotace pánve, hrudní páteře, trénink stojná a kročná fáze kroku – str. 69 – 72
- Silový trénink prstů a klenby nohy – str. 73 – 75
- Dřep – centrace osy DK – str. 76 – 80
- Posilování vnější a vnitřní strany DK, úponů kolene, silový trénink kročné a stojné fáze kroku – str. 81 – 83
- Trénink stoje, chůze, chůze do schodů, vstávání ze židle, jak ulevit koleni v sedě – str. 84 – 89
- Shrnutí doporučení do denních činností, chůze a běhu – str. 87

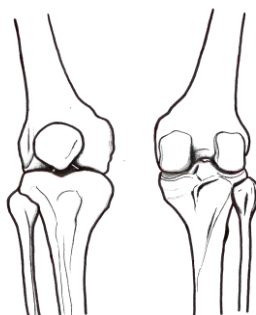
POMŮCKY

- pěnový válec, tvrdší ježek – průměr 10–12 cm, 2 x tenisák, ponožka, dětská kulička
- Gumový elastický pás
- ručník

JAK POUŽÍVAT TENTO e-book

- Nejprve je vhodné si vše důkladně přečíst. Hlavně techniku uvolňování.
- Vždy je třeba dodržet posloupnost – **uvolnit – protáhnout – zpevnit**.
- Nikdy **nekončit uvolňovacím cvikem**
- Tento e-book je sestaven **metodicky tak, aby začátečník postupoval krok za krokem.**
- **Nezačínejte proto od konce.**
- Pokud jste lektor zdravého pohybu – můžete tyto cviky použít k obohacení své praxe a jako vzdělávací materiál a doplněk ke svému vzdělání.
- Při jednotlivých cvicích se **soustředíte** na daný cvik, držení těla a pocit v těle.
- V tomto e-booku máme vždy **více možností a variant**, jak uvolňovat, protahovat a zpevnit.
- Není to o tom, že odcvičíme všechny varianty zde uvedené.
- Naše těla nám řeknou, které uvolňování, protahování a zpevnění nám dělá dobře.
- Vždy respektujeme své tělo a nikdy nejdeme za bariéru či na doraz v žádných kloubech.
- Aby nás naše kyčelní, kolenní klouby a chodidla poslouchaly, je třeba také funkční pánevní dno, pevný střed těla a funkční chodidla. To vše zde najdete.
- Důležité je následně uvést principy do denního života či sportu. Nestačí jen odcvičit a pak celý den se pohybovat jako obvykle. Takový přístup nikam nevede. Já klienty neučím cvičit, ale učím je principům pohybu. Ty je pak nutno začít používat během denních a sportovních aktivit. I takto je koncipován tento e-book. Vede Vás postupně. Krok za krokem. Nesnažte se odcvičit hned vše. Začněte cvik po cviku postupně.
- Na začátku je větší důraz na uvolnění a protažení. Pokud jste ve stresu a Vaše tělo je staženo – je tato část důležitá. Bez uvolnění a přípravy by se Vám pracovalo v dalších cvicích špatně. Uvolněním se Vaše tělo připraví na daný cvik a další souhru svalů.
- Později pak již uvolňuji jen ty části, které odolávají. To ucítíte – nebojte.
- Postupně Jak si vytvoříte základy, budete pokračovat k dalším a dalším cvikům, až se dostane do propojení celého těla. Od chodidla po hlavu. Nespěchejte a nezačínejte od konce. Nefungovalo by to.
- Pojdme se tedy naučit, Jak na to.
- Pokud by Vám jakýkoli cvik nebyl jasný – pište. Nebo se natočte a já budu vědět lépe co a jak poradit.
- Přeji Vám ŽIVOT BEZ BOLESTI ZAD A KLOUBŮ a krásnou ladnou chůzi.

7 rad JAK na funkční bezbolestné koleno



Stěžovali jste si někdy na své koleno? Takových lidí mám kolem sebe spoustu. Sem tam o sobě dá vědět každému z nás. Podráždíme ho nečekaným prudkým pohybem, neobvyklou zátěží nebo přetížením při sportu. Někdy stačí pár dní a je po problému a jindy je úleva v nedohlednu. Často se koleno ozve jen lehkou bolestivostí, kterou často ignorujeme a nezamyslíme se, co se mu nelíbí a pohybujeme se dál stejnými pohybovými návyky. Bolest se ale zvyšuje, tělo začíná bolesti uhýbat a my si tak zaděláváme na další problém ve svém těle. Dostáváme se tak do začarovaného kruhu.

7 rad JAK na funkční bezbolestné koleno.

1/ Koleno se nachází uprostřed dolní končetiny. **Proto pokud je problém s kolenem, je třeba řešit správnou funkci kyčelního kloubu a chodidla s důrazem na postavení patní kosti a funkci prstců. Uvolněný a stabilní kyčelní a hlezenní kloub, silné a stabilní prstce, jsou klíčem ke správné funkci kolenního kloubu.**

2/ Pokud jsou všechny **svaly ve správné délce, napětí a elasticitě, koleno se nachází nad druhým prstcem a pod kyčelním kloubem.** Často ale vidíme, že naše dolní končetiny připomínají písmeno O nebo X. To znamená, že na koleno už nepůsobí síly vyrovnaně a koleno trpí. Mrkněme tedy do zrcadla, zhodnoťme tvar svých dolních končetin a začněme s jejich napřimováním dřív, než bude pozdě. Mohu vás ale uklidnit, že i když už kolena stávkují, nikdy není pozdě. Zapracovat na správné délce všech svalů jde vždy.

3/ V našem těle je důležitá i **správně hydratovaná fasciová tkáň.** Prochází celým našim tělem, vše rozděluje a spojuje. Správná **hydratace umožní, že při pohybu vše po sobě klouže a my se tak můžeme pohybovat lehce a ladně.** Náš sedavý způsob života ale této tkáni moc nevyhovuje. Pokud našemu tělu chybí pohyb nebo léta přibývají, tato tkáň plstnatí, tuhne a stává se dehydrovanou. Nejlepším řešením je **pohyb ve formě rychlé a dynamické chůze,** která vše v těle rozpohybuje. **Hydrataci pomůžeme i správnou technikou automasáže pěnovým válcem a ježkem.**

4/ Všimli jste si někdy **JAK sedíte, stojíte, vstáváte ze židle, chodíte, běháte, sportujete? A co dělá vaše koleno?** Kdyby vás někdo natočil, byli byste překvapeni. Právě naše denní pohybové a sportovní návyky jsou klíčem k bezbolestnému kolenu. Pokud ty neupravíme, budeme se stále pohybovat v bludném kruhu.

7 rad JAK na funkční bezbolestné koleno

5/ Jestliže k nesprávnému postavení dolní končetiny a špatným pohybovým návykům **přidáme nadváhu**, nedivme se, že se to našim kolenům nelíbí. **Nadváha přináší větší tlak do kloubu, rychlejší opotřebení a bolest.** Nadbytek tělesného tuku zvyšuje tvorbu zánětů v těle. Patříte-li ke konzumentům různých léků, je tvorba zánětů v těle ještě větší.

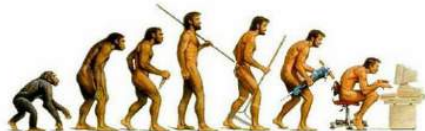
6/ A jak vypadá náš **jídelníček**? Pokud již bojujeme s bolestivostí a záněty v těle, je třeba se zamyslet i nad skladbou svého jídla. Je třeba přistoupit i k redukci některých potravin. Mezi ty nejhorší patří **červené maso, smažená jídla, slazené nápoje, alkohol, přemíra pšenice a mléčných výrobků**. Je třeba také zredukovat ze svého jídelníčku **brambory, rajčata, papriky, lilky**. Pokud jsme na tyto lilkovité potraviny citliví, můžeme pociťovat ranní ztuhlost, bolesti svalů, praskání v kloubech, artritidu a žlučnickové problémy. Mezi nejlepší **protizánětlivá jídla** patří kvalitní **vývar** z morkových kostí nebo rozvařeného kuřete, **zázvor** a nejvíce cenných látek je v **oku ryby** – to jsem ale fakt ještě nezkoušela ☺

7/ Mé doporučení všem kolenářům? **Uvolňovat a hydratovat svalovou a fasciovou tkáň pomocí** pěnového válce a ježků, **protahovat** zkrácené svaly dolních končetin, zapracovat na **stabilitě kyčelního kloubu a patní kosti, posílit prstce**, zkoordinovat dolní končetinu do denních pohybových návyků a přidat cviky na sílu a stabilitu nejen dolní končetiny, ale i celého těla. Právě funkční propojení dolní části těla s horní, spirálovité sešroubování dolní končetiny, rotace pánve a proti rotaci hrudníku při chůzi a běhu, dává našemu tělu sílu a stabilitu. Pokud toto vše není propojeno, je jen otázka času, která nejslabší část se ozve bolestivostí jako první.

JAK na to najdete v tomto e-booku. Co se týče jídelníčku, v tom ať radí zkušenější.



V botách nebo naboso?



Chodíte neslyšně a měkce jako kočka?

Díky evoluci jsme se **z opory čtyřech končetin postavili na dvě** tzv. dolní končetiny a druhé dvě tzv. horní končetiny se staly volné a můžeme je používat k obsluze svého těla a práci. K tomu všemu potřebujeme **stát pevně na zemi**, a to je úkolem naší nohy. Být stabilní a moci se volně pohybovat vyžaduje od nohy **stabilitu, rovnováhu, tlumení nárazů, lehké a tiché našlapování, silný odraz** – a to vše v jednom.

Příroda to vyřešila geniální **šroubovitou spirálou**. Masivní patní kostí, paralelně postaveným palcem (na rozdíl od opic) a 3D nožní klenbou. Ta vzniká **vnější rotací patní kosti a vnitřní rotací přednoží**. Pokud toto **nefunguje**, klenba nohy se **bortí**. Pokud přestane fungovat stabilita a tlumení v základech našeho těla, zaděláváme si tak na problém třeba v koleni, kyčelních kloubech nebo bedrech.

Kostra nohy se skládá z 28 kostí a kůstek. Pro nás je důležité postavení patní kosti a přednoží s prstci (na nohou totiž nemáme prsty). Horní hlezenní kloub zajišťuje náš pohyb vpřed a vzad. Dolní hlezenní kloub vyrovnává nerovnosti rotací a překlápáním. Nártní kosti umožňují spirálovité sešroubování přední a zadní části nohy vůči sobě pro vznik klenby a stability. **Úkolem základních kloubů prstců je odraz při chůzi, tlumení nárazů, odvíjení nohy a brždění z kopce. Odraz a zpomalování je prací lýtkového svalu a krátkých svalů prstců.** Podélně a příčně probíhající hluboké drobné svaly vyztužují přední část nohy – příčnou klenbu, pracují jako tlumič nárazů a dodávají sílu a impuls k odrazu. **Při došlapu se příčná klenba oploští, při odlehčení a odrazu, pokud jsou svaly a fascie funkční, se nashromážděná energie opět uvolní. To dodá noze silový impuls i lehkost.** Díky tomu pak při chůzi **nepřetěžujeme flexory kyčelních kloubů a šetříme naše kolena.** Nohy jsou i **orgánem hmatu**. Pro jistý a stabilní krok potřebujeme cítit, vnímat a umět se chytnout země, po které kráčíme. A tuto schopnost jsme obutím ztratili. Přestali jsme vnímat povrch, prodloužili krok a těžiště se tak posunulo dozadu. Pokud se zaposloucháme do své **chůze, je příliš hlučná. To způsobí velký náraz na patní kost, od které se vibrace přenesou výš a mohou způsobit problémy s achillovou šlachou, kolenem nebo kyčelním kloubem.**

Šlápli jste někdy nečekaně na kostku od lega? To byla bolest. **Pokud ale předvídáme, že se něco takového může stát, klademe nohu již jinak, opatrně a svaly na nohou jsou aktivní.** Tak stejně na nás působí i terénní nerovnosti. Pokud je naše noha zavřená v botě, ztrácí schopnost vnímání a uchopení povrchu, po kterém kráčíme a může být **omezena i její mobilita.**

V botách nebo naboso?

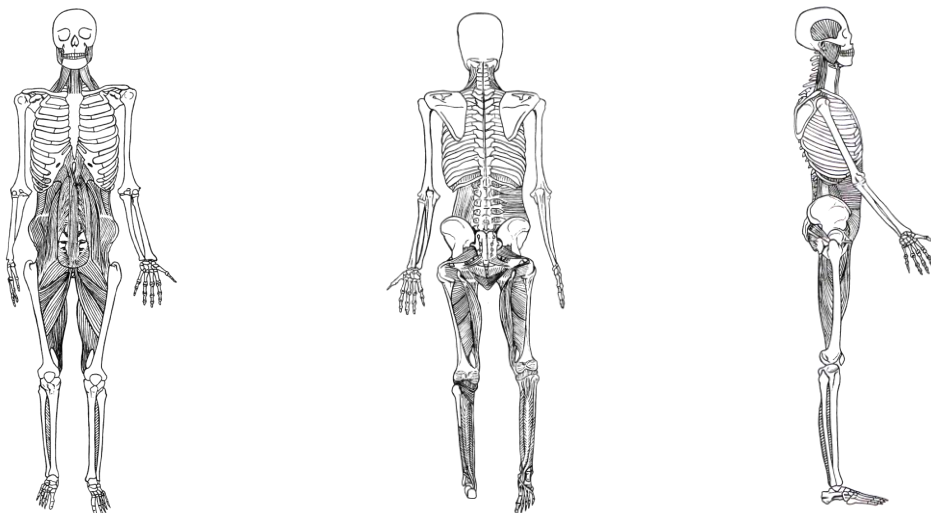
Tu pak nahrazujeme v jiných segmentech, které jsou výše. Nebo naopak, díky zpevněné botě **ztrácí naše svaly a vazy nohy stabilitu a sílu, kterou pak musí přebrat opět jiné segmenty, které jsou přetěžované.**

Čím lepší a kvalitnější je auto, tím nutně potřebuje mít i kvalitní brzdy. Pokud jedeme na kole z kopce dolů, bez kvalitních brzd se také neobejdeme. Tedy i naše **dolní končetina nutně potřebuje kvalitní funkční brzdy.** Při chůzi z kopce by brzdění měly vykonávat kromě našich funkčních stehenních svalů i naše prstce tím, že se roztáhnou a zpevní. Když pojedeme na saních, brzdíme patama, ale při chůzi z kopce toto dělají naše silné a pevné prstce. Pokud toto nefunguje, odnesou to naše kolena. Nohy jsou totiž často uvězněny v úzké botě a na prstce jsme zapomněli.

Náš **krok by měl být měkký a neslyšný jako u kočky.** Toho docílíme tak, že nohu klademe celou plochou a cítíme i pevné prstce. Krok se tak zkrátí, těžiště těla se dostane nad chodidlo, tím se změní pozice zadní nohy a dostane se za tělo. Při odvíjení zadní nohy by se prstce neměly ohnout, ale noha by měla zůstat celistvá a odraz od prstců s větším důrazem na druhý prstec zajistí i správný směr kolene. **O tom, že by naše dolní končetiny měly být na šířku kyčelních kloubů a druhý prstec, koleno a kyčel nad sebou snad v dnešní době ví každý.** Ale vidím, že realita je jiná.

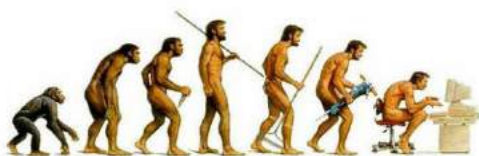
Začneme tedy **vnímat svou chůzi a chodidlo, i když je uzavřeno v botě.** Boty zvolíme široké, ohebné, s nízkou podrážkou. Pokud se rozhodneme **chodit naboso**, je třeba **naše chodila na tuto změnu připravit.** Jinak si můžeme pěkně zavařit a všechna chvála ohledně chůze naboso nebude fungovat a my si tak přivodíme další problémy v těle. Chodíme měkce jako kočka a začneme si všimat i svého těla, jak na tuto změnu reaguje. **Nezapomeňme být napřímení, pohled míří vpřed a pánev a hrudník jsou uvolněny do proti rotace.**

Přeji měkký, stabilní a silný krok.



Zdravá záda & Funkční břicho

Obr. 1

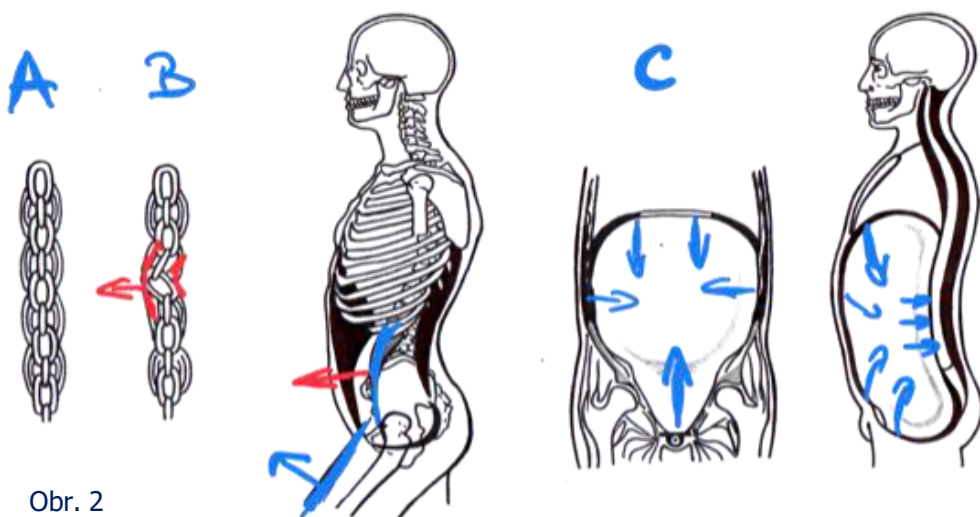


Žijeme v době sedavé, ale naše **tělo je stvořeno pro pohyb**. To, co se v našem těle vybudovalo během prvního roku života, abychom se mohli posadit, postavit a chodit, se začíná pomalu bortit jako domeček z karet. Začínají nás trápit problémy s páteří, klouby, chodidly, vnitřními orgány, cévami, dechem...

Aby se naše páteř mohla opět napřímit, je důležité mít funkční břišní a zádové svaly, které udrží naši páteř vůči gravitaci v napřímení a vnitřní orgány na svém místě. Pokud nebude fungovat náš pevný střed těla, vše se zborší.

Pevný střed těla zajišťuje náš **HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE** nazývaný také „CORE“ či „CENTRUM“. Z tohoto je vidět, že **každý pohyb v našem těle by měl začínat aktivitou středu těla**. Ta je důležitá pro zpevnění páteře, aby například pohyb dolní končetiny při chůzi byl prováděn v kyčelním kloubu a naše bederní páteř zůstala napřímená jako na obr. 2A. Pokud nedojde ke zpevnění středu těla, přeneseme se pohyb při chůzi až do bederních obratlů jako na obr. 2B a časem nám dají vědět svou bolestivostí. To samé platí pro pohyb horní končetiny, kde pohyb se děje v ramenním kloubu a ne v hrudní či bederní páteři. Proto je třeba zamyslet se nad svými **stereotypy**, aby byl pohyb vždy prováděn v segmentech k tomu určených a nepřenesl se někam jinam.

Abychom ochránili naši páteř, měli zdravá a silná záda, potřebujeme k tomu funkční střed těla – **HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM**.



Obr. 2

Hluboký svalový stabilizační systém páteře



Obr. 1



Obr. 2

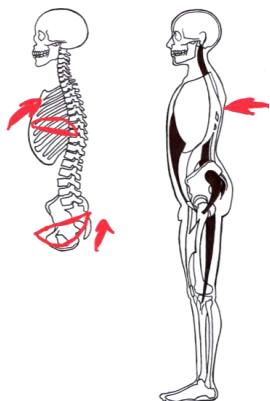
Souhra bránice, pánevního dna a hlubokých svalů zad a břicha se nazývá HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE (HSSSP) – „CORE“ a je důležitý pro ochranu naší páteře před přetížením.

Pokud je naše tělo napřímené a hrudník se nachází nad pánví, bránice pracuje, jak má, její vrchol klesá s nádechem dolů a roztahuje se do stran, jako bychom otevírali slunečník na pláži, máme funkční pánevní dno a svaly břicha a zad, vytvoří se v oblasti kolem dolní části hrudní a bederní páteře nitrobřišní tlak, který zpevní naši páteř a ploténky a tím ochrání páteř před přetížením.

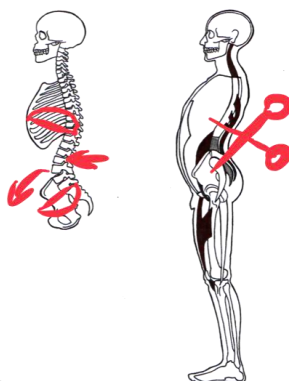
Je třeba si uvědomit, že dech do břicha znamená vytvořit tlak v břišní oblasti ve všech prostorách rovnoměrný. Stejný jak v oblasti dolních žebér, beder, na bocích a vepředu v břišní oblasti, aby díky tomu byla naše bederní páteř chráněna ve všech směrech jako stejně nahuštěná duše po celém obvodu chrání rám kola.

Díky napřímení, nitrobřišnímu tlaku a souhře správných svalů „CORE“ budeme mít nejen **ploché a krásné břišní svaly, funkční pánevní dno, silná záda**, ale dojde i k masáži všech vnitřních orgánů a tím k lepšímu odvodu toxinů a usazenin, které se v nich nahromadily, k jejich lepšímu zásobení krví, kyslíkem a k posílení jejich činnosti.

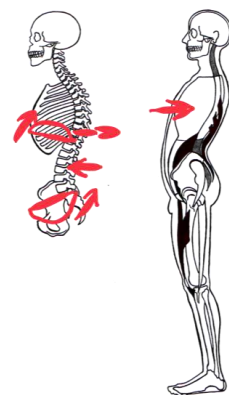
Pokud naše páteř napřímená není a připomíná spíše obrázky dole, nemůže bránice plnit stabilizační funkci páteře, pánevní dno není funkční, břišní svaly nepracují, jak mají, bederní páteř je přetížená a dříve či později se ozve svou bolestivostí.



Obr.3

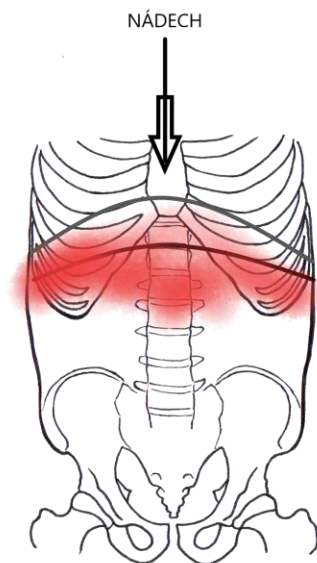


Obr. 4

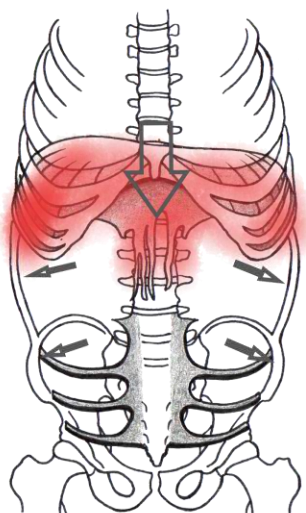


Obr. 5

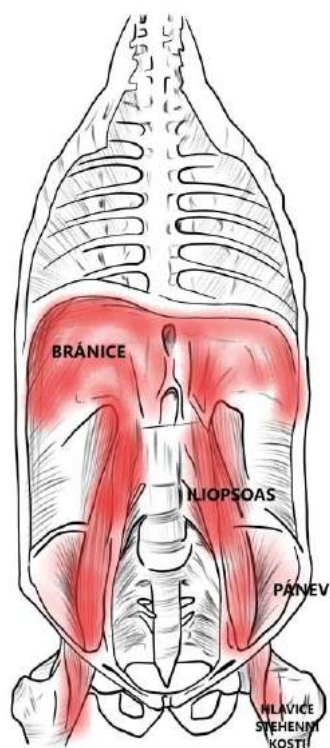
Bránice – trocha anatomie



Obr. 1



Obr. 2



Bránice je hlavní dýchací sval a plní také posturální funkci, to znamená, že nám pomáhá stabilizovat střed těla a tím chránit naši páteř v oblasti dolní části hrudníku a beder. Je to plochá, svalově šlachová blána silná 3–5 mm, která tvoří horizontální přepážku mezi hrudní a břišní dutinou. Tvoří ji 3 svalové části (bederní – bederních obratlů, žeburní – od 7.–12. žebra, hrudní – od hrudní kosti a hrudních obratlů), které jsou spojeny ve vazivovém středu. Klenba bránice vpravo jde až ke 4. žeburu, zatímco vlevo díky srdci k 5. žeburu. Úpony bránice jdou na všechny bederní obratle. Při nádechu se vrchol oplošťuje a klesá dolů, čímž dochází ke zvětšení objemu hrudníku, aby se plíce mohly s nádechem více rozvinout, a v oblasti břicha a beder vzniká nitrobřišní tlak, který nám chrání a stabilizuje bederní páteř. Výše popsané ale funguje pouze tehdy, pokud je naše páteř **napřímená, hrudní koš elastický, bránice není stažená** a opravdu s nádechem klesá dolů a funguje nám pánevní dno a souhra svalů břicha a zad. Velice často je ale bránice stažená, vtažená pod žeburní oblouky a s nádechem se nerozvíjí směrem dolů. Proto je náš dech často nekvalitní a bederní páteř není dostatečně chráněna. Otvory v bránici umožňují průchod orgánů – jícnu, cév a nervů a postavení hrudníku, stažená a nefunkční bránice ovlivní i tyto orgány.

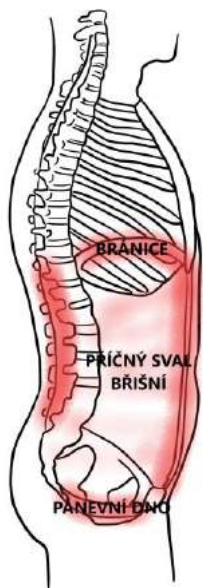
Bránice – trocha anatomie

Při nádechu by se měla bránice oplošťovat, posouvat směrem dolů a do stran, jako bychom otevírali velký slunečník na pláži. Špička slunečníku, vrchol bránice, se s nádechem posune dolů a boční strany se rozprostřou do stran. Tím se vytvoří nitrobřišní tlak v oblasti mezi dolními žebry a pánví, který by měl být ve všech směrech stejný obr. 1.

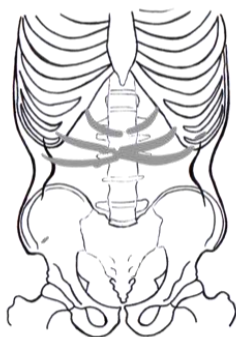
Za předpokladu aktivního pánevního dna se břišní stěna rozprostře do stran a můžeme se těšit z krásného plochého břicha. Tím je naše bederní páteř okolo chráněna vzduchovým polštářem jako duše chrání rám kola.

Této souhře bránice, pánevního dna a hlubokých svalů břicha říkáme **HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM**, který chrání naši bederní páteř. A aby vše fungovalo, je zapotřebí správné nastavení hrudního koše a pánve nad sebou – tedy **NAPŘÍMENÍ** naší páteře je klíčem jak ke správnému dechu, tak také k ochraně naší bederní páteře, správné funkci vnitřních orgánů a **NAŠÍ VITALITĚ**.

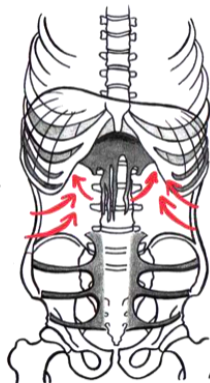
Na obr. 2 a 3 je vidět tvar horního břicha připomínající přesýpací hodiny. Takto by tedy naše břicho vypadat nemělo. Právě toto je obrázek, kdy nám bránice a hluboký svalový stabilizační systém **NEFUNGUJE**. Tak pojďme to změnit a potrénuvat **DECH. BENEFITEM** bude krásné ploché břicho, ochrana našich zad v dolní části hrudníku a beder a lepší funkce vnitřních orgánů.



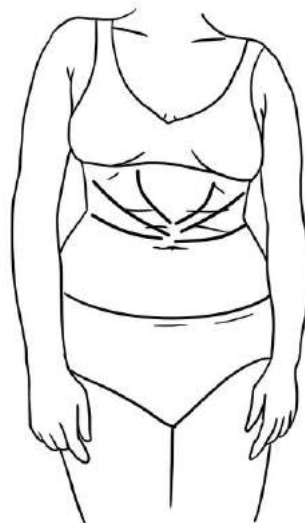
Obr. 1



Obr. 2



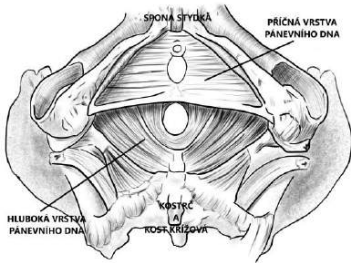
Obr. 3



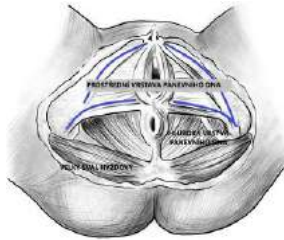
Pánevní dno – trocha anatomie - svaly

Pánev je vespod ohraničena vrstvami svalstva a vaziva pánevního dna, které se mezi sedacími kostmi rozpínají částečně nálevkovitě, částečně jako vodorovná mříž a částečně jako smyčky ve tvaru U. Leží nad sebou a mají dohromady tloušťku dlaně. Jsou uspořádány tak, že svalová vlákna hluboké vrstvy probíhají zepředu dozadu, vlákna střední vrstvy jsou napříč a vlákna vnější vrstvy opět probíhají zepředu dozadu. Tím je dosaženo pevné mřížkové struktury. V oblasti hráze, středu pánevního dna, se svalová vlákna zhušťují a vytvářejí jakýsi „opěrný kříž“, čímž je tato silně zatížená část značně zpevněna. Po nastřížení hráze se musí tato pevnost tréninkem opět obnovit. Pánevní dno má za úkol uzavírat břišní krajinu, podepírat orgány uložené v pánvi a stabilizovat jejich polohu. Nelze chodit vzpřímeně, pokud nefunguje správně pánevní dno, které pomáhá zachycovat, nadzvedávat a tlumit nárazy na vnitřnosti.

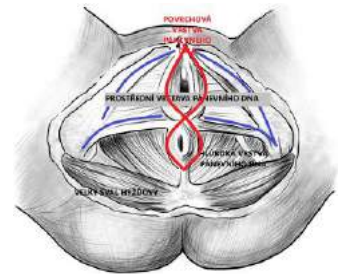
VRSTVY PÁNEVNÍHO DNA



Obr. 1



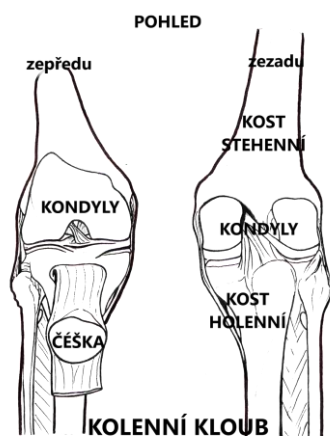
Obr. 2



Obr. 3

- 1. Vnitřní, nejhlubší vrstva** – pánevní bránice – levator ani (4 svalové svazky). Při pohledu z boku vypadá jako trychtýř. Jeho vlákna vedou od spony stydké po pravé a levé straně močového měchýře a pohlavního ústrojí ke kostrči. Když se sval stáhne, zadrží se stolice nebo moč obr. 1.
- 2. Střední vrstva** – bránice močových a pohlavních cest se nachází v předním úseku vyústění pánve, mezi oběma větvemi stydké a sedací kosti obr. 2.
- 3. Povrchová vrstva** – svěrače – nachází se přímo pod kůží a je tvořena svěrači a svaly zevních pohlavních orgánů. Řitní svěrač leží pod řitním zvedačem a obtáčí konec střeva jako manžeta. Je neustále stažen kromě okamžiku vyprazdňování, vypuzování stolice obr. 3.

Kolenní kloub – trocha anatomie - kosti



Kolenní kloub je největší a nejsložitější kloub v lidském těle. Je to spojení kostí stehenní, holenní a česky, která chrání koleno zepředu. Na horním konci holenní kosti jsou umístěny **dvě jamky – vnější a vnitřní**. Na spodním konci stehenní kosti jsou **také dvě hlavice – kondyly – vnitřní a vnější**. Jsou **pokryty chrupavkou, která tlumí nárazy a umožňuje klouzavý pohyb**. Tuhost této chrupavky se podobá **tkáni ucha nebo špičky nosu**. Koleno se ohýbá **jako dveřní pant**. Když je dolní končetina plně natažená, dochází k malému rotačnímu pohybu, který kloub zafixuje a pomůže k lepší stabilitě. Mezi kondyly je **žlábek pro česku**. **Nerovnosti ploch** jamek a kondylů vyrovnávají **dva menisky**. Jde o tuhou, gumovitou chrupavku ve tvaru písmene C. Má také za **úkol tlumit nárazy a zvýšit stabilitu kloubu**. **Stabilitu** kloubu zajišťují také **křížové a postranní vazy**.

Kolenní kloub je **obalen pouzdem**. Zvenčí tvoří **pouzdro tuhá vazivová membrána**, uvnitř je **vyloženo tenkou synoviální membránou, podobnou výstelce dutiny ústní**. Kloub zvlhčuje čirá synoviální tekutina podobná slinám. Vytváří tenkou vrstvu mezi styčnými plochami kostí, **snižuje tření téměř na nulu**, rovnoměrně **rozkládá hmotnost a brání přímému kontaktu mezi kostmi**. Pro zdravou funkci buněk chrupavky vystýlající kloub je velmi významná i cirkulace synoviální tekutiny, protože **chrupavčitá tkáň není vůbec prokrvena**.

Málo pohybu, nerovnoměrné a nadměrné zatěžování, nadváha a strava přispívají k rychlejšímu opotřebení chrupavky. Také nemoci jako revmatoidní artritida nebo dna mohou uvnitř kolenního kloubu vyvolat zánět.

Pro **správnou funkci kolene je zásadní správné nastavení kostí vůči sobě. A to nám zajistí správná délka, síla a elasticita všech svalů a fascií celé dolní končetiny. Souhra svalů na přední, zadní, vnější a vnitřní straně je zásadní pro funkci kolene. Správná funkce kyčelního kloubu a chodidla nám zajistí, aby se naše koleno nepřetěžovalo, neopotřebovávalo a dlouho nám sloužilo.**

V tomto e-booku najdete tedy ty nejdůležitější informace, tipy a **triky JAK o koleni, tak i o kyčelním kloubu, chodidle a propojení s celým tělem do chůze nebo běhu.**

Kolenní kloub – trocha anatomie - svaly

Důležitými svaly pro koleno je **čtyřhlavý sval stehenní**. Jeho 3 hlavy začínají na horní části stehenní kosti a končí pod čéškou na holenní kosti. Čtvrtá hlava - přímý sval stehenní - jde z pánve také pod čéšku na holenní kost.

Krejčovský sval spojuje vnější stranu pánve, jde přes přední stranu stehna na vnitřní stranu kolene a končí na holenní kosti.

Iliotibiální trakt spojuje pánev a jde pod koleno na holenní kost z vnější strany.

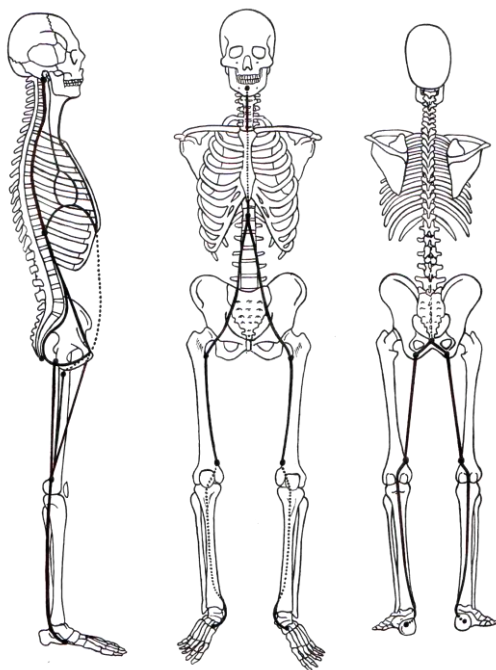
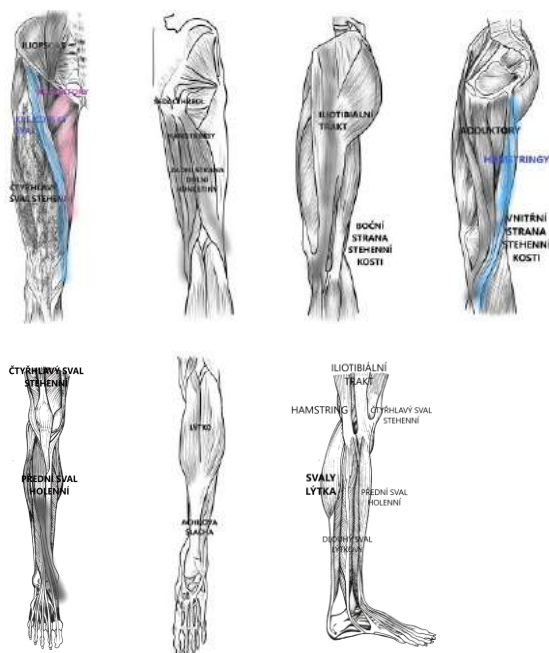
Hamstringy jdou od sedacích hrbolů a končí na vnitřní straně holenní kosti a vnější straně pod kolenem na holenní kosti.

Abduktory - svaly, které unožují, **adduktory** – svaly na vnitřní straně stehna přitahují dolní končetinu do středu.

Ze spodu koleno ovlivňují zezadu **lýtkové svaly**, které se **potkávají s hamstringy**, z boku **dlouhý sval lýtky**, který navazuje na úpon hamstringu a pokračuje za zevním kotníkem pod nohu a končí na palcovém metatarzu a **přední sval holenní**, který navazuje na iliotibiální trakt, pokračuje dopředu a dolů pod chodidlo na palcový metatarz.

Ze všech obrázků je vidět **propojení celé dolní končetiny od pánve po chodidlo**. Je jasné, že pokud třeba **jen jedna část nefunguje jak má**, je zkrácená, tuhá, neelastická nebo slabá, **ovlivní to postavení jednotlivých kostí vůči sobě, dochází k přetěžování určitých struktur a jen otázka času, kdy se ozve nejslabší část bolestivostí**. Proto je třeba si uvědomit, že tam kde to bolí často problém není. Proto při bolestech v kolenu je třeba řešit postavení a funkci celé dolní končetiny.

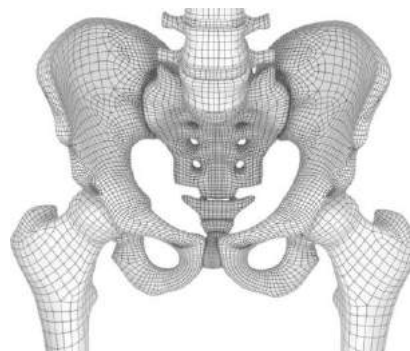
Přes fasciové řetězce se problémy dolní končetiny řetězí až do krční páteře.



Kyčelní kloub – evoluce



Obr. 1



Obr. 2

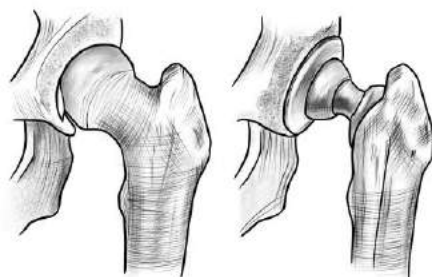
Díky evoluci jsme se **z opory čtyřech končetin** postavili **na dvě** tzv. dolní končetiny a druhé dvě tzv. horní končetiny se staly volné a můžeme je používat k obsluze svého těla a práci.

Pánev se tedy musela přetočit o 90 stupňů přes kyčelní kloub. Ten patří mezi největší klouby v našem těle a slouží k přenosu sil z dolní končetiny na trup a opačně. Vytváří se jako poslední a stárne jako první.

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

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

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



Obr. 3

Kyčelní kloub – trocha anatomie



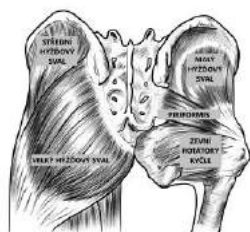
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



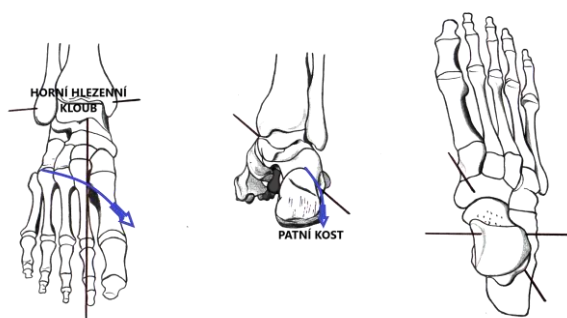
Obr. 5



Kyčelní kloub je spojení **kosti stehenní a pánve**. Je složen z jamky, která je v kosti kyčelní, a hlavice kosti stehenní, ta přechází do zúžení (krčku), který umožňuje pohybovou volnost obr. 1. Je to kulovitý kloub, a proto se pohybuje prostorově do všech směrů. Stehenní kost a pánev jsou nejmohutnější kosti v těle. Těsně nad kloubní jamkou začíná vaz a probíhá přes hlavici kloubu až ke krčku a stabilizuje kyčelní kloub obr. 2. Zamezuje tomu, aby se tělo překlápilo při každém odrazu dolní končetiny dozadu. Při ohnutí je vaz uvolněný a při zanožení sešroubovaný, což mu dává větší sílu. Při každé kročné fázi potřebujeme mohutný sval – flexor kyčelního kloubu – **iliopsoas** obr. 3. Ten spojuje bederní obratle, pánev s kosti stehenní. **Pokud je používán správně, při ohnutí stáčí stehno spolu s kolenem mírně do vnější rotace a nedochází ke zvětšení bederní lordózy. Ve stoji zabrání přepadení našeho trupu vzad.**

Zezadu stabilizuje kyčelní kloub trojice hýžd'ových svalů a pod nimi pětice zevních rotátorů obr. 4. Funkci kyčelního kloubu ovlivňuje také souhra svalů na přední, zadní, vnitřní a vnější straně stehna obr. 5. Toto vše nám ovlivní postavení hlavice kyčelního kloubu v jamce a funkci kyčelního kloubu. V momentě, kdy tyto svaly nejsou v rovnováze, kyčelní kloub není ve svém centru a dochází k opotřebování styčných ploch. Proto naše praktická část bude opět o **uvolnění, protažení a zpevnění všeho, co s kyčelním kloubem souvisí.**

Noha – trocha anatomie - kosti



Kostra nohy se skládá z 28 kostí a kůstek. Pro orientaci při cvičení a vnímání správného nastavení je **důležitá patní kost, linie kotníků a přednoží s prstci – na chodidle nemáme prsty, ale pstce.**

Horní hlezenní kloub zajišťuje náš pohyb vpřed a vzad. **Dolní hlezenní kloub** vyrovnává nerovnosti rotací a překlápěním.

Nártní kosti umožňují **spirálovité sešroubování přední a zadní části nohy vůči sobě pro vznik klenby a stability. Patní kost se stáčí směrem ven a přednoží směrem dovnitř. Pata stojí kolmo a základní kloub palce má dobrý kontakt se zemí.**

Úkolem základních kloubů **prstců je odraz při chůzi, tlumení nárazů a odvíjení nohy.**

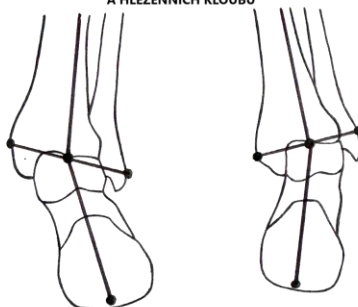
Správné postavení jednotlivých kostí vůči sobě umožní mít vyrovnané svalové síly a naopak správná délka a elasticita umožní nastavení jednotlivých kostí do centrace. Jedno bez druhého neexistuje. Patní kost a chodidlo jsou naše základy na kterých je postaveno celé naše tělo.

Pokud jsou špatné základy, tělo se bortí tak jako dům.

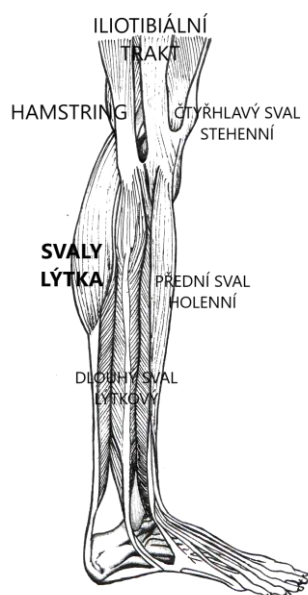
SPRÁVNÉ POSTAVENÍ PATY A HLEZENÍCH KLOUBŮ



NESPRÁVNÉ POSTAVENÍ PATY A HLEZENÍCH KLOUBŮ



Noha – trocha anatomie - svaly



Obr. 1



Obr. 2

Odras a zpomalování je prací lýtkového svalu, který stáčí přednoží dovnitř a **krátké svaly dodají klenbě pevnost.** Podélné a příčně probíhající hluboké drobné svaly vyztužují přední část nohy – příčnou klenbu a pracují jako **tlumič nárazů a dodávají impuls k odrasu.** Při došlapu se příčná klenba oploští, **při odlehčení a odrasu, pokud jsou svaly a fascie funkční, se nashromážděná energie opět uvolní. To dodá noze silový impuls i lehkost.**

Dlouhý sval lýtky navazuje na úpon hamstringu a pokračuje za zevním kotníkem pod nohu a končí na palcovém metatarzu a **přední sval holenní** navazuje na iliotibiální trakt, pokračuje dopředu a dolů pod chodidlo na palcový metatarz. Tyto dva svaly si představme jako **otěže a jejich souhra je pro naši nohu důležitá.**

Teorie Fascií

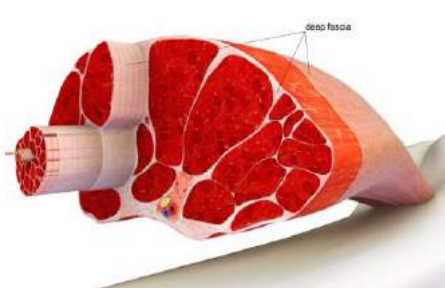
Pokud cítíme ztuhlost v určité části těla, je to díky přetíženým či ztuhlým svalům a také za to může fasciová tkáň.



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. **Ztráta elasticity může být také příčinou vzniku diastázy.**

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 neurofyzologie. 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 návštěvnicí 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.

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 SÍLOVÝ CVIK, ABY SE NAŠE TĚLA SROVNALA A VÁLCOVÁNÍ MĚLO PRO NÁS POZITIVNÍ ÚČINEK.**

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 hýžd'ové svaly jsou volné.** Kdybychom do podbříšku umístili mísu s vodou, hladina bude celou dobu klidná a nevytlévá 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.

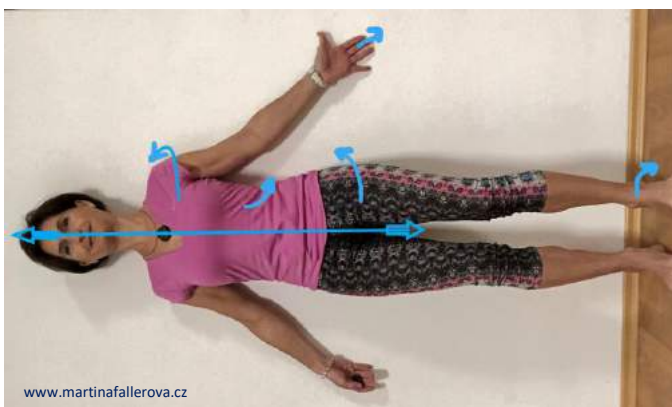
Test a trénink napřímení v leže na zemi i u zdi ve stoji

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 **přilepíme dolní část kosti křížové, sedací kosti míří do země, hrudní páteř i se zadními spodními žebry a týl hlavy** jsou zabořená 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, 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 dopnutý 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.

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.

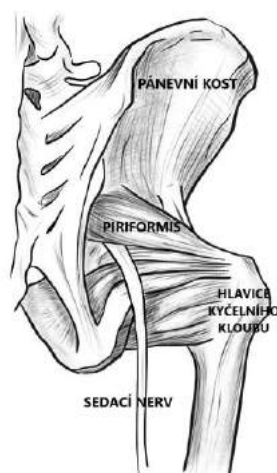
DŮLEŽITÉ – při provádění dbáme na napřímenou páteř a plynulý dech. Ježek by měl být takové tvrdosti, aby uvolňování bylo příjemné a nepůsobilo nám přílišnou bolest. Je důležité, aby došlo k uvolnění, vše provádět velice pomalu a nespěchat.

ÚČINEK – tato oblast bývá velice často stažená. Uvolněním oblasti kolem sedacích kostí ovlivníme jak svaly pánevního dna, tak i úpony svalů zadní strany stehů - 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 – 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 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 – dojte 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 prokrvívá vnitřní orgány. Zaintegrujeme i pánevní dno 😊.

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 před sebou 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

Aktivace svalů pánevního dna – 1 a 3 vrstva



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – vsedě na židli, DK na šířku kyčlí, pata – koleno nad sebou si dáme pod pánev overball. Napřímíme se, jako bychom měli korunku na hlavě, a pánev vybalancujeme do napřímění tak, aby oba sedací hrboly byly stejně zabořeny do míče a mířily směrem do země. Zavřeme oči a vedeme dech postupně podél páteře dolů do dolních žeber a beder obr. 1. Jednou paží si zafixujeme prsty ruky sponu stydkou, aby zůstala v neutrálním nastavení a druhou dlaň přiložíme vzadu na bederní páteř. Tím ověříme napřímění páteře a také touto dlaní budeme hlídat bederní páteř, aby zůstala v napřímění obr. 3.

PROVEDENÍ 1 –kostrč boříme dolů do míče a táhneme ji směrem dopředu k patám, spona stydká se nehýbe a bederní páteř je stále v napřímění a můžeme cítit, jak se mírně protáhne. Ucítime i aktivitu svalů pánevního dna, které jdou od kosti křížové ke sponě stydké. Tento „pohyb“, až se jej naučíme, provádíme později s nádechem. S výdechem provádíme druhou část pohybu, kdy kostrč táhneme směrem dolů a dozadu mezi zadní nohy židle a bederní páteř zůstává stále v napřímění. Tento rozsah pohybu je velice nepatrný. Nejde vidět, ale aktivitu svalů ucítime velice intenzivně.

OPAKUJEME – 6–8–10x a uvolníme.

PROVEDENÍ 2 – teď zopakujeme stejný pohyb, ale budeme oddělovat aktivitu pravé a levé strany pánevního dna. Všimněme si, že tento neznatelný pohyb se přenáší na pravou a levou polovinu pánve. Když táhneme pravou stranu kostrče dolů a dopředu k pravé straně spony stydké, připomíná tento pohyb krok vpřed. Právě tato aktivita pánevního dna by měla nastartovat při chůzi pohyb dolní končetiny vpřed – INTEGRACE DO DENNÍCH ČINNOSTÍ.

OPAKUJEME – střídavě – pravá a levá strana 8–10x

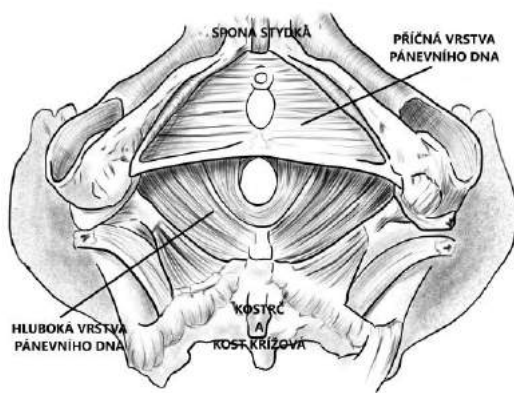
DŮLEŽITÉ – při pohybu dbáme, aby bederní páteř zůstala ve své přirozené křivce, pro kontrolu tam máme dlaň, hýžd'ové svaly jsou volné, aktivita vychází z pánevního dna a spodního břicha. Páteř zůstává napříměná a krční páteř a ramena jsou volná.

Aktivace svalů pánevního dna – 2 vrstva



Obr. 1

www.martinafallerova.cz



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedíme na srolovaném ručníku obr. 1. Páteř je napřímená, dolní končetiny jsou na šířku kyčlí a kolena se nacházejí nad kotníkem. Chodidla jsou v paralelním postavení. Oba sedací hrboly jsou teď mírně odlehčeny či ve vzduchu a naše páteř je napřímená. Uvědomme si prostor v přední části pánve od spony stydké k pravému a levému sedacímu hrbolu a ke střední linii pánevního dna obr. 1.

PROVEDENÍ – chtějme aktivitou pravé a levé strany dohromady ručník chytit a zmáčknout a tyto strany k sobě přiblížit. Jako když otevřená škeble se chce zavřít nebo si představme zasouvací dveře a obě strany chceme najednou k sobě přitáhnout. Po aktivitě vždy následuje uvolnění. Dech je plynulý.

Všimněte si, že se aktivita této vrstvy projeví i na vnitřní straně dolních končetin až k palcové hraně chodidla. Při aktivitě této vrstvy pánevního dna jako bychom chtěli pravé a levé chodidlo k sobě přiblížit.

Je třeba trénovat i zvlášť aktivitu pravé a levé strany. Tak jako bychom chtěli zasunout dveře zprava do středu, zleva do středu. Střídáme aktivitu stran. **Při stojné fázi chůze je aktivní stejná strana této vrstvy pánevního dna.**

OPAKUJEME – 8–10x

Aktivace svalů pánevního dna – vstávání ze židle

Sedneme si na overball a jednu dolní končetinu dáme pod židli, trup naklopíme dopředu obr. 3. Uvědomíme si pánevní dno a míč nasajeme do prostoru pánevního dna a vstaneme.

Zopakujeme 5x s pravou dolní končetinou pod židli a 5x s levou dolní končetinou pod židli.

Vždy, když během dne budeme chtít vstát, vzpomeneme

si na tento cvik – INTEGRACE DO DENNÍCH ČINNOSTÍ☺.



Obr. 3

www.martinafallerova.cz

Aktivace PD přes jiná impulsní centra



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sedneme si na židli a pod přední část chodidla si položíme ručník jako na obr. 1. Dolní končetiny jsou na šířku kyčlí, kolena nad kotníky a chodidla v paralelním postavení. Páteř v napřímění a sedací hrboly jsou stejně zatíženy.

PROVEDENÍ 1 – představíme si, že sedíme na pláži a slánkou sajeme skvělý koktejl nebo nasáváme špagetu. Při aktivitě kruhového svalu úst si všimneme i aktivity pánevního dna.

OPAKUJEME – 8–10x

PROVEDENÍ 2 – prsty u nohou roztáhneme do široka a aktivitou příčné klenby se snažíme nahnout ručník pod klenbu. S aktivitou klenby nohy se aktivuje i pánevní dno obr. 2 .

OPAKUJEME – 10–16x

DŮLEŽITÉ – je důležité sedět s napřímenou páteří a všimnout si, že s aktivitou klenby nohy se zaktivuje i pánevní dno. Zopakujeme 8–10x.

ÚČINEK – kruhový sval ústní a klenba nohy jsou propojeny s aktivitou PD. Proto když se hlavě nedaří najít a aktivovat samo PD, lze si krásně pomoci přes jiná impulsní centra.

Dítěti, když saje z prsu při kojení, se také aktivuje PD 😊.

Hluboký svalový stabilizační systém

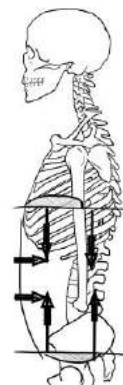
Břišní dýchání a správná funkce bránice, pánevního dna a hlubokých svalů břicha nám stabilizuje střed těla a tím chrání bederní páteř před přetížením. Toto se nazývá HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE.



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 zaborené. 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.**

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 šířce 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.

Uvolnění a hydratace dolní končetiny – přední strana – pěnový válec



Obr. 1



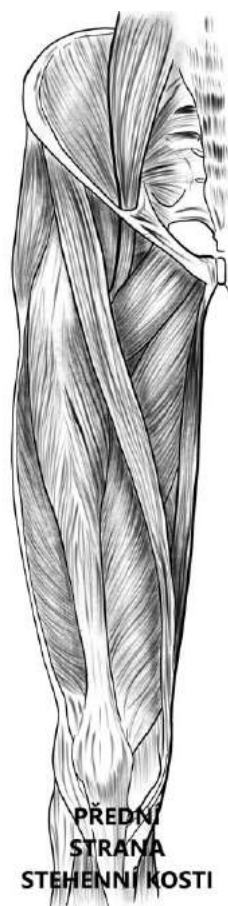
Obr. 2



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 steh, 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 steh. 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.

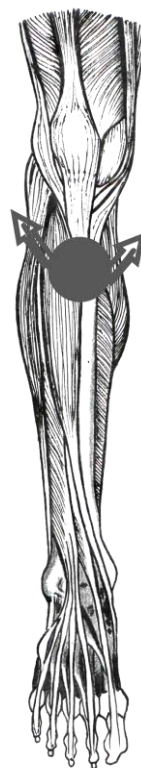
Uvolnění a hydratace oblasti pod kolenem – ježek



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 posuneme 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 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 koleni 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 koleni. 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 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 kolenu 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 tříselné oblasti do zanožení a rotace – ježek



Obr. 1



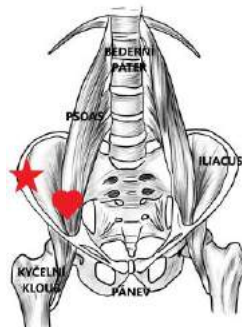
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

VÝCHOZÍ NASTAVENÍ – leh na břicho, čelo položeno na dlaních, které jdou přes sebe. Páteř je napřímená 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 napřímení. 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 třísle, ježka trochu posuneme nebo na chvíli přerušíme cvičení.

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

PROVEDENÍ 3 – ježek pod pravým tříslem (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 napřímení, **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 vnitřní strany DK s aktivitou pánevního dna



Obr. 1



Obr. 2

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

PROVEDENÍ – dolní končetiny velice pomalu otevíráme do stran a uvědomíme si uvolňování pánevního dna do stran. Pohyb je pomalý. Vnitřní strana DK bývá hodně stažená. Nespěchat. Nejít do maxima. Zůstat v tahu a prodýchat. 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 – 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 – Protažení vnitřní strany DK. Výborný 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 napřímít 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 kyčelního kloubu do rotace



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

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

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

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

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

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

Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnější strana – pěnový válec



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 válec 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 válec výš směrem ke kyčelnímu kloubu a opakujeme. Válec se postupně dostane až do oblasti kyčelního kloubu. Pohybujeme se velice pomalu a plynule dýcháme.

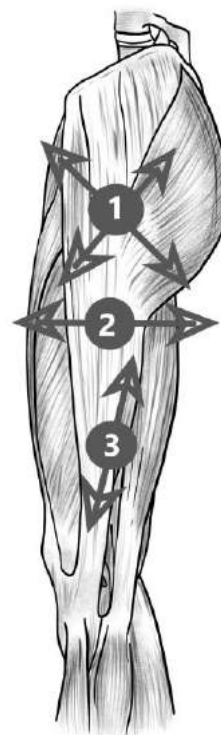
DŮLEŽITÉ – tato oblast bývá často velmi bolestivá. Pokud je nám to moc nepříjemné, provádíme toto válcování ve stoji bokem ke stěně. Na boční straně vede meridián žlučníku, uvolněním ovlivníme i čelistní kloub.

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.

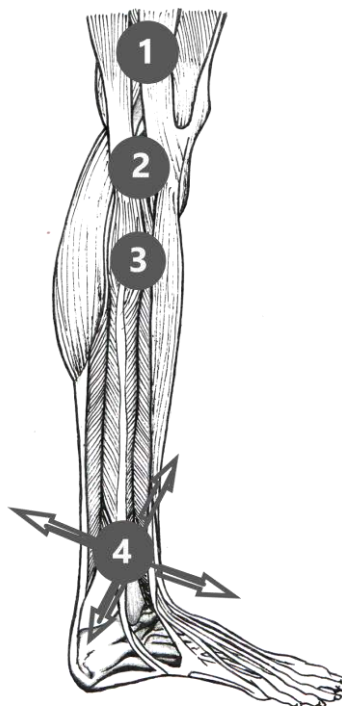
Uvolnění a hydratace dolních končetin – vnější strana – ježek, tenisák



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



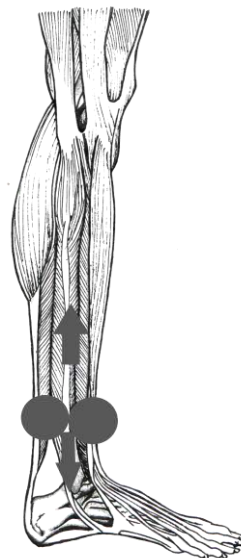
Obr. 1



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 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 blíž k pánvi. Pěnový váleček, tyč položíme do třísly, paže 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 páteři. Pokud k němu přidáme zdvih dolní končetiny, trénujeme stabilitu pánve a bederní páteře, sílu hýžděových svalů a svalů na zadní straně stehna. což naše tělo potřebuje.

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

Protažení úponů horní části zadní strany dolních končetin a flexorů kyčelních kloubů – pěnový válec



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – lehne si na záda, kolena pokrčíme na šířku kyčelních kloubů a pěnový válec vsuneme mezi pánev a paty. Zvedneme pánev, pěnový válec vsuneme pod pánev. Místo válce můžeme použít jóga blok nebo tlustou knihu.

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

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

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

Střídavé protahování dolních končetin – síla břišních svalů pro chůzi



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ 1 – viz pozice – NPP obr. 1.

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

PROVEDENÍ 2 – pokud máme dostatečně pevný střed těla, na břiše se netvoří stříška nebo vyboulení, prostor pod bederní páteří je stále stejný, provádíme cvik do střídavého protahování dolních končetin z pozice TABLE TOP – leh na zádech v NPP a obě dolní končetiny jsou nahoře – kolena nad kyčelním kloubem, pod kolenem úhel 90 stupňů obr. 4–5.

OPAKOVÁNÍ – 8–10x na každou dolní končetinu

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena jsou spuštěna do podložky. Břicho je stále oploštěno. Pozor na diastázu – rozestup břišní stěny. Pokud se nám při zátěži břicho začne tvarovat do stříšky – snížíme zátěž a vybereme lehčí variantu cviku.

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 napřímění naší páteře. Pracujeme i na síle flexorů DK. UČÍME SE CHODIT A MÍT STABILNÍ PÁNEV, BEDRA A SILNÉ FLEXORY DOLNÍCH KONČETIN.

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



Obr. 1



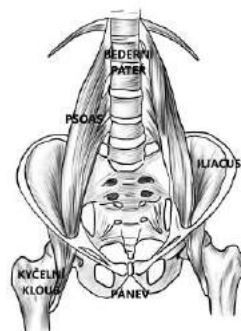
Obr. 3



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 setrváváme 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, vypodložíme 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.

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.

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 běžecké 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.

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 – 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. Po celou dobu cviku hlídáme i koleno, aby se koukalo stále do stropu a nikam se nestácelo. Hlídáme postavení a pozici paty. Při protažení dolní končetiny se chodidlo nachází v pozici jako bychom stáli. Nestáčí se na malíkovou hranu.

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, BEDRA a uhlídat celou dolní končetinu v centrovaném nastavení během celého pohybu. Důležité pro chůzi.

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

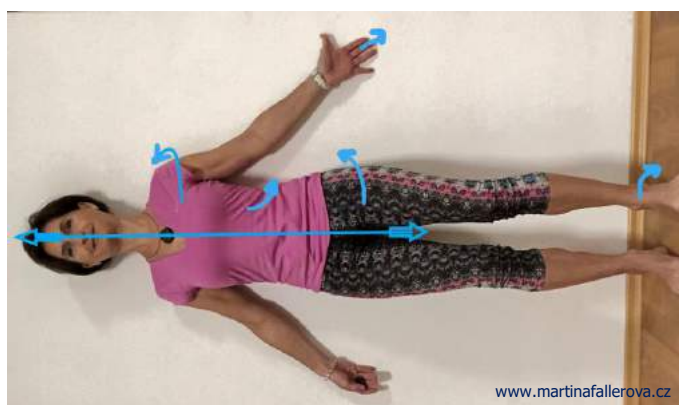


Obr. 4

Je čas se otestovat a zjistit co se v našem těle změnilo.

Po sérii automasáží a protahování je vhodné se projít, zarolovat ve stoji páteř obratel po obratli dolů a nahoru. Jak hluboko se dostaneme? Tah na zadní straně dolních končetin je jiný? Co naše páteř? Je ohebnější? Jak moc uvolněné dolní končetiny ovlivní naši páteř? Toto je důležité dělat i průběžně během masážních a protahovacích technik, abychom odhalili, v našem těle jsou ty největší mezery a čemu se věnovat víc a co naopak třeba vypustit.

Otestujme své tělo i na zemi nebo u zdi – str. 17. Jak se změnilo tělo? Leží se nám lépe?



Aktivita pánevního dna, posilování šikmého břišního svalstva a trénink síly vnitřní a vnější strany dolních končetin – abduktory a adduktory



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – lehne si na bok, spodní horní končetinu ohneme v lokti a vypodložíme hlavu. Srovnáme se podle přední strany podložky tak, abychom byli v pozici jako ve stoji. Ucho – rameno – kyčel – koleno – kotník v jedné linii. Míč vložíme mezi kotníky a důležitá je pozice chodidel – jako ve stoji – klenba (obr. 1).

PROVEDENÍ 1 – horní dolní končetina je pasivní a nechá se vyvážet s výdechem směrem ke stropu. Impuls pro zdvih dolních končetin vychází z aktivity pánevního dna, hlavně z prostřední vrstvy – zdola nahoru. Po aktivitě pánevního dna naskočí zbytek břišních svalů a dolní končetiny vyvážíme nahoru do výšky kyčelních kloubů s výdechem a s nádechem nejdeme úplně dolů.

PROVEDENÍ 2 – místo míče mezi kotníky použijeme gumový pás kolem kolen obr. 3, Pracujeme horní končetinou směrem na rohu, spodní je teď pasivní a nechává se vyvážet a pohyb nahoru může i brzdit pro těžší variantu cviku. Gumu stále roztahujeme.

DECH – s výdechem jdeme nahoru, s nádechem dolů.

OPAKUJEME – na každé straně 8–10–20x ☺

DŮLEŽITÉ – po celou dobu cviku sledujeme pozici páteře – je stále v NPP, břišní svaly jsou aktivní a břišní stěna se **nevydouvá dopředu**. Dolní přední žeberní oblouky jsou schovány v břišní stěně a koukají na pánev, krční páteř není v tenzi. Hlava není předsunutá.

DOPORUČENÍ – skvěle se tento cvik cvičí u stěny – pak se stěny dotýká hlava – hrudník – pánev. Bederní páteř má svou ideální křivku, kterou se snaží aktivita břišních svalů mírně oploštit a na dolní končetiny si přes prsa vidíme.

ÚČINEK – aktivujeme i šikmé řetězce, trénujeme balanc, zpevňujeme vnitřní a vnější stranu dolních končetin.

Trénink síly vnější strany dolních končetin - abduktorů



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

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

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

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

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

ÚČINEK – posílení svalů kolem kyčelního kloubu a abduktorů. Důležitá je funkčnost těchto při přenášení váhy na jednu DK – stoj

Uvolnění, hydratace a aktivace příčné klenby chodidla ve stoji



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – stoj na šířku kyčelních kloubů. Pod chodidlo umístíme tvrdší malou kuličku – dětského hopíka. Ideální je také tréninkový indoor golfový míček. Je z tvrdé pěnové hmoty – nejlepší. Můžeme použít i malého tvrdého masážního ježka obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – pomalu střídavě stoupáme, odlehčujeme a prošlapeme tak celou plochu našeho chodidla. Nezapomeneme na oblast mezi prstci, ani na patu. Tam, kde narazíme na bolestivý bod – zůstáváme tlakem do zredukování bolesti – viz. Technika uvolňování obr. 1.

PROEDENÍ 2 – kuličku umístíme pod vrchol podélné klenby nohy – mezi bříško palce a malíku obr. 3. Stáčíme palcovou a malíkovou hranu chodidla do podložky – chodidlo obteče kuličku a zpět do výchozího nastavení obr. 2 – 3. S aktivitou klenby si uvědomíme i aktivitu pánevního dna na stejné straně pracujícího chodidla.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčovými kostmi jsou široká. Po celou dobu zachováváme dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů. Hlídáme pracující nohu, aby se nevysunula moc do předu kvůli bederní páteři. Nestojíme moc dlouho váhou na druhé dolní končetině a raději vícekrát vystřídáme, než se povede namasírovat celá plocha nohy. Pokud je stoj pro nás nepohodlný – použijme židli.

ÚČINEK – uvolnění napětí v chodidlech, zvýšení citlivosti svalů na chodidle pro lepší práci. Na plosce nohy jsou reflexní body celého těla – masáž nohy udělá skvěle celému našemu tělu. Ideální aktivita při ranním čištění zubů. Bavme se masáží i při dlouhém sezení na židli doma, kanceláři a také při dlouhých cestách, třeba v letadle. Výborné i pro vysokou klenbu a nárt.

Aktivace podélné klenby nohy od patní kosti - stoj



Obr. 1

NASTAVENÍ – stoj na šířku kyčelních kloubů. Pod patní kost umístíme tvrdšího většího ježka - průměr 8 – 12cm obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – pomalu stáčíme patu dozadu – dolů – dopředu k přednoží – jakoby se pata chtěla co největším obloukem kouknout na prsty a uvolníme zpět do výchozí pozice. Prstce zůstávají na zemi. Pohyb vychází z paty ne z kolenního kloubu. Koleno zůstává stále stejně mírně pokrčené obr. 1.

PROVEDENÍ 2 – varianta pro vysoký nárt a klenbu. Patu stáčíme dolů a dozadu nahoru. Patní kost oddalujeme od prstců.

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. Hlídáme pracující nohu, aby se nevysunula moc do předu kvůli bederní páteři. Nestojíme moc dlouho váhou na druhé dolní končetině a raději vícekrát vystřídáme.

ÚČINEK – aktivace podélné klenby chodidla. Ideální aktivita při ranním čištění zubů. Bavme se touto aktivitou i při dlouhém sezení na židli doma, kanceláři a také při dlouhých cestách, třeba v letadle. Trénink stáčení paty můžeme dělat kdekoliv i bez ježka. Protahujeme a trénujeme pružnost achiilovy šlachy – důležité pro chůzi a běh.

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.

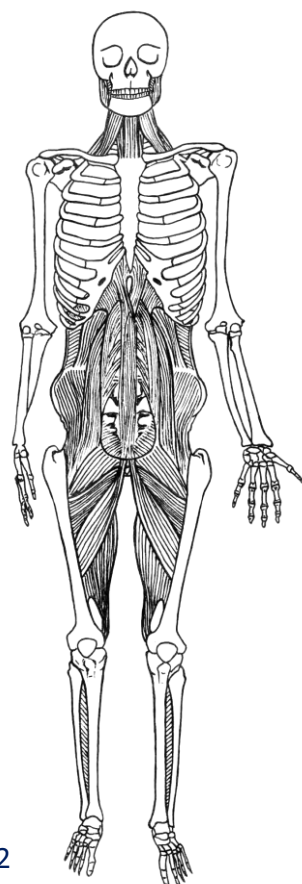
DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčními kostmi jsou široká. Pokud narazíme při uvolňování na bolestivé místo – viz. technika uvolňování – zůstat do zredukování bolesti. Kdo má již problémy s vbočeným palcem, kladívkovými prsty – nevynechávat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

Probuzení a roztažení prstů od sebe



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na židli nebo stoj na šířku kyčelních kloubů, druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou, páteř je vytažená v NPP, střed těla lehce aktivní obr.1

PROVEDENÍ - patní kost za stabilizujeme do vnější rotace, palcové a malíkové břicho zůstávají volně v podložce. Nejsme v křeči a snažíme se volně roztáhnout prsty od sebe. Důležitá aktivita je – palce k sobě. Všimněte si, že s aktivitou prstů a chodidla se probudí i pánevní dno a zpevní střed těla.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčními kostmi jsou široká. Je důležité aby šly palce k sobě. Hlídáme si, aby se nezkracovala vnitřní strana chodidla a naše noha by šla do tzv. banánu. Toho docílit touto aktivitou nechceme. To už je moc.

ÚČINEK – probudit svá chodidla, prsty a propojit aktivitu chodidel se středem těla. Uvědomění si propojenosti v těle. Hluboký fasciový řetězec prochází od chodidla přes pánevní dno, bránici až do krční páteře.

Aktivace trénink síly klenby nohy a v sedě na zemi, židli



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na zemi nebo na židli, jedno chodidlo opřeme patou o zem a pružnou gumu, punčochu, ponožku propleteme mezi prstce obr.1 – 2.

PROVEDENÍ 1 – pomalu přes protažení spouštíme přednoží dolů obr. 2. Pro lepší aktivaci si můžeme dát pod příčnou klenbu malou kuličku nebo ježka.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčními kostmi jsou široká. Při aktivitě by měli stále zůstat prsty dlouhé, nekrčí se. Pata zůstává stále na zemi. Pohyb vychází z přednoží. Ne od paty. Vnímáme spojení aktivity klenby nohy s aktivitou pánevního dna.

ÚČINEK – aktivace a síla podélné klenby a prstců. Důležité pro chůzi a běh. Aktivita je při odrazové fázi kroku. Propojení práce klenby s pánevním dnem.

Aktivace do sešroubování a síla klenby nohy v sedě na zemi



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na zemi, pro lepší pohodu si můžeme dát pod pánev ručník, jóga blok. Jednu dolní končetinu postavíme na malíkovou hranu a pružný gumový pás omotáme kolem palcového kloubu a oba konce spojíme a táhneme k vnější straně kolene obr.1.

PROVEDENÍ 1 – pomalu začneme stáček přednoží přes vytažení do podložky. Cílem není položit palcovou hranu na zem, ale aktivita do stočení. Pata a palcová hrana je stále na zemi. Pohyb vychází z přednoží. Ne z kolene. Koleno zůstává na místě. Svými dlaněmi si jej můžeme držet. Pohyb je pomalý, jemný i když i silový.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčovými kostmi jsou široká. Prstce zůstávají stále dlouhé. Při pohybu zůstává stále dlouhá palcová hrana chodidla. Nejdeme do banánového tvaru – nezkracuje se palcová hrana chodidla.

ÚČINEK – aktivace sešroubování chodidla, aktivace podélné a příčné klenby nohy. Síla klenby nohy.

Uvolnění pánve do rotace přes aktivitu vnitřních šikmých břišních svalů – složený ručník, ježek



NASTAVENÍ – VIZ POZICE NPP, ježka nebo složený ručník vložíme pod pravou polovinu pánve do oblasti SI. Levá polovina pánve je ve vzduchu, ve stejné úrovni jako pravá strana pánve. Stále dbáme na NPP.

PROVEDENÍ – pravá strana pánve stále tlačí do ježka, ručníku jako by jej chtěla rozmáčknout. Levá polovina pánve pracuje – klesá malinko dolů za stálého tlaku pravé poloviny pánve do ježka a stoupá mírně nahoru a chce se otočit a mrknout, co se děje na pravé straně. Pohyb je velice malý. Čím menší rozsah, tím lépe, protože pracujeme v segmentech, kde máme. Pokud se vrhneme do větších rozsahů – přeneseme se pohyb do bederní páteře – a to nechceme. Cítíme práci spodního vnitřního šikmého břicha.

OPAKUJEME – 8–10x a pak ježka vyndáme a ukotvíme pánev do podložky. Všimneme si rozdílu a zopakujeme na druhou stranu. Všimáme si rozdílné práce na pravé a levé straně – pokud je 😊.

ÚČINEK – rozpohybovat pánev a aktivovat pánevní dno a vnitřní šikmé břicho. Tento cvik je top i pro lidi s diastázou a po porodu. Je důležité sledovat co se při aktivitě děje. Břišní stěna by se měla v dolní části zpevnit a oploštit. Nejen u Diastázy je toto oploštění důkazem, že cvik je prováděn správně.

DŮLEŽITÉ – pohyb vychází pouze z pánve. Bederní páteř zůstává v napřímení, při pohybu je vzdálenost hrudníku a pánve stále co nejdelší. Ramena a krční páteř jsou volné. Hrudník je stabilní.

Po tomto cviku vždy provedeme následující cvik! Aby se naše páteř zastabilizovala.

VARIANTY – místo ježka můžeme použít srolovaný ručník umístěný na délku.

Zdvih horních končetin



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – viz pozice – NPP – paže mírně od těla malíkovou hranou na zemi obr. 1.

PROVEDENÍ – s nádechem do dolních žebírek a beder spouštíme hlavici pažní kosti do podložky a vyvážíme paže obloukem vzhůru do předpažení a dále max. do 120 stupňů a s výdechem vracíme zpět obr. 2.

OPAKUJEME – 10–16x

DŮLEŽITÉ – pohyb vychází z ramenního kloubu, vnímáme stáčení hlavičky pažní kosti. Ramena spouštíme do podložky a klíční kosti jsou stále široké. Sledujeme pozici páteře, bedra, dolní žebírní oblouky. To vše zůstává v NPP. Pohyb paží nám neovlivní pozici páteře. Jde o izolovaný pohyb paže v ramenním kloubu. Břišní stěna je aktivní.

ÚČINEK – naučit se zvedat horní končetiny během denních, pracovních či sportovních činností. Uvědomění si, že pokud mám paže v předpažení – je to pozice při práci na počítači či řízení v autě. Pozice ramen se nachází v „podložce“ a nepohybuje se s horní končetinou do stropu.

Rotace hrudní páteře a proti rotace pánve – židle



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

NASTAVENÍ – sedíme na srolovaném ručníku obr. 1. Páteř je napříměná, dolní končetiny jsou na šířku kyčlí a kolena se nacházejí nad kotníkem. Chodidla jsou v paralelním postavení. Oba sedací hrboly jsou teď mírně odlehčeny či ve vzduchu a naše páteř je napříměná. Uvědomme si prostor v přední části pánve od spony stydké k pravému a levému sedacímu hrbolu a ke střední linii pánevního dna obr. 1, 2, 5. Pokud máme po ruce měkký míč, overball či Sball, umístíme jej do přechodu hrudní a bederní části páteře. Pomůže se nám vytáhnout a udržet napřímění páteře obr. 2 a 5.

Prsty položíme vedle hrudní kosti a nahmatáme asi tři žebra, na každé položíme jeden prst, abychom s žebry mohly pracovat a navádět je do rotace obr. 2.

PROVEDENÍ 1 – prsty táhneme žeberní oblouky do rotace a naše tělo se nechává vést, zpět do centra se vracíme volně. Zopakujeme na druhou stranu obr. 2,3,4 .

DECH – s VÝDECHEM rotujeme hrudní páteř a s NÁDECHEM se vracíme.

PROVEDENÍ 2 – pravým chodidlem zatlačíme do země a ucítíme aktivitu pravé strany pánevního dna, jakoby chtěla podebrat ručník a naše tělo se na pravé straně vytáhne či povyroste. Toto je aktivita těla při stejné fázi kroku, když stojíme a máme váhu na pravé dolní končetině. Při této aktivitě se levá strana kostrče táhne k levé sedací kosti a levému kolenu. Jde o tah s max. 1cm pohybem kolene dopředu, jako bychom chtěli udělat krok. Chodidlo je na místě, nehýbe se. Toto je aktivita při kročné fázi – levou dolní končetinou děláme krok vpřed, zatímco váhu máme na pravé dolní končetině a sedací kosti jsou ve stejné rovině. Toto spojení s chůzí je zásadní pro naši hlavu. Toto propojení je třeba do hlavy pomalu zaintegrovat.

PROVEDENÍ 3 – spojíme provedení 1+2. Pokud jdu do rotace hrudníku doprava – táhnu pravý sedací hrbol dopředu a zároveň tlačím levým chodidlem do země. Pokud jdu rotaci doleva – táhnu levý sedací hrbol dopředu. Cítíme sešroubování těla, břicho je ploché (pokud se vyboulí – hledám ideální napřímění – pánev – bedra – hrudník).

OPAKUJEME – 8 – 10 – 12x na každou stranu

DÁVÁME POZOR – Vše jemně! Žádná urputnost a rozsah rotace není velký. Je malý tak, aby naše hlava a pohled směřoval dopředu. Důležité je napřímění páteře.

ÚČINEK – učíme se zde chůzi. **Právě toto sešroubování je pro naši chůzi a běh zásadní.** Pokud to naše tělo začne vnímat i během dne – máme vyhráno a cvičit můžeme celý den. Jde to i bez ručníku. Využijí každé chvilky na židli. Napřímím se a už mohu cvičit. Začnu představou pohybu a pak malým jemným nenuceným pohybem. Ucítíte jak se šroubovítým pohybem neustále vytahujete a rostete. A to je ono.



Stoj na jedné dolní končetině – trénink stojné a kročné fáze kroku



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – stoj, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Váha těla rozdělena mezi zevní hranu paty, malíkové, palcové břicho a 2-3 prstec je aktivní do podložky. Máme pocit menší nohy, jako bychom se chtěli země přidržet. Páteř je v NPP.

PROVEDENÍ – ze stoje na dvou chodidlech odlehčíme pravou patu a postavíme se plnou váhou na levé chodidlo, pupek jako bychom chtěli přemístit nad stojnou dolní končetinu, levý sedací hrbol spustíme k patě a přitáhneme ke kostřci a tím zastřešíme hlavici kyčelního kloubu stojné dolní končetiny a zaktivuje se pánevní dno na levé straně. Ucítime aktivní rýhu pod hýžd'ovým svaem. Odlehčení pravé paty a postupně i zvednutí prstců od země a pokrčení pravého kolene simuluje kročnou fázi – aktivita pánevního dna a břišních svalů. Viz trénink pánevního dna.

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilitu kotníku, osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánev stabilní, bok nám nevyjede stranou. Na stojné straně máme pocit protažených zad a na straně odlehčené, zdvižené dolní končetiny cítíme aktivitu břišních svalů, vzdálenost pánve a hrudníku zůstává dlouhá. Nepřitahujeme při zdvihu DK bok nahoru.

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

Trénink síly svalů prstců nohy - skákání



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj na šířku kyčelních kloubů.

PROVEDENÍ 1 – pomalu střídavě zvedáme pravou a levou patu přes aktivitu 2 a 3 prstce s pocitem, že se pata nechce od země odlepit a spouštíme patu zpět na zem obr. 1.

PROVEDENÍ 2 – jako PROVEDENÍ 1, ale jdeme najednou oběma chodidly obr. 2. Pokud neudržíme při této aktivitě prstce nataženy obr. 4. vrátíme se k PROVEDENÍ 1.

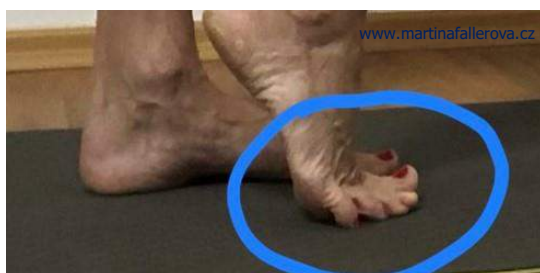
PROVEDENÍ 3 – pokud již zvládáme PROVEDENÍ 2 – přejdeme do rychlého skákání. Skoky vychází z aktivity chodidel, síly svalů prstců. Kolena zůstávají stále mírně povolena, ale nekrčí se. Skákání není přes kolena.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčovými kostmi jsou široká. Po celou dobu zachováváme dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů. Prstce zůstávají nataženy obr. 3.

ÚČINEK – aktivace a síla podélné klenby a prstců. Důležité pro chůzi a běh. Aktivita je při odrazové fázi kroku. Ideální aktivita při ranním čištění zubů. Bavme se touto aktivitou i při dlouhém sezení na židli doma, kanceláři a také při dlouhých cestách, třeba v letadle. Tuto aktivitu můžeme dělat kdekoliv.

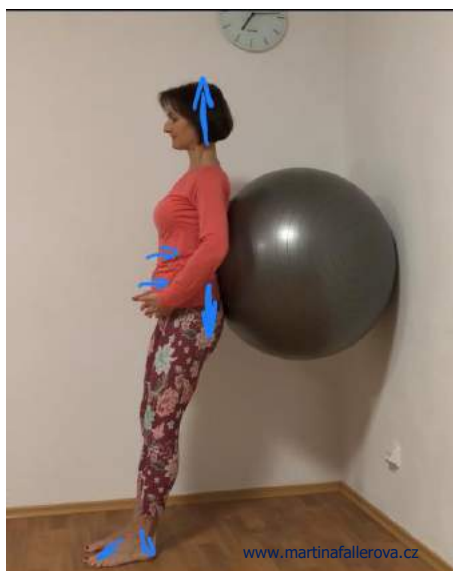


Obr. 3



Obr. 4

Trénink síly svalů prstců nohy - skákání



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj na šířku kyčelních kloubů. Opora zad o míč. Páteř v NPP a kolmo k zemi. Aktivní střed těla.

PROVEDENÍ 1 – pomalu střídavě zvedáme pravou a levou patu přes aktivitu 2 a 3 prstce s pocitem, že se pata nechce od země odlepit a spouštíme patu zpět na zem jako v předešlé cviku.

PROVEDENÍ 2 – jako PROVEDENÍ 1, ale jdeme najednou oběma chodidly obr. 1 - 2. Pokud neudržíme při této aktivitě prstce nataženy obr. 4. vrátíme se k PROVEDENÍ 1.

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. Prstce zůstávají nataženy obr. 3.

ÚČINEK – aktivace a síla podélné klenby a prstců. Důležité pro chůzi a běh. Aktivita je při odrazové fázi kroku. Díky velkému míči je tento cvik snazší než předešlý cvik.



Obr. 3



Obr. 4

Aktivace síly podélné klenby a svalů prstců s elastickým pásem ve stoji



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj na šířku kyčelních kloubů. Pod jedno chodidlo umístíme tužší elastický pás obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – pomalu přes aktivitu 2 a 3 prstce zvedáme patu s pocitem, že se nechce od země odlepit a spouštíme patu zpět do gumy a podložky. Zdvih paty jdeme se zpožděním. Nejdřív se aktivně zaboříme do země 2 a 3 prstcem. Nedochází k zalomení prstců – horní detail obr. 2. Prstce jsou stále napřímeny – spodní detail obr. 2. Pata se nejen boří do gumy, ale i stáčí směrem k prstcům. Tím podpoříme podélnou klenbu nohy a elasticitu achillovy šlachy obr. 1.

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, aby při spouštění jsme patu pokládali na stejné místo. Má totiž tendenci přibližovat se ke středu.

ÚČINEK – silový trénink do chůze a běhu.

Dřep 1 s ručníkem – uvolnění a rozlepení svalových a fasciových vrstev



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – STOJ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a druhý prst. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Ručník dáme kolem stehna a konce chytíme do dlaní jako na obr. 1.

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napřímenou páteří, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti jdou dozadu a táhneme k bradě vnitřní stranu ručníku. Cítíme, že maso na stehně se stáčí do vnější rotace, ale koleno je stále nad druhým prstem a při cestě do stoje je ručník volný obr. 1 - 2.

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

DŮLEŽITÉ – pohyb není velký. Je třeba stále dbát na to, aby druhý prst, koleno a kyčelní kloub byly nad sebou. Pro lidi s dolními končetinami do O jen lehce ždímat ručníkem. Ti by se měli zaměřit na aktivitu 2 – 3 prstu do země, udržení kontaktu se zemí břicha pod palcem a hlídat stále osu dolní končetiny.

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

Dřep 2 – centrace dolních končetin



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – STOJ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a druhý – třetí prst. Druhý prst, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Gumový pás omotáme kolem kolen obr.1. Obr. 2 – 3. jsou zde jen pro zobrazení techniky dřepu.

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napřímenou páteří, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti jdou dozadu a vracíme se do stoje. Opora a odtlačení dlaní od steh, lokty táhneme do stran spolu s lopatkami, široké klíční kosti obr. 2 – 3.

OPAKUJEME – 10 – 20 x. Obrázky 2. – 4. jsou použity z následujícího cviku. Zde máme gumový pás pouze kolem kolen.

DŮLEŽITÉ – hlídat osu dolních končetin, aktivní chodidla, pozici páteře v NPP. U dřepu jde pánev dozadu. Vyvarovat se provedení obr- 4. Při tomto způsobu dřepu se vytváří velká smyková síla do kolene. Nevhodné pro naše kolena a bederní páteř.

ÚČINEK – rovnání osy dolní končetiny, síla dolních končetin a středu těla – břicho – záda musí pracovat také.

Dřep 3 – centrace dolních končetin a pozice palce



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

NASTAVENÍ – STOJ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a druhý – třetí prstec. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Gumový pás vedeme kolem palců, za kolena z vnější strany, omotáme zezadu do předu a svážeme. Utáhneme tak, aby to bylo pro náš palcový kloub snesitelné. Dojde k oddálení palce od ostatních prstů – vhodné pro lidi s vbočeným palcem. Ti ale musí před tímto cvikem uvolnit automasáž celého chodidla včetně palcového kloubu.

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napřímenou páteří, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti jdou dozadu a vracíme se do stoje. Opora a odtlačení dlaní od stehů, lokty táhneme do stran spolu s lopatkami, široké klíční kosti obr. 2 – 3.

OPAKUJEME – 10 – 20 x.

DŮLEŽITÉ – hlídat osu dolních končetin, aktivní chodidla, pozici páteře v NPP. U dřepu jde pánev dozadu. Vyvarovat se provedení obr. 4. Při tomto způsobu dřepu se vytváří velká smyková síla do kolene. Nevhodné pro naše kolena a bederní páteř.

ÚČINEK – rovnání palců, osy dolních končetin, síla dolních končetin a středu těla – břicho – záda musí pracovat také.

Dřep 4 – s oporou židle nebo pěnového válce



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – STOJ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a 2 - 3 prstec. 2 prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Páteř je v NPP a tah temene hlavy do stropu a křížovou kost táhneme mezi paty obr. 2.

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napřímenou páteří, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti jdou dozadu a vracíme se do stoje. Opora a odtlačení dlaní od pěnového válce nebo židle. Lokty roztahujeme do široka do stran, lopatky jdou za lokty, široké klíční kosti obr. 1.

OPAKUJEME – 10 – 20 x. Při návratu vždy zpomalíme a soustředíme se na dopnutí kolene přes aktivitu svalů kolem kolene – vědomě.

DŮLEŽITÉ – hlídat osu dolních končetin, aktivní chodidla, pozici páteře v NPP. U dřepu jde pánev dozadu. Pokud jsme po operaci kolene – je důležitá opora a vnímání obou dolních končetin stejně. Aby nepracovala přednostně lepší dolní končetina a jdeme pouze rozsah, do kterého vás koleno volně pustí. Toto je ideální varianta pro rehabilitaci kolene po operaci, kdy jej potřebujeme již zatížit a opora o židli či válec je pro nás jistotou.

ÚČINEK – rovnání osy dolní končetiny, síla dolních končetin a středu těla – břicho – záda musí pracovat také.

Dřep 5 u zdi – velký míč – centrace dolních končetin, posílení stehenních svalů a hýždí



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

NASTAVENÍ – stoj na podložce nebo jiné podlaze, která neklouže, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, 2 prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové břicho a 2 prstec. 2 prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Zády se opřeme o velký míč, páteř je napříměná v NPP a kolmá k zemi, paže mírně od těla, tak za třetím prstem, lopatky se táhnou za třetím prstem ruky, široké klíční kosti obr. 1.

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napříměnou páteří, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti spouštíme dolů, temeno hlavy se vytahuje do stropu. Vracíme se zpět do stoje a zaměříme se na zpevnění kolene při dopnutí. Nemělo by dojít k úplnému zamknutí kolene – to je když koleno protlačíme na maximum do dopnutí. Zastavíme se o malinko dříve a zaměříme se na zpevnění kolene pomocí svalů a úponů kolem kolen. Při zpevnění trénujeme aktivitu – chceme česku přitáhnout nahoru směrem k tříslu. Toto je důležitá aktivita – trénink svalového zpevnění kolem kolen. Můžeme mít stehenní svaly mohutné, ale pokud nepracuje oblast úponů, je nám to k ničemu a koleno to neochrání. Pokud jsme po operaci, je rozsah menší a postupně jdeme do dřepu níž a níž obr. 1 - 3. Opora zad o míč a koleno nad kotníkem nám umožní krásný silový trénink nejen dolní končetiny, ale ucítíte výrazně i své břišní svaly.

OPAKUJEME –10 – 20x.

DŮLEŽITÉ – Je třeba stále dbát na to, aby druhý prstec, koleno a kyčelní kloub byly nad sebou. Pro lidi s dolními končetinami do O jen pozitivní dát mezi chodidla, kolena malý míč nebo knihu, jóga blok. Pro lidi s DK do X – pružná guma kolem kolen. Sledujeme aktivitu 2 – 3 prstce do země, udržení kontaktu se zemí břicha pod palcem a malíkem, stabilní paty a hlídat stále osu dolní končetiny a napříměnou páteř v NPP.

ÚČINEK – Posílení svalů stehů a jeho úponů kolem kolen, hýždíových svalů. Vybalancováváme souhru svalů dolní končetiny. Trénink břicha i zad.

Trénink do unožení ze dřepu – síla abduktorů



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, 2 prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové a palcové bříško a druhý - třetí prst je aktivní do podložky. Druhý prst, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Páteř v NPP. Pružný pás umístíme kolem kolen z vnější strany.

PROVEDENÍ – jdeme do dřepu s napřímenou páteří v NPP, kolena zůstávají nad kotníkem, sedací kosti jdou dozadu obr. 1. Vracíme se do stoje a unožujeme střídavě pravou a levou dolní končetinu. Na stojné dolní končetině se nezapomene vytáhnout – sedací hrbol míří ke kostrči – aktivace pánevního dna – dojde k zastřešení hlavice stehenní kosti a zapojení hýžděových svalů. Hlídáme aktivitu a osu stojné dolní končetiny. Dolní končetina, která je v unožení je protažená v koleni a zpevněná, chodidlo zůstává v pozici jak bylo na zemi – neprotahujeme špičku.

OPAKUJEME – na každou stranu střídavě zopakujeme 10 - 20x.

DŮLEŽITÉ – pozice kolen ve dřepu je nad kotníkem, páteř stále v NPP, hlídáme osu dolních končetin, stabilitu paty a přednoží. Při unožení hlídáme bederní páteř – neprohýbáme se a vzdálenost mezi žebry a pánvi na pravé a levé straně zůstává stejná. Unožení nevychází z bederní páteře, ale z kyčelního kloubu. Proto je důležité zvolit napětí elastického pásu dle svých možností a postupně přidávat odpor gummy.

ÚČINEK – trénujeme sílu abduktorů – svalů, které unožují. Jako děti, než jsme vyrazily dopředu, jsme chodily bokem kolem nábytku. A to nám dnes chybí.

Aktivace a zpevnění úponů kolem kolene, protažení zadní části dolní končetiny a achillovy šlachy – gumový pás



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – STOJ - dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové a palcové břicho a 2 - 3 prstec je aktivní do podložky. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Pružný pás umístíme kolem kolen z vnější strany. Jednu dolní končetinu zanožíme, chodidlo položíme celou plochou na zem, koleno je dopnuté a druhá dolní končetina je v koleni pokrčena. Páteř je v NPP a je v jedné linii se zanoženou dolní končetinou obr. 1.

PROVEDENÍ – pohyb vychází z kolene zadní DK, krčíme koleno a opět koleno boříme do gumového pásu a dopínáme. Pohyb zpomalíme, abychom zaktivovali úpony kolem kolene, které často nepracují jak mají. Dbáme na to, abychom koleno v dopnutí zpevnili přes svaly a nešli do maximálního rozsahu – do zamknutí kolene, kdy již svaly nepracují. Při krčení kolene zůstávají prstce zpevněny, aktivní 2 - 3 prstec do podložky. Při dopínání vedeme patní kost dolů a stáčíme ji směrem k prstům – dojde i k natažení achillovy šlachy.

OPAKOVÁNÍ – max. 10 opakování na jednu dolní končetinu a pak vystřídáme. 2 – 3 série.

DŮLEŽITÉ – dbáme na napřímenou páteř v linii zadní DK, pozici beder, krční páteř je volná a ramena spolu s klíčními kostmi jsou široká. Po celou dobu zachováváme dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, aby při spouštění jsme patu pokládali na stejné místo. Má totiž tendenci přibližovat se ke středu. Koleno se nikde při pohybu nestáčí – směřuje stále dopředu. Chodidlo pracující dolní končetiny zůstává celistvé, nedojde k zalomení prstců.

ÚČINEK – aktivace a zpevnění úponů kolem kolen. Tato svalová aktivita často nefunguje díky našim návykům stát na jedné kyčli nebo se zamčenými koleny. Tento cvik je u mých klientů velice oblíbený a pomáhá jim od vyřešení bolesti kolen.

Aktivace a síla flexorů dolních končetin do kroku



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – STOJ - dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení, druhý prstec míří dopředu, váha těla je rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové a palcové bříško a 2 - 3 prstec je aktivní do podložky. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Pružný pás umístíme kolem kolen z vnější strany. Jednu dolní končetinu zanožíme, chodidlo položíme celou plochou na zem, koleno je dopnuté a druhá dolní končetina je v kolenní pokrčena. Páteř je v NPP a je v jedné linii se zanoženou dolní končetinou obr. 1.

PROVEDENÍ – pomalu simulujeme krok. Ze zanožení jdeme do předu proti odporu gumového pásu, krčíme koleno a zvedáme pracovní dolní končetinu do kroku a vracíme se zpět do zanožení. Pracující dolní končetina jde do předu přes aktivitu břišních svalů, bederní páteř zůstává napřímená. Na stojné dolní končetině se nezapomeneme vytáhnout. Viz trénink Stok na jedné dolní končetině - stojná a kročná fáze kroku obr. 2.

POČET OPAKOVÁNÍ – max 10x jednou dolní končetinou. Pak vystřídáme. Raději uděláme 2 – 3 série po menším počtu opakování, abychom nepřetížili stojnou dolní končetinu. Začínáme s gumou s lehčím odporem a podle kondice vybereme tužší gumu.

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, aby při spouštění jsme patu pokládali na stejné místo. Má totiž tendenci přibližovat se ke středu. Koleno míří stále dopředu. Při práci dolní končetiny hlídáme bederní páteř přes aktivitu břišních svalů. Nezapomeneme se na stojné dolní končetině vytáhnout a celou ji zpevnit, aktivní prsty do podložky, stabilní pata a vytažení v pánvi a kyčelním kloubu – stojná fáze – zpevní i kolenní kloub.

ÚČINEK – naučit pohybový návyk do chůze.

Vyjíždění po rámu dveří

NASTAVENÍ – STOJ – DŘEP U RÁMU DVEŘÍ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou, paty dál od zdi a kolena pokrčena. Celá naše páteř se zaboří do rámu dveří – včetně bederní páteře přes aktivitu břišních svalů. Pozice hlavy a krční páteře – 90st. Pokud máme problémy se týlem hlavy dotknout rámu – vypodložíme ručníkem obr. 3.

PROVEDENÍ – z tohoto dřepu vyjíždíme pomalu do stoje a do natažených, ale nezamčených kolen. Dbáme na to, aby celou dobu byla celá naše páteř zabořená do rámu dveří a naše břicho oploštěné a aktivní. Pokud se nám to podaří, vrátíme se do dřepu, přisuneme paty blíž ke zdi a vyjíždíme opět nahoru s aktivní břišní stěnou obr. 3.

OPAKUJEME – 8–10 – 20x Je to zábavné. Postupně přidejme i dech do zadních žeberních oblouků a beder. Kdykoli, kdekoli vidím RÁM DVEŘÍ – mohu trénovat.

DŮLEŽITÉ – tento cvik je určen hlavně pro lidi se zvětšenou bederní lordózou, nádechovým postavením hrudníku. Tito lidé ucítí velkou aktivitu břišních svalů. Pro lidi s plochými zády není tento cvik vhodný. Ještě více by si oplošťovaly páteř. Pro správnou funkci páteře potřebujeme esovitě zakřivení. Pak je páteř pružná! Nestahujeme půlky zadku k sobě. Pokud ucítíte tzv. rýhu pod zadkem – je to správně. Tato vrstva je propojena do pánevního dna a my tak ucítíme aktivní spodní část břicha.

ÚČINEK – tímto cvikem napřimujeme páteř aktivitou břišních svalů.

DÁVÁME POZOR – na postavení chodidel, druhý prstec, koleno a kyčelní klouby nad sebou. Široké klíční kosti, ramena pod uchem. Nezapomeneme dýchat.

Takto vypadá povolený stoj bez napřímení a žádné aktivity svalů středu těla ☹



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Trénink chůze – to nejdůležitější co je třeba se naučit

NASTAVENÍ – STOJ U RÁMU DVEŘÍ – dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Paty od zdi přiměřeně, ne moc daleko. Páteř v neutrálním nastavení. Do rámu dveří je zabořena křížová kost – mezi půlkami zadku, hrudní páteř a týl hlavy. Nepodsazujeme! Přední spodní žeberní oblouky jsou stočeny dolů k pánvi. Měli by jsme se cítit jako při běžném stoji, ale dokonale v danou chvíli napřímení.

PROVEDENÍ 1 – prsty rukou přiložíme na hrudní kost a 3 prsty nahmatáme po stranách žeburní oblouky. Vedeme žeburní oblouky do rotace doprava, doleva a zpět se vracíme volně. Nerotujeme MY, ale necháváme se tzv. vést žebry. Necháme je, aby nás táhly a zpět se vracíme volně. Rotace není velká! **Pánev a hlava je stabilní a rotace hrudníku se neúčastní.**

PROVENÍ 2 – střídavě odlehčíme pravou a levou patu, krčíme koleno a táhneme jej dopředu, jako bychom chtěli udělat krok. Tím se aktivuje pánevní dno a spodní vnitřní šikmé břicho jako ve cviku - Aktivace svalů pánevního dna 1. a 3. vrstva – **PROVEDENÍ 2.** Na stojné noze se nezapomeneme vytáhnout a aktivovat 2 vrstvu pánevního dna – stojná fáze. Hrudník je stabilní a práce dolních končetin se neúčastní.

PROVEDENÍ 3 – SPOJÍME 1 a 2. Pokud vedeme hrudník do rotace DOPRAVA, odlehčujeme PRAVOU PATU a naopak. **A MÁME CHŮZI**. HLAVA kouká dopředu. Obr. 1 – 2 – 3. U stojné dolní končetiny je aktivní 2 vrstva pánevního dna. U odlehčené – kročné je aktivita vnitřního šikmého břicha. Břišní stěna se oplošťuje.

PROVEDENÍ 4 – VŠE PROVEDEME V PROSTORU BEZ TYČE V OPRAVDOVÉ CHŮZI. TĚLO ALE MÍRNĚ NAKLONÍME DOPŘEDU. Rotace hrudníku a pánve jsou neznatelné, volné, příjemné. Cítíme sešroubování v těle. A to dává tělu impuls do vytažení a zpevnění.

ÚČINEK – pokud se naučíme chodit, rotovat hrudníkem a pánví, používáme střídavě svalové systémy v těle. Jeden maká, druhý se natahuje a opačně, máme vyhráno nad bolestí zad a kloubů. Vydejme se svižnou chůzí, prodlužme krok, uvolníme se a nechme tělo rotovat a pracovat jak je mu přirozené. Vše ale jemně. Žádné násilí. Jsou to všechno malé pohyby. Nejdou moc vidět, ale cítíme je. Takovým způsobem i běžíme, jen je tělo více nakloněno dopředu.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Trénink chůze 2 – to nejdůležitější co je třeba se naučit



NASTAVENÍ – vezmeme gumu s dírkami a jeden knoflík. Podle obrázků obtočíme gumu kolem palce, paty a malíku. Gumu vždy trochu natáhneme. Po té se postavíme.

PROVEDENÍ – projdeme se. Stažená guma krásně navádí, Jak má klenba nohy pracovat. Při kročné fázi a odlepení od podlahy ucítíme krásně aktivitu klenby nohy. Při stojné fázi kroku se klenba oploští. Tak má naše klenba nohy pracovat. Někdy jednoduchá pomůcka vydá za spoustu slov. Projděte se a vnímejte aktivitu nohy. Ať hlava ví, co má chodidlo dělat.

Trénink chůze do schodů



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – stoj, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, jedna dolní končetina na stupínku s pokrčeným kolenem, v realitě je to schod, chodidla v paralelním postavení. Druhý prstec, koleno a kyčelní kloub jsou nad sebou. Váha těla na spodní stojné dolní končetině rozložena mezi zevní hranu paty, malíkové, palcové bříško a druhý – třetí prstec je aktivní do podložky. Máme pocit menší nohy, jako bychom se chtěli země přidržet. Páteř je v NPP mírně nakloněna dopředu v jedné linii se zadní dolní končetinou obr. 1. Technika viz. Předešlý cvik – Trénink chůze

PROVEDENÍ 1 – přeneseme váhu na horní dolní končetinu a vytáhneme se na ní – stojná fáze a vracíme se do výchozí pozice. Přidáme práci paží a nepatnou rotaci hrudní páteře – viz. Trénink chůze. Pohled je dopředu.

PROVEDENÍ 2 – stejně jako PROVENÍ 1, ale kolem kolen omotáme gumový pás – viz. **Aktivace a síla flexorů dolních končetin do kroku – str. 73.**

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu, 2 – 3 série

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilita kotníku je ovlivněna i funkcí a silou všech prstců, osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánev stabilní, bok nám nevyjede stranou. Na stojné straně máme pocit protažených zad a na straně odlehčené, zdvih dolní končetiny vychází z aktivity břišních svalů, vzdálenost pánve a hrudníku zůstává dlouhá.

ÚČINEK – naučit se chodit do schodů. To ovlivní kondici naší bederní páteře, funkci kolene a kotníku.

Vstávání ze židle



Obr. 1



Obr. 2



NASTAVENÍ – sed na židli, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů, jedna dolní končetina – chodidlo pod kolenem, druhá dolní končetina vsunuta pod židli se zpevněnými prsty a klenbou. Páteř v NPP nakloněna mírně dopředu. Hrudní páteř v mírné proti rotaci k dolním končetinám a paže voně do pohybu s hrudní páteří obr. 1. Viz trénink u rámu dveří.

PROVEDENÍ 1 – přeneseme váhu na přední dolní končetinu, odrazíme se zároveň od zpevněných prstů zadní dolní končetiny a jdeme do stoje a můžeme vyrazit dopředu. Integrace do běžného vstávání ze židle.

PROVEDENÍ 2 – přeneseme váhu na přední dolní končetinu, odrazíme se zároveň od zpevněných prstů zadní dolní končetiny a jdeme do stoje a pokračovat dál do stoje na jedné dolní končetině obr.2 Technika stejná – kročná fáze a vracíme se zpět do sedu.

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu, 2 – 3 série

DŮLEŽITÉ – při přenášení váhy dbáme na napřímení páteře, stabilita kotníku je ovlivněna i funkcí a silou všech prstů, osu dolní končetiny – druhý prstec, koleno, kyčel nad sebou. Při stoji na jedné dolní končetině zůstává pánve stabilní, bok nám nevyjede stranou. Na stojné straně máme pocit protažených zad a na straně odlehčené, zdvih dolní končetiny vychází z aktivity břišních svalů, vzdálenost pánve a hrudníku zůstává dlouhá.

ÚČINEK – naučit se vstávat elegantně a lehce ze židle. Při sedu v práci nebo doma si často protáhnout nárt – viz. malý obrázek vlevo. Nesedět na židli s chodidly pod židli – viz. Malý obrázek vpravo. Ničíme si tak klenbu nohy a zaděláváme na vbočený palec.

Aktivace svalů kolem kolene – sed na židli



Obr. 1



Obr. 2

NASTAVENÍ – sed na židli, dolní končetiny na šířku kyčelních kloubů. Mezi hranu židle a koleno vložíme měkký míč – Sball nebo overball – průměr 30. Naše páteř je vytažená a tlak sedacích kostí do židle je stejný jak na pravé, tak na levé straně obr. 1.

PROVEDENÍ 1 – koleno boříme do míče, patu vytahujeme do dálky, sedací hrbol na druhou stranu, páteř zůstává vytažená s aktivním středem těla a vracíme se zpět.

PROVEDENÍ 2 – na kotník můžeme použít závaží a pak se tento cvik stává perfektním tréninkem pro sílu úponů svalů kolem kolene. Ideální i pro lidi po operaci kolene.

OPAKUJEME – 8–10x na každou stranu, 2 – 3 série

DŮLEŽITÉ – koleno NEVYKOPÁVÁME. Při dopínání zpomalíme a vědomě zapojíme všechny úpony kolem kolene.

ÚČINEK – pro kolenáře je toto úlevová pozice obr.1. Možno sed s míčem použít i v kanceláři. Pokud mám na kotníku závaží – je to skvělá trakce – kolenu se uleví. Při dopínání trénujeme aktivitu a sílu úponů kolem kolen. Jsou to právě ony, které často nepoužíváme i když máme silné stehenní svaly.

Pokud jste lyžař, vzpomeňte si na tento cvik jak budete sedět na lanovce a vysuňte si lyže mimo oporu nohou. Nechte své dolní končetiny s lyžemi volně viset dolů. Je to skvělá úleva a trakce. Některé kratší lanovky se již dělají bez opory nohou.

Doporučení do denních činností, chůze a běhu

- Stojíme vždy na dvou dolních končetinách, přešlapujeme nebo máme jednu dolní končetinu na stupínku a pravidelně střídáme. Trénink stojná, kročná fáze kroku.
- VYVARUJEME SE STÁNÍ NA JEDNÉ KYČLI, DO KTERÉ SE ČASTO SVEZEME .
- Sedíme na dvou sedacích kostech a dolní končetiny jsou v paralelním nastavení na šířku kyčelních kloubů, nebo můžeme protáhnout nárt – viz tento e-book
- VYVARUJEME SE SEZENÍ S PŘEKŘÍŽENÝMI DOLNÍMI KONČETINAMI.
- Při chůzi do schodů se na stojné noze vytáhneme a spojíme to s tréninkem stojné a kročné fáze kroku.
- Využíváme plný rádius pohybu kyčelního kloubu, lezecká stěna či vis hlavou dolů na dětských hřištích jsou TOP ☺.
- Často se protahujeme, uvolňujeme.
- Pokud je v kyčelním kloubu prostor a pohyb, dochází k prokrvení, výživě a odvodu toxinů.
- Často si vzpomene na svá chodidla a prstce – probudíme je.
- Výběr bot – volím takové, kde je prostor pro prsty, jsou ohebné nejen podélně, ale jdou i vyždímat. Pak má šanci naše noha pracovat.
- Při chůzi používám sílu svých prstců k odrazu, kladu nohu jemně na zem a nedupu.
- Pokud je mým zvykem při sledování televize mít dolní končetiny na konferenčním stolku a koleno je propnuto volně v prostoru – upravím si to tak, aby pod kolenem byl třeba polštář nebo jiná opora.
- Pokud chodím běhat – nezapomenu na všechny informace z tohoto e-booku a postupně je všechny zařadím do svého pohybu.
- Nechtějte po svém těle vše hned. Postupně. Chvilí si vzpomenu na své prstce, pak zase na rotaci hrudníku, atd. Nechtějme ideál. Ten neexistuje. Každé tělo je originál a máme každý jiné limity. Automasáže Vám pomohou uvolnit jak stres v těle, tak i volnost v pohybu.



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

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

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

Text copyright 2020© Martina Fallerová

Fotky – vlastní

Anatomické ilustrace – Lucie Zet