

Martina Fallerová 7.12.2024 WORKSHOP

leh na zádech, přesun na bok, posun pánve o 20cm dozadu (tím se páteř na rovná) a teprve potom se zvedám

pata, patní ostruha - ovlivňují ji jak tahy v klenbě, tak tahy v achilovce

DOLNÍ KONČETINA

(MODUL 1)

Stojíme na třech místech: malík (malíková hrana)
palec (palcová hrana)
pata (vnější část paty)

Cvik naší rukou

- pracuji s chodidlem, pata stabilní, prsty jediné v pohybu (MODUL1 - uvolnění)
- masíruji celé chodidlo, tlakem, tlak musí být pomalý, málo bolestivý, zavrtávání

chůze krok po kroku, nakonec prsty, prsty udělají protipohyb a vystřelí dopředu, vlastně trochu „padám“ dopředu

Chůze - když děláme krok, tak na noze na které je váha, na té vyrosteme :-)

Často nanášíme váhu moc dozadu a naše prsty neumí pracovat. Naše přednoží musí při každém kroku tlumit dopad. Také koleno tlumí dopad, ale pokud mu nepomáhá přednoží může nás koleno bolet, protože pracuje za dvě místa.

Pokud máme slabé přednoží, bude trpět pata.

Máme-li aktivní přednoží, ovlivní to také naše **bedra** a fixátory ve přední části trupu.

Cvik s dvojníčkem (osmičkou)

- do úzkého místy mezi míčky dám malíkovou hranu a pomalu ji protahuji dopředu dozadu

kladívkovité prsty – napětí vazů v oblasti nártu – uvolňovat, protahovat

nad chodidlem je objímka, namasíruji udělám „ohýnek“

tlak na prsty seshora - vyrovnává napětí (mohu tlačit rukou nebo tlačit o zeď), tlak jde na jeden prst, potom na všech 5 prstů



Cvik s ježkem

- sedím, jedno koleno mám pokrčené a ježkem pod kolenem jakoby kreslím smailíka (smailíkem mohu namasírovat celou přední část holeně)

Cvik s therabandem (gumou)

- okolo palcem obtočím, vedu přes hleň , zboku za kolenem přitahuji celé chodidlo k zemi a uvolňuji (naskakuje klenba)

80% nervových zakončení je ve fasciích

doba a síla uvolňování = doba a síla posilování
Čím více uvolňuji tím více musím posilovat.

Cvik s válcem

- leh na zádech, válec je pod lýtky a posouváme nony od sebe k sobě, třeme svaly „oddělit maso od kostí“ ~~kost je punctum fixum, maso tedy svaly jsou v pohybu~~



Cvik s válcem

- stojíme, válec je v oblasti stehen a naznačujeme krok uvolňujeme oblast vnitřních stehen
- leh na břicho, poté Plank válec máme pod přední stranou stehen



Cvičíme – li intenzivně je doporučeno cvičit 2x týdně a po cvičení 72 hodin odpočívat

system cvičení, dodržíme všechny 3 kroky:

uvolnění, hydratace tkání (1), potom protažení (2) a nakonec aktivace a posílení; (3) následně vše zařadit do denních činností

Tělo se zbavuje odpadních látek několika způsoby (moč, pot..)

Pokud náš systém nefunguje správně, jdou odpadní látky do fascií.

Rolfing

uvolňování fascií způsobí vyplavení škodlivin, tlakem se škodlivé látky vytlačíme potom příjmou - nasají mezibuňčnou tekutinu a tím se **hydratují** fascie nasaje **více** tekutiny

Cvik s dvojmičkem (osmičkou) nebo válcem

- ležím na boku a posunuji válec po linii dámských kalhotek, tím se uvolňuje hruškový sval v hruškové svaly prochází sedací nerv (u každého člověka může být trochu jinak, u někoho prochází nad svaem, u někoho pod svaem..)
- stejný cvik ale lehčí varianta prováděná u stěny
- leh na zádech, nohy nahoru dám si gumu za chodidla a přitahuji paty k sedací kosti a nahoru (MODUL 1 protažení)

S přibývajícím věkem svalovina ubývá, a tak potřebujeme cvičit pravidelně. Pokud svaly posilujeme, dává to také informaci kostem, aby byly pevnější a můžeme tak předcházet osteoporóze.

Cvik s gumou (možno zakoupit v Decatlonu)

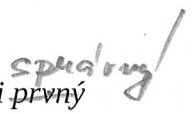
stojíme máme gumu napnutou v oblasti kolen, kolena dopínáme a povolujeme

uvolnění kyčlí – překážkový sed

tip pro kolenáře – skialpinismus (lyže drží stopu a koleno tak neuhýbá do stran, ale drží si první směr. To je dopředu za druhým prstcem

tip pro dlouhou túru – můžeme si stáhnout šátkem pánev , šetříme SI skloubení

Sedíme-li delší dobu tělo po 20 minutách vypíná. Je třeba se protáhnout, ideální je dřep nebo přitahovat nohy. Když zapojíme nohy, je to nejúčinnější, rozproudí to metabolismus, hydratují se kyčle a kolena. Žádným jiným cvikem nedosáhneme tolik užítku.



Martina Fallerová 7.12.2024

STŘED TĚLA (Modul 2)

uvolnění bránice – sval důležitý pro dýchání, uvolnění bráničního svalu lze značně ovlivnit potíže s refluxem

o válec provádíme tření spodní oblouky žeber

ježek proti hrudníku – zatlačit a zkrut

ťapání po sedacích hrbolech, lze provádět na podložce, lze provádět na židly v kanceláři

Karin ROSMANN-REIF. Skolióza

poloha kočka – váha na prstech ruky, palcové a malíkové hraně – podporujeme klenbu na ruce
kolena máme mírně za zadkem

Stojíme a prsty protlačuji proti hrudní kosti a do stran – otáčím se jeden oblouk žeber dopředu
druhý oblouk žeber dozadu



Ležíme a máme ručník v oblasti mezi lopatkou a páteří a provádíme rotace v kyčli

Toto vše vlastně nacvičujeme pro správné pohyby pro chůzi

↘ RUKA

↙ NOHA

JAKO CHŮZTE

Martina Fallerová 8.12.2024 WORKSHOP

tip pro uvolnění kolene – v sedě míček pod koleno nebo dát si ho pod legíny, koleno dělá dobře, že má vzadu oporu
trakce do kolena prsty, S-ball



HORNÍ KONČETINA

(MODUL 3)

prsty rukou „žůžlat“, otáčet prsty

správné postavení palce



kyblík rýže – zanořit ruku, ta musí překonat rýže a krásně se procvičí, trénuje se stabilita

fyzioterapeut Tomáš Dvořák

kliky o stěnu – prsty

na ruce je opět objímka, předloktí „ohýnek“

cvic s osmičkou:

třu přes malíkovou hranu

třu dlaní nahoru

třu dlaní dolů a prsty táhnu do dálky

unavené ruce – sednou si na ně, působí na ně plochý trvalý tlak, prokrví se
otáčení v předloktí

cvic s míčkem

stoj u zdi bokem a míček působím v oblasti ramene *trápění*

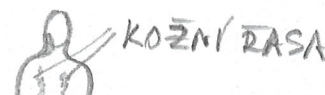
stlačím



cvik „matka nosí mláďata“

někdo jiný nám na zádech mezi lopatkama uvolní kožní řasu a táhne nahoru

zepředu



S ball pod krk, koulíme za strany na stranu – uvolnění platysmy

připojení hlavy ke krční páteři si představujeme jako U rampu

ležíme na zádech, ježek pod hlavou (ale ne pod krkem) a koulíme v oblasti mezi ušima, tam se na pojí hlava na páteř, pohyb ze strany na stranu = děláme ne, potom děláme ano

Baňka na bolavé místo. Je to lepší než tlak maséra dovnitř, uvolnění ven je účinnější
ponechat 10- 20 minut

při pozici kočky – dáme gumu kolem loktů, vždy při pozici kočky si představujeme že je tam umístěna tato guma a budeme mít správný tlak do rukou

uvolnění ramene – dáme si ručník pod paži

impingement syndrom

alongace – plochý tlak na hlavu

KP, BOLT skóre odráží, jak efektivně tvůj organismus využívá kyslík při dýchání

Test funkčního dechu - KP, BOLT skóre

Změřte si své KP a poznejte funkčnost svého dechu.

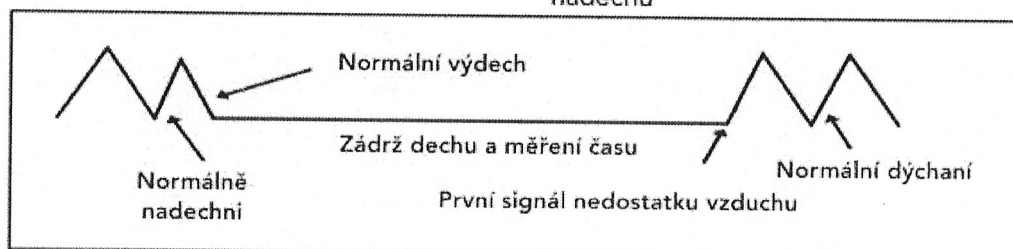
Hodnota KP nebo také BOLT skóre vypovídá o funkčnosti a kvalitě vašeho dýchání. Budete potřebovat cca 5 min času a stopky. Začínáme....

1. Posad'te se a mějte vzpřímenou páteř.
2. Dýchejte volně, tak jako běžně dýcháte. Nic nevylepšujte, neprohlubujte, prostě jakoby nic dýchejte.
3. Po obyčejném **výdechu** si prsty stiskněte nos a zároveň pusťte stopky.
4. Jakmile ucítíte první impulz k nádechu, zastavte stopky a nadechněte se nosem.
5. První nádech po zádrži by měl být stejný, jako před započatým měřením. Pokud je váš první nádech po měření hlubší než obvykle, nebo se dech zrychlil a dodýcháváte se, znamená to, že jste dech zadrželi na příliš dlouho. Udělejte si měření znovu.

Tímto testem měříme Přirozenou dechovou pauzu, nikoli jak dlouho vydržet zadržet dech.

TEST POHODLNÉ ZÁDRŽE DECHU VE VÝDECHU – BOLT SKÓRE

Vypovídá o kvalitě našeho dýchání, stejně tak o snesitelné zádrži dechu.



INTERNET

Jaké máte výsledky?

17 a více můžete si dávat pásku na noc (pásku přes ústa, dýcháme stále nosem)

- 1 – 10 | vypovídá o závažném narušení vašeho dechového vzoru a s největší pravděpodobností ním souvisí i mnoho vašich zdravotních obtíží od vysokého krevního tlaku, nevyvážené hormonální hladiny, vysoká úroveň stresu v těle. Vaše tělo hlasitě volá po vylepšení.
- 11 – 20 | váš dech je ještě mimo hranici funkčnosti. Výše zmiňované obtíže i u vás souvisí s nefunkčním dechem. Tělo zřetelně naznačuje, dělej se mnou něco, bude ti pak líp.
- 21 – 30 | jste na hranici funkčního dechu – gratuluji. Tělo vás informuje, že je OK, jen neusnout na vavřínech.
- 31 a více | Gratuluji, jste ve skvělé kondici. Váš dech je podporou vašeho zdraví.

INTERNET

Nasycení krve kyslíkem udávané v procentech% se nazývá **saturace** – měříme oxymetrem

Dobrá hodnota je 96-97%, pokud máme 100% znamená že už jen zvyšujeme tlak a nedostane se tam oxid uhličitý (moje hodnoty 8.12.2024 79 tepovka, 96 saturace)

Je třeba zpomalit dech, tím více budeme mít kyslíku v buňkách

Zelené potraviny, jako je spirulina, chlorella a mladý ječmen, jsou rovněž klíčové pro zlepšení okysličení krve. Tyto superpotraviny jsou bohaté na chlorofyl, který pomáhá zvyšovat hladinu kyslíku v krvi a navíc podporuje detoxikaci organismu.

Dýcháme NOSEM , jazyk je ze 2/3 přilepen k hornímu patra.

Pokud máme koutku nahoru= usmíváme se, jazyk lze přilepit k patře mnohem snáze

Do plic se vzduch sám nedostane, musíme ho nasát (podobně jako u injekční stříkačky)

Oxid Dusnatý NO dle Martiny je to VIAGRA!!!

vzniká při pomalém dechu, při zádrži dechu

NÁDECH, VÝDECH, UCPAT NOS - zvyšuje se koncentrace NO
bručení podporuje vznik NO (večerní zábava s dětmi ;-)) ..a bručíme..
otužování také podporuje vznik NO

Metoda Buteyko, pojmenovaná po doktoru Konstantinu Buteykovi (léčil prince Charlese)
metoda omezování dechu

OXYGEN ADVANTAGE (Patrick McKeown)

Certifikovaní Master Instructors OXYGEN ADVANTAGE a BUTEYKO CLINIC INTERNATIONAL® pro ČR Rostislav Václavek a Jiří Uhlíř jsou známi svými úspěchy v oblasti funkčního dechu.

R. Václavek (moderátor metod) spolupráce s Jiří Uhlíř (autor metod)

<https://www.youtube.com/watch?v=qR1yv1rtQhU>

Colour of Ostrava, melting Point Videoarchiv přednáška Rostislav Václavek

Mewing je technika vyvinutá britským ortodontistou Mikem Mewem a jeho otcem, jejímž cílem je rozšířit patro úst.

kniha Dech - Nové poznatky o ztraceném umění Nestor, James

Wim Hof - kniha Ledový muž

Dobré dýchání

- pracuje bránice
- dýchání je pomalé a jemné
- má rytmus 4 doby nádech, 6 dob výdech

poloha bránice ----- poloha psoas |



masaž úst jazykem zevnitř, žádné šmrdlání, tlak do všech směrů (posílí se jazyk, protáhnou se svaly v obličeji)

možnosti protažení - kousání pevné stravy
možnost podpory - CORE BELT

krabicové dýchání – pro harmonizaci 4 doby nádech 4 doby zádrž 4 doby výdech 4 doby zádrž

delší doba nádech kratší doba výdechu – pro aktivaci, vylučuje se adrenalin

kratší doba nádech delší doba výdechu – pro uklidnění, parasympatikus

4 doby nádech, 6 dob výdech, potom může být zádrž

CVIKY:

1. *pírkový dech*
2. *dech 4 doby nádech, 6 dob výdech jedna ruka na hrudi, druhá ruka na bedrech*
3. *krátká zádrž po výdechu a potom normální dech*
4. *stejně cvičení ale v pohybu tedy při chůzi a měříme **zádrž** na kroky na 10 kroků, 20 kroků a můžeme přidávat na 30 – 40 kroků*

