

Cvičenia pre chrbticu

Na predchádzanie rôznym problémom pohybového aparátu sa odporúča pravidelne vykonávať pohybovú aktivitu. Vybrané cviky, ktoré popisujeme nižšie, nie sú fyzicky náročné. Môžu ich vykonávať starí, mladí, chorí, zdraví. Sú zamerané na krčnú, hrudnú ako aj driekovú oblasť chrbtice. A sú overené i v rámci fyziatricko-rehabilitačnej praxe.

Aby cvičenie malo na nás priaznivý psychosomatický účinok – všeobecnou zásadou je – pohybujeme sa na čerstvom vzduchu alebo v dobre vyvetranej, tichej miestnosti, vo vhodnom (voľnom) oblečení. Pohyb sa snažíme zosúladiť s dychom. Každý cvik (pozri nižšie) opakujeme postupne 3 – 5 – 10-krát. Medzi jednotlivé série cvikov zaradíme niekoľkosekundové uvoľnenie.

Vybrané cvičenia (napr. obr. č. 1 – 6 ako aj nevyobrazené) sa realizujú v sede na stoličke. Neopierame sa o operadlo. Ramená sú uvoľnené, chrbtica je vzpriamená. Pri cvičení sledujeme dýchanie (pri každom cviku je zobrazené, kedy urobíme nádych – N a kedy vydychujeme – V).

V prvom cviku (nevyobrazený) začíname polohou v sede s úklonom hlavy – pravé ucho k pravému plecu (V), brada smeruje jemne doľava. S nádychom (N) vrátíme hlavu do strednej polohy. Nasleduje úklon hlavy doľava (V), brada jemne doprava.

Druhým cvikom (nevyobrazený) je krúženie hlavou. S nádychom (N) gúľame hlavu z predklonu cez pravé plece dozadu, vzadu otočíme. Cez ľavé plece s výdychom (V) hlavu gúľame dopredu nadol (rovnako tak na opačnú stranu).

Pri treťom cviku (nevyobrazený) – obidve plecia zdvihneme vysoko k ušiam (N). Plecami urobíme polkruh dozadu nadol (V), Následne plecami opisujeme polkruh dopredu a nahor (N). Krúženie plecami opisujeme aj opačným smerom.

Ostatné cvičenia (v sede) s popisom sú uvedené na obr. č. 1 – 6 a (v stojí) na obr. č. 7.

Obr. 1

N - horné končatiny vzpažíme, prepletieme si prsty, vytiahneme sa hore,
V - zopnuté ruky založíme za hlavu,
N - záklon hlavy a trupu, lakte "otvorené", pohľad očí smeruje nahor,
V - postupný "rolovaný" predklon hlavy a trupu, pohľad očí smeruje nadol, "zatvoríme" lakte, trup predkloníme čo najbližšie k zemi.



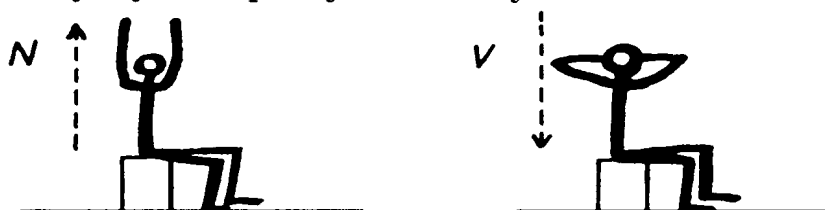
Obr. 2 a 3

Laktami opisujeme "krúžky", prsty plošne na plecía, lakte pri tele.
N - lakte spojíme pred hrudníkom, dvíhame hore a oblúkom pretáčame dozadu,
V - polkruh laktami dozadu dolu (a opačne).



Vytahovanie svalových skupín.

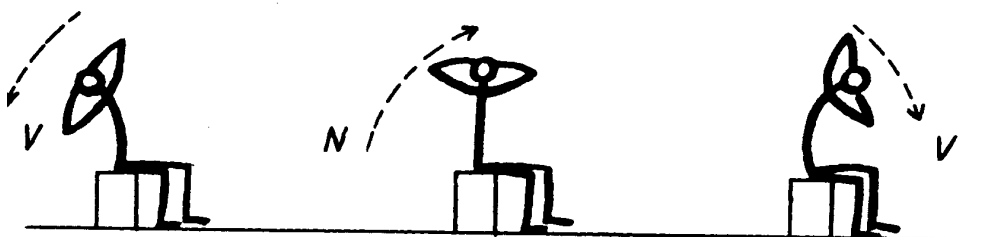
N - vzpažené horné končatiny a s nimi celý trup od pásu vyťahujeme čo najvyššie a čo najdlhšie,
V - uvoľníme celé telo (ako keby bolo z gumy), dlane položíme na temeno hlavy. Cyklus opakujeme tri razy.



Obr. 4 a 5

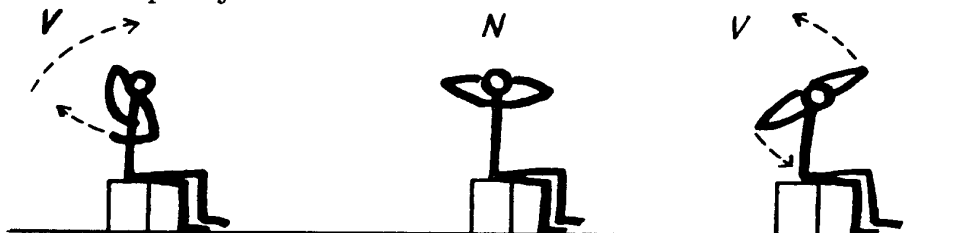
Úklony trupu (bez predklonu a rotácie)

V - postupne sa "rolovane" ukláňame čo najhlbšie striedavo doprava a doľava,
N - z úklonu "rolujeme" späť do strednej polohy.



Rotácie trupu - kolená sa počas cviku nesmú pohnúť z miesta.

V - trup otáčame doprava, pravý lakeť smeruje dozadu, oči za laktom,
N - späť do strednej polohy,
V - cvik opakujeme smerom doľava.



Obr. 6

Dlane položíme na stehná, uvoľníme celé telo. Postupne, centimeter po centimetri precíťujeme každý sval, kĺb, od prstov na rukách smerom k pleciam, k lopatkám, cez celý chrbát, kríže, trup, dolné končatiny, celé telo. Vnímame každý pocit. Končíme dychovou vlnou a uvoľnením sa do hlbokého predklonu.



Obr. 7

Cvičenie v polohe "BOCIAN"



Základná poloha - stoj spojný

1. Zohneme ľavú ruku v lakti a ľavú nohu v kolene, pozeráme sústredene na jeden bod a usilujeme sa udržiavať rovnováhu. Stojíme uvoľnene na jednej nohe ako "bocian", dýchame rovnomerne, učíme sa tak koncentrovať. Potom postoj vystriedame pokrčením pravej ruky a pravej nohy.

2. Stojíme vzpriamení, chodidlá sú pri sebe. Pri nádychu upažíme a vzpažíme, pokrčíme pravú nohu a chodidlo oprieme o rozkrok. Pri výdychu prekrížime ramená pred trupom. Cvik opakujeme druhou nohou.

3. V stoji spojnóm uchopíme pravú nohu a vytočenú ju pritlačíme k ľavej slabine. Ruky vzpažíme a spojíme dlane, sústredíme sa na jedno miesto a vyrovnáme telo.

Vo všetkých polohách môžeme zotrvať dlhší čas. Tieto cvičenia zvyšujú telesnú stabilitu a koncentráciu, vyrovnávajú psychofyzickú kondíciu, spevňujú svaly nôh, sú pre deti veľmi vhodné.

