

# **Edukační materiál**

## **CVIČENÍ NA STABILITU PŘI PORUŠE CHŮZE U PACIENTŮ S PARKINSONOVOU NEMOCÍ**

Štěpánka Kocábková

# OBSAH

---

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                     | <b>3</b>  |
| <b>1. SENZOMOTORICKÉ CVIČENÍ.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. CVIČENÍ VE STOJI .....</b>      | <b>7</b>  |
| <b>3. CVIČENÍ NA PODLOŽCE .....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>4. ZÁVĚREČNÉ PRODÝCHÁNÍ .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>5. SOUHRN CVIKŮ .....</b>          | <b>14</b> |
| <b>6. ZÁVĚREČNÉ DOPORUČENÍ .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>7. ZDROJE OBRÁZKŮ.....</b>         | <b>19</b> |

# ÚVOD

Cvičení je nedílnou součástí komplexní léčby Parkinsonovy nemoci. Pro osoby s Parkinsonovou nemocí je pravidelná pohybová aktivita stejně tak důležitá jako farmakologická léčba, a proto jsem v rámci své bakalářské práce sestavila cvičební jednotku, která by mohla být inspirací pro pacienty, terapeuty či rodinné příslušníky.

Tato cvičební jednotka se skládá ze 4 částí (senzomotorického cvičení, cvičení vleže, cvičení na podložce a závěrečného prodýchání). Některá cvičení jsou zde popsána podrobněji, jelikož se v nich často chybuje, a pro jedince, kteří již budou správnou techniku ovládat, je na straně 14-17 vypsán pouhý souhrn cviků s počtem opakování.

Pomůcky, které během cvičení budete potřebovat:

- židli; podložku na cvičení; masážní míček neboli ježek; malý nafukovací míček neboli overball; dle zvážení labilní plošiny (bosu, balanční čůčka, měkká podložka, houpací deska)



# 1. SENZOMOTORICKÉ CVIČENÍ

**Proč je důležité zařadit do svého tréninku právě senzomotorické cvičení?**

- Podporuje prokrvení a průtok lymfy
- Aktivují se svaly nožní klenby
- Zlepší se rovnováha těla
- Dojde k zapojení trupové stabilizace

**Pro tento druh cvičení budeme potřebovat:**

- Masážní míček (ježka), malý nafukovací míček (overball), popř. židli nebo labilní plochy (bosu, balanční čůčka, měkká podložka, houpací deska)

**Zásady:**

- Cvičte naboso
- Nejdříve všechny cviky vyzkoušejte bezpečně na podlaze, poté až v případě zájmu začněte trénovat na labilních plochách
- Nechte si kolem sebe dostatek prostoru, abyste se vyvarovali úrazu při případném pádu

Než začnete cvičit, promasírujte si ježkem plosky nohy. Nastimulujete tak krevní oběh a aktivujete potřebné svaly plosky.

A) Proved'te masáž dlouhými tahy od paty až po konečky prstů



B) Proved'te masáž krouživými pohyby pouze na patě, středu plosky, a poté na konečcích prstů



C) Proved'te masáž dlouhými tahy na malíkové a palcové hraně nohy



Dále budete potřebovat overball na pár jednoduchých cviků.

- Overball zašlápněte silou a povolte.
- Udělejte kroužky kotníkem na overballu na jednu stranu, a poté i na druhou.
- Dolní končetinu na overballu natahujte a následně pokrčujte.
- Zkuste overball zvednout ze země nohou a podat si ho do ruky.

Pro aktivaci svalů plosky využijete cviky viz. níže.

- Zvedněte všechny prsty nahoru od země, a poté položte.
- Zvedněte pouze palce nahoru a ostatní prsty se snažte nechat přilepené u země.
- Zvedněte všechny prsty kromě palce nahoru a palec se snažte nechat přilepený u země.
- Roztáhněte prsty do vějíře od sebe a zase vraťte k sobě.
- Zametejte po podlaze malíkovou hranou směrem dovnitř a palcovou směrem ven.
- Suňte nohu dopředu „píd'alkovitým stylem“ pomocí krčení prstů, a poté pokračujte stejným způsobem vzad.

A nyní budete pokračovat balančními cviky. Jak už jsem zmínila v zásadách, nejdříve vyzkoušejte všechny cviky na zemi, a pokud je zvládnete bez pádů, můžete je zkusit i na labilních plošinách.

- Střídavé stoupání na špičky a na paty (v případě potřeby se opřete)
- Výpady vpřed
  - Provedení: Udělejte velký krok dopředu levou či pravou nohu (pak vystřídáte) a pomalu pokládejte zadní koleno směrem k zemi. Ruce dejte v bok. Při pohybu dolů proved'te nádech, vzhůru výdech.

– Dbejte na: rovná záda a zpevněný trup; v koleni by neměl být ve spodní pozici úhel větší než 90°; koleno přední nohy by nemělo přesahovat špičku; obě chodidla by měly směřovat dopředu a nevybočovat do stran.

#### ▪ Podřepy

– Provedení: Postavte se s rozkročenýma nohama zhruba na šířku ramen a pohybem pánve dozadu a dolů proved'te dřep. Ruce spojte před tělem pro lepší stabilitu. Při pohybu dolů proved'te nádech, vzhůru výdech.

– Dbejte na: rovná záda a zpevněný trup, kolena by měly svírat ostrý úhel; špičky by měly směřovat dopředu nebo mohou být mírně vytočené zevně.

– Různé variace:

1. Proved'te podřep a při napřimování zpět do stoje předpažte natažené horní končetiny a jednu nohou zanožte do vzduchu.
2. Proved'te podřep a při napřimování zpět do stoje upažte horní končetiny do stran a jednu nohou unožte do strany ve vzduchu.

#### ▪ Stoj na jedné noze

– Provedení: Zvedněte pokrčenou dolní končetinu do vzduchu.

– Dbejte na: rovná záda a zpevněný trup; fixujte očima bod před Vámi; mějte mírně pokrčené stojné koleno pro lepší stabilitu.

– Různé variace:

1. Na jedné noze si přendávejte overball pod pokrčenou nohou.
2. Na jedné noze si přendávejte overball kolem těla.
3. Na jedné noze spojte s nádechem obě ruce dlaněmi nad hlavou k sobě a s výdechem povolte.

- TIP! Pomocí různých pomůcek si vyrobte domácí senzomotorický chodník – můžete využít krabice s mechem, kamínky, písek, kaštiny, dřívky nebo třeba i polštář, provaz či lego. Pokud se nechcete do ničeho takového pouštět, zajděte někam do přírody a naboso se procházejte.

## 2. CVIČENÍ VE STOJI

---

Zezačátku si protáhněte krční páteř.

- S výdechem ukloňte hlavu do strany, s nádechem vraťte zpět.
- S výdechem rotujte hlavu co nejvíce do strany, s nádechem vraťte zpět.
- S výdechem hlavu předkloňte, s nádechem vraťte zpět.
- S výdechem hlavu zakloňte, s nádechem vraťte zpět.

Poté pokračujte s cvičením zaměřené na ruce a trup.

- Mačkejte prsty do pěsti.
- Mačkejte prsty do pěsti a pohybujte přitom pažemi odzdola nahoru.
- Udělejte kroužky v zápěstí na obě strany.
- Ohýbejte paže v loktech a dotkněte se dlaněmi rameny.
- Předpažte natažené ruce, následně upažte a scvakněte natažené ruce nad hlavou.
- Rozpažte ruce do stran a ohýbejte zápěstí nahoru a dolů.
- Zakmítejte s rozpaženými pažemi dopředu i dozadu.
- Boxování
  - Boxujte dopředu
  - Boxujte dopředu (4 pomalý, 3 rychlý)
  - Boxujte střídavě do stran
  - Boxujte střídavě do stran přes střed těla
  - Udělejte dřep + ve výchozí pozici boxujte dopředu a do stran
- „Máchání prádla“ – Dejte nohy mírně od sebe a houpavými pohyby kmítejte před tělem rukama ze strany na stranu. Počítejte si u toho do 3 (1-2-3) a na 3 udělejte velký oblouk horem a zase zopakujte.
- Předkloňte se trupem dopředu a následně se co nejvíce zakloňte dozadu.
- Ukloňte se co nejvíce dolů k zemi.
- Rotujte trup co nejvíce do stran.

Nyní přejděte na trénink nohou. Budete-li se během cvičení cítit nejistě, přidržujte se stolu nebo zdi, abyste se vyvarovali pádům!

- Skákejte na místě.
- Chod'te na místě s vysokými koleny; ruce složte za hlavou na zátylku a snažte se protilehlým loktem co nejvíce přiblížit ke koleni.
- Chod'te na místě s vysokými koleny; počítejte do 3 a na 3 (1-2-3) zastavte pohyb na 5 sekund a snažte se u toho udržet balanc; ruka půjde dopředu vždy s protilehlou nohou.
- Chůze bokem – Udělejte několik úroků bokem a vraťte se zpět.
- Chůze pozadu – Udělejte několik kroků vzad a vraťte se zpět.
- Chůze bez zrakové kontroly – Udělejte několik kroků se zavřenýma očima a vraťte se zpět.
- „Dual task“ chůze – Zkuste během chůze plnit nějaký úkol (přeříkávat si násobilku, nést míček na lžičce, házet míček vzhůru a chytat ho apod.).
- Chůze přes překážky – Do cesty si postavte překážku o výšce 20 cm a zkuste jí několikrát překročit.
- Chůze mezi překážkami – Udělejte si slalom kolem překážek, na konci se otočte a jděte zpět.
- Tandemová chůze – Dávejte nohu před nohu, jako byste šli po čáře, ze které se nechcete vychýlit, a zkuste u toho udržet balanc.
- Přenášení váhy
  - Stoj rozkročný, ruce v bok; přenášejte váhu z jedné nohy na druhou
  - Jedna noha vepředu (protilehlá ruka též vepředu), druhá vzadu (protilehlá ruka též vzadu); přenášejte váhu z jedné nohy na druhou a u toho hýbejte vždy protilehlýma rukama



### 3. CVIČENÍ NA PODLOŽCE

---

#### Vzpor klečmo neboli pozice na čtyřech

- Provedení: Horní končetiny mějte na šířku ramen; dolní končetiny na šířku kyčlí; hlava i kostrč jsou v prodloužení páteře; prostor mezi lopatkami je vyplněný; nepropadejte se v bedrech.
- Různé variace:
  1. Při nádechu natáhněte jednu ruku dopředu a druhostrannou nohu dozadu, s výdechem se vraťte do výchozí pozice. V případě nejistoty zvedejte pouze jednu končetinu.
  2. S výdechem se ukloňte trupem do strany a podívejte se za patami, s nádechem se narovnejte do výchozí pozice.
  3. S nádechem upažte ruku do vzduchu a podívejte se za ní, s výdechem se vraťte do výchozí pozice.
  4. Přitáhněte koleno co nejvíce pod sebe a švihem zanožte ve vzduchu.
  5. „Nízký medvěd“ - Zapřete se špičkami nohou o zem a zvedněte kolena cca pár centimetrů nad zem.
  6. Posad'te se na paty a vytáhněte se co nejvíce dopředu za rukama, aby došlo k protažení.
  7. Vytočte jednu ruku do strany, druhou ruku dejte před ní a posad'te se na paty.

#### Vleže na břicho

- „Kobra“ - Dlaně položte lehce před ramena, lokty nechte u těla, nárty mějte volně položené. S nádechem se zapřete o dlaně a zvedejte se vzhůru. Stydká spona se během cviku opírá o podložku. S výdechem povolte.
- „Žabák“ – Ruce si složte pod čelo, pokrčte nohu a vysuňte jí podél těla, jako kdybyste se chtěli začít plazit. S výdechem přitáhněte rukou koleno ještě výše. Pozici chvilku prodýchejte a s nádechem vraťte nohu zpět.
- Složte si ruce pod čelo, nohy mějte volně natažené. S výdechem odlepte od podložky ruce s hlavou i dolní končetiny, chvilku prodýchejte a s nádechem uvolněte.

- Ruce vzpažíme dopředu, nohy necháme natažené. S výdechem zvedněte protilehlou ruku a nohu na podložku, s nádechem uvolněte.
- Uchopte rukama nohy za nártý, lehce odlepte hrudník nad podložku a koukněte dopředu před sebe s výdechem a s nádechem uvolněte.
- Střídavě zakopávejte nohama k hýždím.

#### Vleže na zádech

- Střídavě přitahujte a propínejte špičky.
- Přitahujte k sobě špičky a propínejte kolena dolů do podložky.
- Udělejte kroužky v kotnících na obě strany.
- Vytáchejte špičky směrem dovnitř a ven (pokud jste po totální endoprotéze kyčle, tento cvik vynechte).
- Nechte nohy natažené a střídavě unožujte po podložce do strany a zpět (nevytáchejte kolena a špičky prstů do strany; ty směřují během provedení pohybu nahoru ke stropu!).
- Střídavě krčte nohy v koleni.
- Střídavě krčte nohy v koleni a jednu pokrčenou nohu narovnejte.
- Střídavě krčte nohy v koleni a jednu pokrčenou nohu unožte do strany.
- Bridging neboli zvedání pánve nahoru – Ruce mějte položené na podložce podél těla a s nádechem zvedněte pánev nahoru, s výdechem dolů.
- Šlapejte nohama jako při jízdě na kole nejdříve popředu, a poté pozadu.
- Přitáhněte rukama pokrčené nohy co nejvíce k hrudníku a povolte.
- S výdechem stočte pokrčené nohy do strany a hlavu otočte na protilehlou stranu, s nádechem vraťte do výchozí pozice; ruce mějte upažené do stran.
- Mějte natažené nohy ve vzduchu a držte je za zadní stranu stehen.
- Natáhněte nohy ve vzduchu a dejte je co nejvíce od sebe, dotáhněte rukama za vnitřní stranu stehen.
- Ruce mějte natažené podél těla, malíkovou hranou směrem k podložce. Zatlačte s výdechem do podložky, s nádechem povolte.
- Ruce máme pokrčenou v loktech jako svícny. S výdechem zatlačte lokty do podložky, s nádechem povolte.
- Mějte přilepená bedra na podložce, ruce vzpažte vzhůru, nohy mějte natažené; s nádechem se vytáhněte za rukama i nohama a s výdechem uvolněte.

## S overballem

- Overball je pod patou, s výdechem stlačte overball k zemi a s nádechem povolte.
- Overball je pod kolenem, s výdechem propněte koleno do overballu a s nádechem povolte.
- Pokrčte nohy, dejte overball mezi kolena a s výdechem overball stlačte a s nádechem povolte.
- Overball nechte mezi kolena a zopakujte bridging. S nádechem zvedněte pánev nahoru a s výdechem povolte.
- Nyní si dáme míček pod pokrčené nohy a zopakujte bridging. S nádechem zvedněte pánev nahoru a s výdechem povolte.
- Držte overball oběma rukama před břichem. S výdechem overball stlačte a s nádechem povolte.
- Držte overball oběma rukama před hrudníkem. S výdechem overball stlačte a s nádechem povolte.
- Držte overball oběma rukama před obličejem. S výdechem overball stlačte a s nádechem povolte.
- Držte overball oběma rukama před hrudníkem. S výdechem zkuste overball „roztrhnout“ a nádechem povolte.
- Držte overball v jedné ruce a s výdechem stiskněte a s nádechem povolte.
- Natáhněte obě ruce s overballem před sebe a dělejte rukama malé kroužky. Postupně kroužky zvětšujte, dokud nebudete dělat velké kruhy. Poté zopakujte na druhou stranu.
- Mějte upažené ruce do stran a jedna ruka svírá overball. Před hrudníkem si overball vyměňte z ruky do ruky a nastavte výchozí pozici.
- Jedna ruka je vzpažená, druhá ruka je položená směrem dolů podél těla. Jedna ruka svírá overball. Před hrudníkem si overball vyměňte z ruky do ruky a nastavte výchozí pozici.
- Na závěr si dejte overball pod záda mezi lopatky, vzpažte ruce vzhůru a vytahujte se za nataženými rukama i nohama.

## 4. ZÁVĚREČNÉ PRODÝCHÁNÍ

---

**Proč je důležité zařadit do svého tréninku právě dechové cvičení?**

- Posiluje dýchací svalstvo
- Má vliv na správné držení těla
- Uvolňuje napětí v těle
- Zlepšuje funkci vnitřních orgánů
- Podporuje krevní oběh a zajišťuje přísun kyslíku do tkání

**Pro tento druh cvičení budeme potřebovat:**

- Podložku na cvičení, popřípadě nějaký polštářek nebo deku

**Zásady:**

- Zkuste zaujmout pozici, ve které budete plně uvolnění (ideální pozice vleže na zádech)
- Eliminujte všechny rušivé vlivy kolem Vás (ztište si mobilní telefon, zavřete okna apod.)

**A. Lokalizované dýchání**

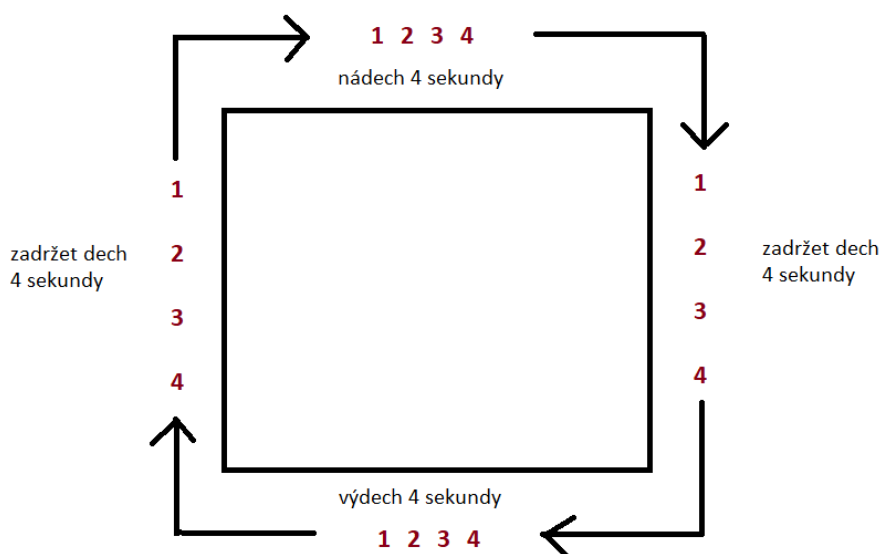
- *Dýchání do břicha* – (1) položte si ruce na břicho, (2) proved'te hluboký nádech nosem do břicha, kdy se snažte vytlačit ruce pomocí nádechu co nejvýše, a (3) vydechněte ústy; u výdechu vnímejte pokles rukou dolů.
- *Dýchání do spodních žebber* – (1) položte si ruce na spodní žebra, (2) proved'te nádech nosem pod Vaše ruce tak, aby se žebra při nádechu rozvinuly více do strany, a (3) při výdechu ústy se k sobě žebra opět přiblížily.
- *Dýchání do horní oblasti hrudníku* – (1) položte si ruce na hrudník pod klíční kosti, (2) nadechněte se nosem do hrudníku pod Vaše ruce a (3) vydechněte ústy; opět se soustřed'te na pokles rukou dolů.

## B. Dechová vlna

- U dechové vlny se aktivují dýchací svaly ve správném pořadí. Jde o plynulé propojení všech 3 fází provedené během lokalizovaného dýchání.
- (1) Jednu ruku si položte na břicho, (2) druhou ruku položte na hrudník pod klíční kosti. Proved'te (3) hluboký nádech nosem do břicha, do hrudníku až pod klíční kosti a (4) výdech zopakujte ve stejném pořadí, tedy z břicha, z hrudníku a z podklíčků.

## C. Krabicové dýchání

- Tato technika dýchání se využívá při tréninku hlubokého a pomalého dechu. Napomáhá ke zvýšení výkonnosti, soustředěnosti a také k uvolnění napětí v těle.
- Principem je provedení čtyř úkonů (nádech – zadržení dechu – výdech – zadržení dechu), kdy každý z nich trvá 4 vteřiny. Pokud Vám to ze začátku hned nepůjde, není třeba striktně dodržovat cyklus 4 vteřin. Není problém si ho ze začátku zkrátit na 3 vteřiny a s každým dalším cvičením čas prodlužovat. U dýchání si počítejte tiše v hlavě.
- Provedení: (1) hluboký nádech nosem s napočítáním do 4  
(2) zadržte dech a počítejte si u toho do 4  
(3) výdech ústy s napočítáním do 4  
(4) zadržte dech a počítejte si u toho do 4



## 5. SOUHRN CVIKŮ

| CVIK                                                                                                          | POČET OPAKOVÁNÍ / DOBA CVIKU  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| SENZOMOTORIKA                                                                                                 |                               |
| Masáž plosky nohy ježkem (dlouhé tahy, krouživé pohyby)                                                       | 1-2 minuty                    |
| Zašlapování overballu                                                                                         | 5 x na každou nohu            |
| Kroužky kotníkem na overballu                                                                                 | 5 sekund na každou stranu     |
| Natahování a krčení nohy na overballu                                                                         | 5 x na každou nohu            |
| Zvedání overballu nohou ze země                                                                               | 3 x na každou nohu            |
| Zvedání prstů nohy od země                                                                                    | 5 x                           |
| Zvedání pouze palců nohy od země                                                                              | 5 x                           |
| Zvedání všech prstů kromě palce od země                                                                       | 5 x                           |
| Roztahování prstů do strany od sebe                                                                           | 5 x                           |
| Zametání malíkovou a palcovou hranou                                                                          | 2 x na každou nohu            |
| Sunutí nohy „píd'alkovitým stylem“ dopředu a zpět                                                             | 2 x na každou nohu            |
| Střídavé stoupání na špičky a paty                                                                            | 10 x                          |
| Výpady                                                                                                        | 5 x na každou nohu            |
| Podřep (+ jeho variace – vzpažit ruce nahoru a zanožit nohu; upažit ruce a unožit nohu do strany)             | Každá část 5 x na každou nohu |
| Stoj na jedné noze (+ jeho variace – overball přendávat pod nohou/kolem těla; spojit ruce dlaněmi nad hlavou) | Každá část 3 x na každou nohu |
| Senzomotorický chodník                                                                                        | 2 x projít                    |
| STOJ                                                                                                          |                               |
| Úklony hlavy k rameni                                                                                         | 5 x na každou stranu          |
| Rotace hlavy do stran                                                                                         | 5 x na každou stranu          |
| Předklon hlavy                                                                                                | 5 x                           |
| Záklon hlavy                                                                                                  | 5 x                           |
| Mačkání prstů do pěsti                                                                                        | 10 x                          |

|                                                                                                                           |                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Mačkání prstů do pěsti + pohyb pažemi odzdola nahoru                                                                      | 3 x                              |
| Kroužky v zápěstí                                                                                                         | 5 x na každou stranu             |
| Pokrčování paží v loktech                                                                                                 | 5 x                              |
| Předpažení rukou – upažení do stran – tlesknutí dlaněmi nad hlavou                                                        | 5 x                              |
| Upažení a ohýbání zápěstí                                                                                                 | 10 x                             |
| Kmitání rozpaženými pažemi                                                                                                | 10 sekund na každou stranu       |
| Boxování (+ jeho variace – dopředu; dopředu s počítáním → 4 pomalý a 3 rychlý; do stran; přes střed těla; se dřepem)      | Každá část 5 x na každou ruku    |
| „Máchání prádla“ – ze strany na stranu a na 3 velký oblouk                                                                | 5 x na každou stranu             |
| Předklon a záklon trupu                                                                                                   | 5 x                              |
| Uklánění trupu do stran                                                                                                   | 6 x na každou stranu             |
| Rotace trupu do stran                                                                                                     | 6 x na každou stranu             |
| Skákání na místě                                                                                                          | 30 sekund                        |
| Chůze na místě s vysokými koleny (+ variace – protilehlými lokty dotek kolen; s počítáním výdrž)                          | Každá část 5 x na každou nohu    |
| Chůze bokem                                                                                                               | 5 kroků na každou stranu         |
| Chůze pozadu                                                                                                              | 5 kroků dopředu a 5 kroků dozadu |
| Chůze se zavřenýma očima<br>Chůze s úkolem (přeříkávat si násobilku; nést míček na lžiče; házet míček vzhůru a chytat ho) | 5 kroků dopředu a 5 kroků dozadu |
| Chůze přes překážky                                                                                                       | 5 x                              |
| Chůze mezi překážkami                                                                                                     | 5 x                              |
| Tandemová chůze                                                                                                           | 10 kroků vpřed                   |
| Přenášení váhy (ze strany na stranu; zepředu dozadu)                                                                      | Každá část 5 x na každou nohu    |
| VZPOR KLEČMO                                                                                                              |                                  |
| Zvedání protilehlých končetin                                                                                             | 5 x na každou stranu             |

|                                                                                              |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Podívat se do strany za patami                                                               | 5 x na každou stranu                 |
| Upažit do výšky a podívat se za rukou                                                        | 5 x na každou stranu                 |
| Přitáhnout koleno pod sebe a zanožit                                                         | 5 x na každou stranu                 |
| Nízký medvěd                                                                                 | 3 x 10 sekund výdrž                  |
| Protáhnout sklouznutím na paty a vytáhnout se za rukama                                      | 5 x na každou stranu                 |
| Vytočit ruce do stran a sklouznout na paty                                                   | 5 x na každou stranu                 |
| NA BŘÍŠE                                                                                     |                                      |
| Kobra                                                                                        | 5 x                                  |
| Žabák                                                                                        | 3 x na každou stranu                 |
| Zvedání složených paží a dolních končetin nad podložku                                       | 3 x na každou stranu                 |
| Zvedání protilehlé ruky a nohy současně                                                      | 3 x na každou stranu                 |
| Uchopení nártů a zvednutí hrudníku nad podložku                                              | 3 x 5 sekund výdrž                   |
| Střídavé zakopávání noh k hýždím                                                             | 5 x na každou stranu                 |
| VLEŽE NA ZÁDECH                                                                              |                                      |
| Přitahování a propínání špiček                                                               | 5 x na každou stranu                 |
| Přitahování špiček a propínání kolene dolů do podložky                                       | 5 x                                  |
| Kroužky v kotnících                                                                          | 10 sekund na každou stranu           |
| Vytáčení špiček směrem dovnitř a ven                                                         | 5 x                                  |
| Unožování do stran                                                                           | 5 x na každou nohu                   |
| Krčení nohou v koleni (+ variace – pokrčenou nohu narovnat; pokrčenou nohu unožit do strany) | 5 x na každou nohu                   |
| Bridging (zvedání pánve)                                                                     | 5 x                                  |
| Šlapání na kole dopředu a vzad                                                               | 10 sekund dopředu a 10 sekund dozadu |
| Přitahování pokrčených noh k hrudníku                                                        | 5 x                                  |
| Otáčení pokrčených noh na jednu stranu a hlavu na druhou                                     | 3 x na každou stranu                 |
| Natažené nohy ve vzduchu s úchytem za zadní stranu stehen                                    | 5 x                                  |



|                                                                                      |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Natažené nohy ve vzduchu unožit do stran a dotáhnout rukama za vnitřní stranu stehen | 5 x                  |
| Tisknutí natažených paží do země                                                     | 5 x                  |
| Tisknutí pokrčených rukou ve svícnu do země                                          | 5 x                  |
| Vytahování se za vzpaženými rukama a nataženými nohama                               | 5 x                  |
| S OVERBALLEM                                                                         |                      |
| Stlačování overballu patou                                                           | 5 x na každou nohu   |
| Přitahování špiček a propínání kolene do overballu                                   | 5 x na každou nohu   |
| Stlačování overballu mezi pokrčenými koleny                                          | 10 x                 |
| Bridging s overballem mezi koleny                                                    | 5 x                  |
| Bridging s overballem pod chodidly                                                   | 5 x                  |
| Stlačování overballu před břichem                                                    | 5 x 5 sekund výdrž   |
| Stlačování overballu před hrudníkem                                                  | 5 x 5 sekund výdrž   |
| Stlačování overballu před obličejem                                                  | 5 x 5 sekund výdrž   |
| Tahání overballu od sebe                                                             | 5 x                  |
| Mačkání overballu v jedné ruce                                                       | 5 x na každou ruku   |
| Kroužení overballem (od malých kroužku po velké kruhy)                               | 2 x na každou stranu |
| Přendávání overballu před hrudníkem mezi upaženými pažemi                            | 5 x na každou stranu |
| Přendávání overballu před hrudníkem mezi vzpaženou a nataženou rukou směrem dolů     | 5 x na každou stranu |
| Vytahování se za rukama a nohama v prodloužení páteře (overball je mezi lopatkami)   | 5 x                  |
| DÝCHÁNÍ                                                                              |                      |
| Lokalizované dýchání do břicha                                                       | 5 x                  |
| Lokalizované dýchání do oblasti spodních žebber                                      | 5 x                  |
| Lokalizované dýchání do oblasti horního hrudníku                                     | 5 x                  |
| Dechová vlna                                                                         | 5 x                  |
| Krabicové dýchání                                                                    | 3 minuty             |

## 6. ZÁVĚREČNÉ DOPORUČENÍ

---

- Snažte se při cvičení udržet rytmus (například pomocí rytmické hudby, metronomu, počítání či slovního vedení)
- Cvičte v dobrém stavu hybnosti
- Cvičte pravidelně (nejlépe každý den 15–60 minut)
- Soustřed'te se během cvičení na správnou techniku cviku!! (jestli máte doma zrcadlo, doporučuji ze začátku cvičit u zrcadla a kontrolovat, zda máte správně nastavené tělo)
- Mějte na sobě pohodlné oblečení
- Nechte si kolem sebe dostatek prostoru
- Doporučené sportovní aktivity: rychlá chůze, plavání, Tai – chi, jóga, pilates, jízda na rotopedu/kole, golf, tanec, míčové hry

## 7. ZDROJE OBRÁZKŮ

---

Židle - <https://www.nabytekmirok.cz/jidelni-zidle-dub/1193-dubova-zidle-country-masiv-mega-akce.html>

Podložka na cvičení - <https://www.tejpovani.cz/thera-band-podlozka-na-cviceni--190-cm-x-60-cm-x-1-5-cm--cervena/>

Ježek - <https://www.babylekarna.cz/acra-micek-masazni-7-5cm-cerveny-balonek-jezek-s-bodlinkami-v-krabici/>

Overball - <https://www.svetfyzioterapie.cz/sfshop/overball-25-cm-701220>

Bosu - <https://yakimasport.com/cs/motoricky-a-silovy-trenink/bosu-trainer.html>

Měkká podložka - [https://www.sportago.cz/p/penova-balanci-podlozka-sportago?varianta=343&gclid=CjwKCAjwIJimBhAsEiwA1hrp5gmXgQliAV\\_uJ5Y0z\\_dHz2TWzH9EXwv\\_DdluLG2JdNaP92u\\_j4pwEhoCbXYQAvD\\_BwE](https://www.sportago.cz/p/penova-balanci-podlozka-sportago?varianta=343&gclid=CjwKCAjwIJimBhAsEiwA1hrp5gmXgQliAV_uJ5Y0z_dHz2TWzH9EXwv_DdluLG2JdNaP92u_j4pwEhoCbXYQAvD_BwE)

Balanční čochka - [https://www.dmapraha.cz/cocka-red\\_z27724/](https://www.dmapraha.cz/cocka-red_z27724/)

Balanční úseč - [https://www.rehabilitacnipomucky.cz/balanci-usec-thera-band-valcova/?gad=1&gclid=CjwKCAjwIJimBhAsEiwA1hrp5nyfQijcBRFJ1sQxZqCxlZFCJwMg\\_QnMcsaTtmHCKgzMR3CJkv7XyBoCF24QAvD\\_BwE](https://www.rehabilitacnipomucky.cz/balanci-usec-thera-band-valcova/?gad=1&gclid=CjwKCAjwIJimBhAsEiwA1hrp5nyfQijcBRFJ1sQxZqCxlZFCJwMg_QnMcsaTtmHCKgzMR3CJkv7XyBoCF24QAvD_BwE)

Dřevěná balanční plošina - <https://www.tejpy.cz/drevena-balanci-plosina-azuni/>