

BROŽURA PRO PACIENTY S POST-COVID SYNDROMEM

STRETCHING TRAPÉZOVÝCH SVALŮ



výchozí poloha:

- vsedě s chodidly položenými rovně na podložce

postup:

- napřímený trup, ramena od uší dolů
- pro fixaci uložte dlaň pod hýždě
- ukloňte hlavu na opačnou stranu, než fixujete
- krátká výdrž v maximálním možném protažení

STRETCHING PRSNÍCH SVALŮ

výchozí poloha:

- stoj u rámu dveří/ stěny

postup:

- a) pro protažení horní části prsního svalu – uložte dlaň na rám přibližně nad výškou boků
 - b) pro protažení střední části – uložte předloktí na rám v úhlu přibližně 90°
 - c) pro protažení dolní části – uložte dlaň na rám v úhlu větším než 100°
- protlačte hrudník směrem dopředu
 - krátká výdrž v maximálním protažení
 - pro větší protažení můžete předkročit dolní končetinou dopředu



CVIK MALÁ KOBRA



výchozí poloha:

- lež na břicho s nártý na podložce

postup:

- opřete se dlaněmi vedle spodních žebér
- odtlačte se trupem od dlaní
- hlava zůstává v prodloužení páteře, nártý na podložce, stydká kost zůstává také na podložce, lokty držte u těla

CVIK VYSOKÁ KOBRA



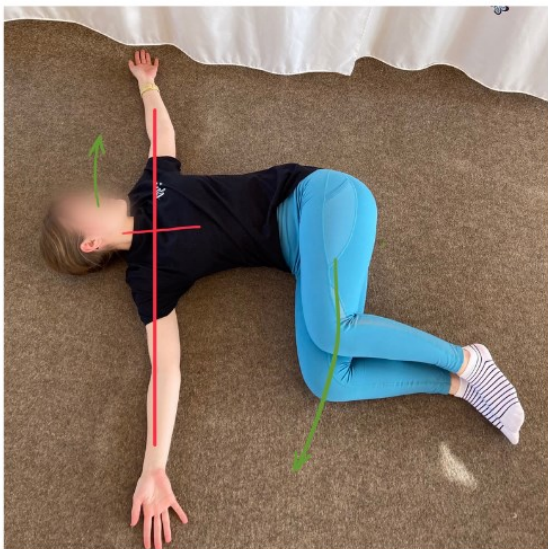
výchozí poloha:

- lež na břicho/ malá kobra

postup:

- opřete se dlaněmi vedle spodních žebér
- odtlačte se trupem od dlaní do malé kobry
- hlavu mějte stále v prodloužení páteře, ramena od uší a do šířky, otevřený hrudník, nártý na podložce

BŘIŠNÍ ZKRUT



výchozí poloha:

- vleže na zádech

postup:

- roztáhněte horní končetiny do šířky dlaněmi nahoru
- otočte současně hlavu na jednu stranu a na druhou stranu rotujte trup s pokrčenými dolními končetinami
- lopatky leží po celou dobu cviku na podložce

POZICE KOČKY



výchozí poloha:

- pozice na čtyřech

postup:

- uložte dlaně na šíři ramen, kolena opřená v šíři pánve, nártý na podložce
- prsty na rukou by měly být lehce rozevřené do vějíře
- hlava je v prodloužení páteře
- úhel v kolenních kloubech a kyčelních kloubech udržte přibližně v 90°

CVIKY V POZICI KOČKY

výchozí poloha:

- pozice kočky

postup:

a) z pozice kočky nahněte záda, přitáhněte bradu k hrudníku



postup:

b) z pozice kočky prohněte záda a nasměrujte pohled vpřed



POZICE DÍTĚTE

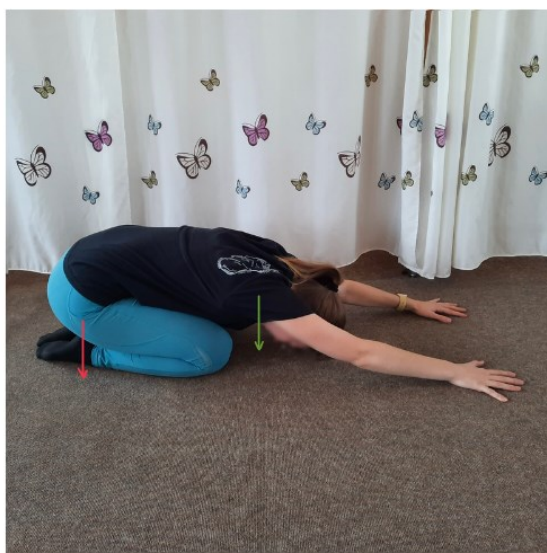
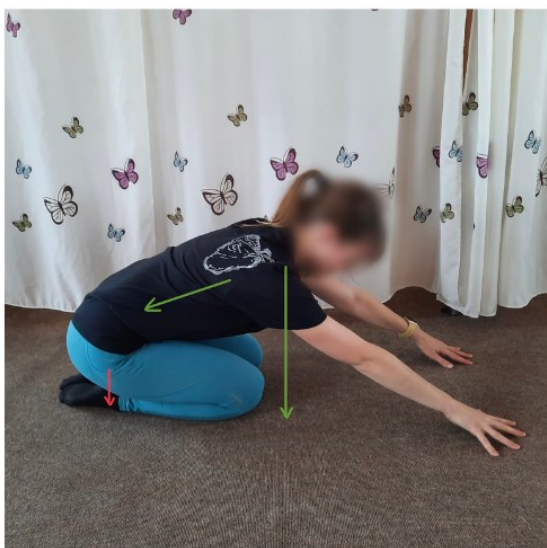
výchozí poloha:

- pozice kočky



postup:

- s napnutými lokty a s dlaněmi stále na podložce si začněte sedat na paty
- současně předklánějte trup, který zůstává stále rovný
- v maximálním předklonu protlačte hrudník k zemi
- v konečné pozici se hýždě dotýkají pat



POZICE BRÁNIČNÍHO DÝCHÁNÍ KROKODÝL



výchozí poloha:

- vleže na břiše

postup:

- pokrčte stejnostrannou horní a dolní končetinu
- ramena nechte stažené od uší dolů
- pozici prodýchejte

LOKALIZOVANÉ DÝCHÁNÍ DO BŘICHA



výchozí poloha:

- vleže na zádech

postup:

- podložte si lehce kolenní klouby (např. ručníkem nebo polštářem)
- položte si ruku na břicho
- nádech se snažte směřovat do břicha pod svoji ruku tak, aby s každým nádechem byla břišní stěnou vytlačena nahoru

LOKALIZOVANÉ DÝCHÁNÍ DO HRUDNÍKU



výchozí poloha:

- vleže na zádech

postup:

- podložte si lehce kolenní klouby (např. ručníkem nebo polštářem)
- položte si ruku na střed hrudníku
- nádech se snažte směřovat do hrudníku pod svoji ruku tak, aby s každým nádechem byla hrudníkem vytlačena nahoru

AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU



výchozí poloha:

- vleže na zádech

postup:

- pod kotníky si postavte židli či jinou podpěru tak, aby v kotníkách, kolenních kloubech i kyčelních kloubech byl úhel 90°
- pohled směřuje vzhůru, hlava je v prodloužení páteře
- ramena od uší dolů a do šířky
- bederní páteř se snažte zatlačit do podložky
- položte si prsty na podbříšek a snažte se vyvinout nitrobřišní tlak na břišní stěnu pod nimi

AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU



výchozí poloha:

- vleže na zádech

postup:

- pod kotníky si postavte židli či jinou podpěru tak, aby v kotníkách, kolenních kloubech i kyčelních kloubech byl úhel 90°
- pohled směřuje vzhůru, hlava je v prodloužení páteře
- ramena od uší dolů a do šířky
- bederní páteř se snažte zatlačit do podložky
- položte si dlaně na stehna
- s výdechem zatlačte dlaněmi do stehen

DYNAMICKÁ DECHOVÁ GYMNASTIKA - CVIK 1

výchozí poloha:

- vsedě na židli

postup:

- chodidla položte rovně na podlahu v šířce pánve
- úhel v kolenních kloubech 90°
- úhel mezi trupem a stehny 90°
- ramena držte dolů od uší
- lokty držte po celou dobu cviku u těla
- dlaně mějte otočené směrem ke stropu
- pokrčte horní končetiny před trupem tak, aby v loketních kloubech byl úhel 90°
- s nádechem rozevírejte předloktí do strany a otevírejte hrudník
- s výdechem vracejte předloktí před trup
- nádech probíhá nosem, výdech ústy



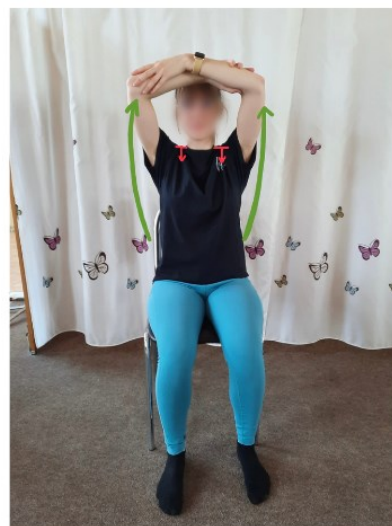
DYNAMICKÁ DECHOVÁ GYMNASTIKA - CVIK 2

výchozí poloha:

- vsedě na židli

postup:

- chodidla položte rovně na podlahu v šířce pánve
- úhel v kolenních kloubech 90°
- úhel mezi trupem a stehny 90°
- ramena držte dolů od uší, trup narovnaný
- pokrčte horní končetiny před trupem tak, aby se vzájemně držely za předloktí
- s nádechem zvedejte předloktí k čelu
- s výdechem vraťte předloktí dolů před břicho
- nádech probíhá nosem, výdech ústy



KOHERENTNÍ DÝCHÁNÍ



výchozí poloha:

- vsedě

postup:

- nádech i výdech probíhá nosem
- nadechněte se po dobu 5 sekund, vydechněte také po dobu 5 sekund
- cvičení by mělo probíhat po dobu 5 - 20 minut

NÁDÍ ŠODHÁNA

výchozí poloha:

- vsedě

postup:

- ukazovák a prostředník jedné ruky opřete bříšky prstu mezi obočí
- palec bude stlačovat jednu nosní dírku a prsteník s malíkem druhou (viz úchop dle obrázku)
- začněte nádechem levou nosní dírku, pravou dírku mějte přitom stlačenou
- na konci nádechu stlačte obě nosní dírky a poté uvolněte pravou nosní dírku
- vydechněte pravou nosní dírku, levou dírku mějte přitom stlačenou
- na konci výdechu stlačte obě nosní dírky a poté uvolněte levou nosní dírku
- postup opakujte

