

CVIČENIA NA UVOĽNENIE CHRBTICE.



Zostava troch cvikov (podľa F. Kaltenborna) sa využíva najmä pri vertebrogénnych poruchách, na uvoľnenia blokád určitého pohybového úseku — hlavne tam, kde recidivujú. Ako prevencia zabraňujú vzniku blokád a ochoreniam chrbtice, Pohyby sa musia robiť pomaly. Pomocou týchto cvikov sa dajú rozhýbať "rozmobilizovať" jednotlivé úseky chrbtice aj segment, ktorý je zablokovaný. Zostavu tvoria tri cviky, ktoré sa vykonávajú v štyroch polohách. Tieto zabezpečujú cieleň pohyb v danom úseku chrbtice. Cviky je potrebné realizovať dôsledne v každej nastavenej polohe, pokiaľ chceme zabezpečiť cieleň do určitého segmentu.

HORNÁ HRUDNÁ CHRBTICA (segmenty Th1 - 8)

Východisková poloha: podpor v zníženom kľaku, hlava je opretá čelom na prekříženom predlaktí v mieste zápästia.

Cvičenie:

1. **Flexia (vyhrbenie) a extenzia (prehnutie) chrbtice** — flexia (vyhrbenie) je s nádychom a strieda sa s extenziou (prehnutím) spojenou s výdychom.
2. **Úklony vpravo a vľavo** - s nádychom otočiť hlavu, trup, prsty rúk a predkolenia na súhlasnú stranu, pozrieť ponad plece na päty, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.
3. **Rotácie** - s nádychom zdvihnúť (vytočiť, upažiť vzad) pravú ruku, súčasne za ňou otočiť

DOLNÁ HRUDNÁ CHRBTICA (segment Th - 12)

Východisková poloha: podpor kľáčmo (poloha štvornožky) na predlaktiach, horné končatiny sú na šírku pliec.

Cvičenie:

1. **Flexia (vyhrbenie) a extenzia (prehnutie) chrbtice** — flexia (vyhrbenie) je s nádychom a strieda sa s extenziou (prehnutím) spojenou s výdychom.
2. **Úklony vpravo a vľavo** - s nádychom otočiť hlavu, trup, prsty rúk a predkolenia na súhlasnú stranu, pozrieť ponad plece na päty, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.
3. **Rotácie** - s nádychom zdvihnúť (vytočiť, upažiť vzad) pravú ruku, súčasne za ňou otočiť hlavu a trup, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.

HORNÁ DRIEKOVÁ CHRBTICA (segment L3 - L1, prechod Th - L chrbtice)

Východisková poloha: podpor kľáčmo (poloha štvornožky), horné končatiny sú na šírku pliec, ruky smerujú kolmo na podložku, stehná s trupom a aj s predkolením zvierajú pravý uhol.

Cvičenie:

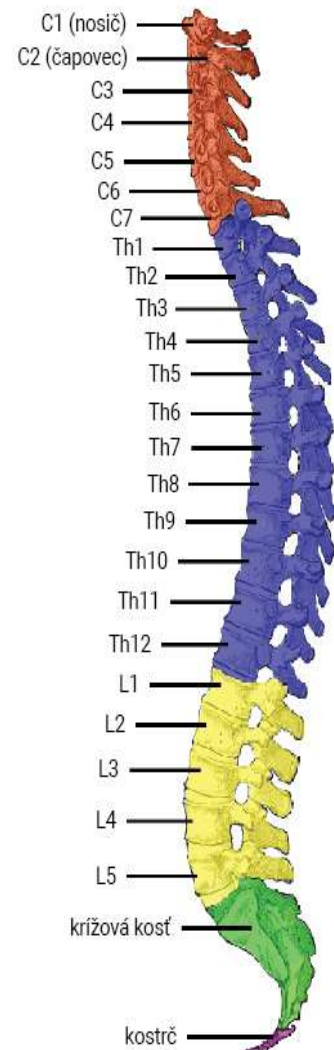
1. **Flexia (vyhrbenie) a extenzia (prehnutie) chrbtice** — flexia (vyhrbenie) je s nádychom a strieda sa s extenziou (prehnutím) spojenou s výdychom.
2. **Úklony vpravo a vľavo** - s nádychom otočiť hlavu, trup, prsty rúk a predkolenia na súhlasnú stranu, pozrieť ponad plece na päty, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.
3. **Rotácie** - s nádychom zdvihnúť (vytočiť, upažiť vzad) pravú ruku, súčasne za ňou otočiť hlavu a trup, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.

DOLNÁ DRIEKOVÁ CHRBTICA (segment L3 - L5)

Východisková poloha: podpor kľáčmo (poloha štvornožky), horné končatiny sa dlaňami opierajú o 20 - 30 cm vysokú podložku, horné končatiny sú na šírku pliec, ruky smerujú kolmo na podložku, stehná s trupom a aj s predkolením zvierajú pravý uhol.

Cvičenie:

1. **Flexia (vyhrbenie) a extenzia (prehnutie) chrbtice** — flexia (vyhrbenie) je s nádychom a strieda sa s extenziou (prehnutím) spojenou s výdychom.
2. **Úklony vpravo a vľavo** - s nádychom otočiť hlavu, trup, prsty rúk a predkolenia na súhlasnú stranu, pozrieť ponad plece na päty, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.
3. **Rotácie** - s nádychom zdvihnúť (vytočiť, upažiť vzad) pravú ruku, súčasne za ňou otočiť hlavu a trup, s výdychom naspäť do východiskovej polohy. Striedame pravú a ľavú stranu.



NAĤAHOVACIE A UVOĽŇOVACIE CVIČENIA



Automasáž celej chrbtice - kolíska

V ľahu na chrbte pokrčte nohy, objímte ich rukami okolo predkolení. Začnite sa hojdať spredu dozadu. Najprv malé pohyby, pri ktorých si vytvoríte pod driekom a krížami plynulú krivku, aby nedochádzalo k nárazom. Postupne zväčšujte rozsah hojdania. Opakujte viackrát. Týmto cvikom sa masíruje chrbtica po celej dĺžke. Hojdať by sa malo rovnomernou rýchlosťou, pomaly a bez odrážania.

Kobra

Ležíme na bruchu na podložke, nohy sú vystreté a úplne uvoľnené. Ruky položíme dlaňami na podložku tak, aby boli dlane pod plecami. Lakte smerujú hore popri hrudníku. Zdvihneme sa hore do záklonu v driekovej chrbtici pomocou rúk. Nohy aj zadok sú počas celého cviku uvoľnené. Panva by mala byť na podložke. V polohe môžeme krátko vydržať. Opakujeme 7-10x. Cvik uvoľňuje driekovú chrbticu.

Hlboký predklon v stoji

V stoji spojíme nohy k sebe, zdvihneme ruky hore a spojíme dlane nad hlavou, vytiahneme sa do výšky a potom sa predkloníme so spojenými dlaňami a vystretým chrbátom, pokiaľ je to možné. Potom položíme dlane na zem (ak je to potrebné-pokrčíme nohy v kolenách) a zhlboka dýchame. Cvik naťahuje zadnú stranu stehien a chrbát, zlepšuje pohyblivosť chrbtice. Protipozícia: kobra

Predklon v stoji rozkročnom

Začínáme v širokom stoji rozkročnom, prsty na nohách sú vtočené mierne dnu. Ruky dáme v bok, s nádychom sa vytiahneme do výšky a s výdychom sa predkloníme, dlane položíme na zem a hlavu skloníme k zemi, naťahujeme celý chrbát aj dolné končatiny. Ak chceme natiahnuť aj horné končatiny, tak v stoji prepletieme za chrbtom prsty na rukách a pri predklone ruky zdvihneme čo najvyššie. Protipozícia: kobra

Uvoľnenie hrudnej chrbtice

Začínáme v kľaku na štyroch. Kolená sú pod bedrovými kĺbami, zápästia sú pod ramennými kĺbami. Položíme na zem pravé predlaktie, ľavý lakeť ostáva vystretý a odtláčame sa ním smerom hore. Zhlboka dýchame. Vymeníme strany.

Pozícia dieťaťa

Začínáme v sede na päťách. Chrbát je vystretý, s nádychom sa vytiahneme do výšky a s výdychom sa predkloníme tak, že oprieme čelo o zem. Ruky sú voľne pozdĺž tela, položené chrbtami dlaní na podložke. Zhlboka dýchame, uvoľníme celé telo. Protipozícia: kobra

Pozícia dieťaťa s natiahnutím

Začínáme v sede na päťách. Chrbát je vystretý, palce na nohách sa dotýkajú, kolená sú ďalej od seba. S nádychom vzpažíme, vytiahneme sa do výšky a s výdychom sa predkloníme čo najhlbšie snažíme sa oprieť hrudník o zem, ruky naťahujeme čo najviac dopredu. Snažíme sa stále sedieť na päťách. Zhlboka dýchame.

Roznožka v ľahu

Ľahneme si na chrbát, roznožíme nohy, priložíme chodidlá k sebe a prisunieme ich bližšie k zadku, kolená necháme voľne padať k zemi, ruky sú voľne pozdĺž tela. Bradu jemne tlačíme smerom do zeme (dvojité brada). Poloha uvoľňuje bedrové kĺby a prekrvuje panvovú oblasť a súčasne uvoľňuje krčnú chrbticu.

Strecha

Začínáme v polohe kobry, dlane sú pod ramenami pevne opreté do zeme, nohy sú na šírku bokov, zaprieme špičky na nohách o zem a vytlačíme panvu hore - čo najvyššie, chrbát je rovný!!, hrudník pretláčame smerom ku stehnám, päty tlačí: - merom k zemi ramená preč od uší. Zhlboka dýchame. Cvik naťahuje a posilňuje celé telo. Protipozícia: kobra“

Krokodýl

Ležíme na bruchu, ruky dáme pred seba tak, že lakte sú pokrčené, predlaktia sa navzájom dotýkajú pred tvárou (chytíme si lakte) a lakte sú posunuté pred ramenami. Nohy roznožíme a päty vtočíme dovnútra tak, aby sa vnútorné stehná, kolená a členky dotýkali zeme, panvu jemne tlačíme k podložke. Hlavu položíme čelom na predlaktia, zhlboka dýchame. Cvik uvoľňuje driekovú chrbticu.

Mostík s oporou

Začínáme v ľahu na chrbte, ruky sú pozdĺž tela, pokrčíme nohy v kolenách, päty sú blízko zadku, nohy sú na šírku bokov, prsty na nohách smerujú dopredu nie do strán. S výdychom zdvihneme panvu čo najvyššie, ruky dáme pod seba a prepletieme prsty na rukách, ruky sú na zemi, bradu tlačíme jemne ku hrudníku, panvu tlačíme čo najvyššie. Rozpletieme ruky a pomaly stavec po stavci vrátime chrbticu na podložku. Zhlboka dýchame. Cvik otvára hrudník a boky, naťahuje prednú stranu tela, precvičuje chrbticu. Protipozícia: pozícia dieťaťa

Rotácia v ľahu - natiahnutie celej chrbtice

Ľahneme si na chrbát, pokrčíme pravú nohu v kolene, ľavá ostáva vystretá. Upažíme pravú ruku. Hlavu otočíme doprava. Chytíme si pravé koleno ľavou rukou z vonkajšej strany a pretočíme ho doľava. Tým vykonáme rotáciu v celej chrbtici. Obidve lopatky ostávajú na podložke. Zľahka tlačíme pravé koleno k zemi, krátko v polohe vydržíme a opakujeme na druhú stranu.

Plank — doska

Začínáme v polohe na štyroch. Nastavíme si horné končatiny tak, že zápästia sú pod ramennými kĺbami, plecia tlačíme preč od uší. Podsadíme panvu!, stiahneme sedacie svaly a so spevneným stredom tela prejedeme do podporu na špičky nôh. Spevníme celé telo, vŕahujeme bruško a rebrá dnu (hore), hlava je v predĺžení chrbtice. Zhlboka dýchame. Plank môžeme cvičiť aj na predlaktiach. Cvik posilňuje celé telo.