

OBSAH

Poděkování

Přátelé na cestách

Učitel a žák

Úvod k první části – podpora regenerace

Zásady správného provedení cviků

Vysvětlivky k popiskám obrázků

Kompletní sestava cvičení podporující regeneraci

1. stoj roznožný bez opory rukou
2. stoj roznožný s oporou o ruce
3. uvolnění napětí rukou a nohou
4. stoj spatný bez opory rukou
5. stoj spatný s oporou o ruce
6. uvolnění rukou a nohou
7. stoj jednou nohou na pevné zemi a druhou na válci
8. stoj roznožný na válci
9. uvolnění trupu a rukou
10. klek jednou nohou na válci a druhou chodidlem na zemi
11. klek roznožný na válci bez opory
12. klek spojný na válci bez opory
13. klek spojný na válci s oporou o ruce na válci
14. klek spojný na válci s oporou o ruce na pevné zemi
15. sed roznožný na válci s nohama na zemi
16. sed na válci s nohama u sebe
17. překážkový sed na válci
18. turecký sed na válci
19. stoj roznožný za stojícím válcem s oporou o obě ruce
20. stoj snožný za stojícím válcem s oporou o válec
21. stoj s válcem sevřeným koleny
22. stoj na jedné noze za stojícím válcem
23. leh na stojícím válci
24. klek za stojícím válcem
25. sed za stojícím válcem
26. klek za ležícím válcem
27. sed za ležícím válcem
28. leh na ležícím válci
29. leh na zádech za stojícím válcem
30. leh za stojícím válcem s nohama na zemi
31. leh za ležícím válcem
32. cvičení v lehu na boku s nohama na válci

Závěrem ke cvičení podporujícímu regeneraci

Cvičenci a cvičitelé rehabilitace Zdravíčko

Pomůcky

Daneco

Úvodem ke druhé části – o léčení

Jak vlastně vznikají poruchy, které nás zdravotně omezují?

O vlivu bolesti na naše dýchání

Ovlivněním dechu ovlivníme kvalitu provedení pohybu, tedy i výsledný efekt cvičení

Kompletní sestava cviků podporujících léčení

Základní typy dýchání

hrudní dýchání

1. cvičení – hrudní dýchání

2. cvičení – léčení narušené rovnováhy organismu způsobené dlouho trvajícím stresem

břišní dýchání

3. cvičení – břišní dýchání v lehu na zádech

plný dech

Bolesti v zádech

hlava

45. cvičení – auto-trakce hlavy

46. cvičení – auto-trakce hlavy s použitím houbiček

47. cvičení – vyrovnání nadměrného krčního prohnutí páteře

48. cvičení – protažení krční páteře tlakem chodidel do houbiček

49. cvičení – předklon hlavy v auto-trakci

krk a krční páteř

50. cvičení – auto-trakce krku v lehu na zádech

51. cvičení – jemné protažení svalů krku s oporou hlavy rukama

52. cvičení – zvednutí hlavy bez opory

53. cvičení – posilování stability ramen v auto-trakčním postavení krku

horní hrudní páteř

54. cvičení – zvedání hlavy za pomoci obou rukou se sbalením

55. cvičení – zvedání hlavy za pomoci obou rukou bez sbalení

56. cvičení – zvedání hlavy podložené oběma rukama v lehu na břicho

dolní hrudní páteř

57. cvičení – protažení svalů v hrudníku a přední části trupu

58. cvičení – kompenzační cvičení k 13. cviku

59. cvičení – předklon trupu v sedu

60. cvičení – kompenzační cvičení

61. cvičení – rotace dolní hrudní páteře v sedu

62. cvičení – upevnění stability trupu a rukou ve stoji

63. cvičení – upevnění stability trupu a rukou v sedu

64. cvičení – upevnění stability trupu a rukou v lehu na zádech

bederní páteř

65. cvičení – zvednutí natažených nohou v lehu na břicho

66. cvičení – zvednutí natažených nohou a hlavy podložené rukama v lehu na břicho

67. cvičení – zvednutí trupu s oporou o nohy
68. cvičení – zvednutí hlavy a rukou s oporou o ramena pánev a pánevní dno
69. cvičení – zvedáme zadeček v lehu na zádech s nohama v různém postavení
70. cvičení – prošlapávání chodidel s oporou o obě ruce ve stoji
71. cvičení – chůze na místě s podložkou na hlavě
72. cvičení – podřep v kolenou s oporou o obě ruce
73. cvičení – podřep v kolenou s napřímeným trupem bez opory

Bolesti kloubů

kyčle, kolena, kotníky, ramena, lokty

74. cvičení – v lehu na zádech chodidly stlačujeme houbičky
75. cvičení – sed na paty s oporou o ruce
76. cvičení – zanožování s pevnou oporou o ruce a trup
77. cvičení – přitahujeme ohnuté koleno k trupu s oporou o předloktí
78. cvičení – zanožování v kyčli s podložením pevné nohy polštářem
79. cvičení – ohýbání a natahování nohou svírajících polštář
80. cvičení – sed na paty s mírně roznoženýma nohama
81. cvičení – unožení jedné natažené nohy s oporou o trup na podložce
82. cvičení – unožení jedné natažené nohy s oporou o předloktí na podložce
83. cvičení – přitahování kolena k trupu ve snížené poloze
84. cvičení – zvedání zadečku s oporou o jedno chodidlo
85. cvičení – uvolnění pohybu v kyčlích a kolenou

bolesti drobných kloubů rukou a nohou, oslabení ramen, loktů

Ruce

Lokty a ramen

Závěrem k léčení pohybem

Rehabilitace Zdravíčko Krnov

Úvodem k třetí části – podpora funkce vnitřních orgánů cvičením

Trávení a vyprazdňování

4. cvičení – protažení a uvolnění svalů v oblasti žaludku a střev
5. cvičení – protažení a uvolnění svalů kolem slinivky a sleziny vlevo a jater a žlučníku vpravo

Dýchání, krevní oběh, lymfatický systém

6. cvičení – uvolnění překážek a zlepšení odvodu tělních tekutin z lymfatického a žilního systému

Závěr ke cvičení podporujícího funkci vnitřních orgánů

Úvodem ke čtvrté části – cvičení podporující duševní a mentální zdraví

Cvičení na posílení duševní i mentální rovnováhy

Dýchání nosem

7. cvičení – střídavé dýchání nosními dírkami v napřímeném sedu
8. cvičení všech typů dýchání podporujících vyváženost hrudního i břišního dýchání

Čištění mysli

Zdravý životní styl

spánek

chůze a chození

9. cvičení stability trupu při chůzi

10. cvičení podporující správnou stabilitu kolen a kyčlí – „O“

11. cvičení podporující správnou stabilitu kolen a kyčlí – „X“

12. cvičení podporující formování příčné klenby nohy

běh a běhání

fyzická práce

jízda na kole

plavání

další sporty

Závěrem