

## Fit At Home

Představujeme Vám program pro zdravé jedince mimo seniorský věk, kteří vědomě nebo nuceně žijí v omezeném pohybovém životním rytmu.

Je jisté, že ať jsou důvody jakékoli, od karantény až ke snaze minimalizovat rizika omezením pohybu mimo bydliště, tak nejsou dlouhodobě udržitelné. Naší snahou je zajistit udržení stávající kondice pro lepší časy a jsme přesvědčeni, že tím přispějeme i k duševní svěžesti tolik nutné k překonání současných obtíží a novému startu v lepších dobách.

Na Vaši návštěvu se těšíme a jsme připraveni se Vám plně věnovat.

Váš tým MHC

## Fit At Home

### Jak na to

1. PROSTUDUJTE si prosíme tento materiál.
2. OSVOJTE si SPRÁVNÉ PROVEDENÍ cvičení v průběhu návštěvy MHC. Nemusí jít jen o Vás, ale i o Vaše blízké, kteří nás navštívit nemohou a na které můžete „přenést“ své nabyté zkušenosti.
3. Pravidelně CVIČTE (doma, na pracovišti).
4. PIŠTE nám, jak Vám to jde.
5. USMÍVEJTE SE

### Obsah

- 1) Popis
- 2) Cviky na uvolnění
- 3) Návčik lokalizovaného dýchání
- 4) Stabilizační a posilovací cviky
- 5) Doporučení

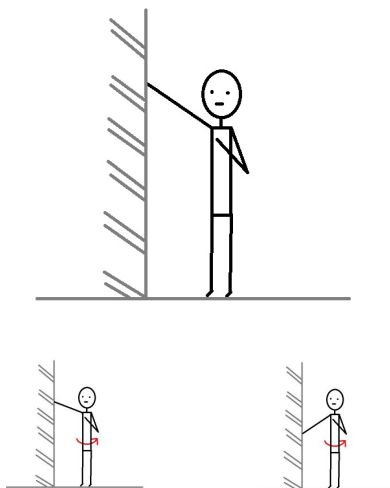
## Fit At Home

### 1) Popis

První část cviků je zaměřena na uvolnění oblastí těla, které mají často tendenci ke zkracování a omezení pohybu. Musíme však pamatovat na to, že zkrácený sval nemusí být zkrácený pouze z přetížení, ale i z „oslabení“. Proto je důležité vždy vyšetření na základě kterého se v terapii postupuje. Druhá část se věnuje nácviku lokalizovaného dýchání, nácviku správného dechového stereotypu a vytvoření optimálního nitrobřišního tlaku. Tato část je důležitá, budeme tento princip aktivace břišní stěny často používat u následujících cviků. Poslední část je zaměřena na svalové posílení a stabilizaci v oblasti trupu a větších kloubů.

### 2) Cviky na uvolnění

Je nutné vždy ke každému stavu přistupovat individuálně. Nejprve musí být zvoleny vhodné cviky dle předchozího vyšetření. Je důležité přesné určení obtížnosti pro správné provedení cviku, aby se zamezilo náhradním pohybovým kompenzacím. Cvik by pak mohl mít opačný účinek. Materiál slouží jako příklad. Sebelepší písemný návod však nemůže nahradit osobní instruktáž.



#### Protažení prsních svalů

cv. 1 / 2x týdně / 2 min. / 3x

#### Výchozí poloha

Opřeme si nataženou horní končetinu o (zeď, zárubně atd.). Výšku umístění horní končetiny budeme volit dle potřeby (od 45 st. do cca 100 st. - vějíř).

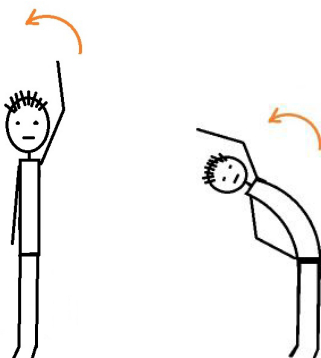
#### Provedení

Lehce se vytočíme trupem směrem od horní končetiny, aby jste pocítili lehký tah v oblasti prsních svalů a ruky. V této pozici setrváme cca 10 s, poté budeme 10 s lehce tlačít rukou do zdi. Provedeme nádech a výdech, kdy s výdechem končetinu povolíme a jdeme opět do protažení.

#### Upozornění

Cviky provádíme do lehkého pocitu tahu, bez bolesti.

## Fit At Home



### Protažení do úklonu ve stoje

cv. 2 / 2x týdně / 2 min. / 3x

#### Výchozí poloha

Stoj

#### Provedení

Jednu ruku položíme na bok, druhou rukou vzpažíme. Nyní provedeme úklon trupu na protilehlou stranu vzpažené horní končetiny. Protažení umocníme, pokud vzpaženou ruku budeme vytahovat do dálky. V této poloze vydržíme cca 10 s. Cvik provedeme alespoň 3 x.

#### Upozornění

Pozor na rotaci trupu.

### Uvolnění hrudní páteře do napřímení s válcem

cv. 3 / 2x týdně / 2 min.

#### Výchozí poloha

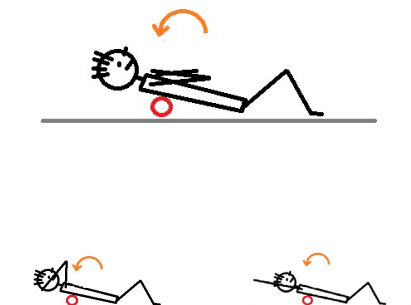
Lehneme si na masážní válec. Válec umístíme v oblasti hrudní páteře.

#### Provedení

Lehneme si zády na masážní válec tak, aby byl válec v místě spodní hrudní oblasti. Ruce si můžeme zkřížit na ramena, dát za hlavu, nebo natáhnout do vzpažení. Následně začneme přejíždět pomalu hrudní páteří po válci až po horní oblast. Když si zvykne na válec, půjdeme pomalu do extenze (záklonu) v hrudní oblasti. Tim budeme mobilizovat hrudní oblast páteře do extenze. Tento cvik je vhodný, pokud velkou část dne máme hrudní oblast ve flexi (zborcený sed, vyhrbený sed u PC, vyhrbený stoj, atd.).

#### Upozornění

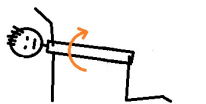
Cvik provádíme s citem, neměl by být nepříjemný. Tento cvik je dobrý na pasivní korekci hrudní páteře do extenze, nesmíme zapomínat na korekci aktivním cvičením.



## Fit At Home

### 6M v kleče na 4 + rotace trupu

cv. 4 / 2x týdně / 2 min. / 6x



#### Výchozí poloha

Zaujmeme polohu na čtyřech, prostředníky obou rukou směřují rovnoběžně, opora je o celé dlaně, dlaně a kolena jsou uloženy na šíři ramen, bérce směřují mírně dovnitř.

#### Provedení

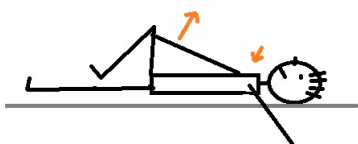
Provedeme napřímení páteře, centraci správného postavení lopatek. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér, udržujeme stále nitrobřišní tlak. Poté odlehčíme jednu horní končetinu a provedeme rotaci trupu tímto směrem. Nastane rotace v bederní, hrudní a krční páteři. Je velmi důležité zachovat centrované postavení lopatek, napřímení páteře a stále udržovat nitrobřišní tlak. Pokračujeme do takového rozsahu, dokud jsme schopni toto dodržet.

#### Upozornění

Udržujeme správný nitrobřišní tlak. Pozor si dáme na rozpojení trupu v bederní, hrudní a krční oblasti. Častou chybou je pohyb jen v horní končetině, ta má jít současně s trupem.

### Uvolnění bederní oblasti do rotace

cv. 5 / 2x týdně / 2x 1 min.



#### Výchozí poloha

Lehneme si volně na záda.

#### Provedení

Pokrčíme jednu dolní končetinu, na zevní oblast kolene této nohy položíme protilehlou ruku. Poté rotujeme pánev a dolní končetinu na jednu stranu (pomáháme si rukou) a trup s hlavou na druhou stranu. V této pozici vydržíme cca 5 s. Poté se zhluboka nadechneme a s výdechem lehce zvětšíme rotaci trupu a pánve. Opět v této poloze vydržíme cca 5 s a uvolněně prodýcháme. Následně provedeme to samé na opačnou stranu.

#### Upozornění

Rotace pánve a trupu jde v ose páteře. Cvik provádíme pomalu a pod kontrolou.

## Fit At Home

### Uvolnění flexorů kyčelního kloubu ve vysokém kleku

cv. 6 / 2x týdně / 2x 1 min.



#### Výchozí poloha

Klekne si na koleno končetiny, u které budeme protahovat flexory kyčelního kloubu. Druhou nohou vykročíme vpřed. Koleno a kyčelní kloub máme cca v 90 st. Pánev máme v rovině.

#### Provedení

Přeneseme váhu více na přední nohu a provedeme pohyb mírně vpřed. Jdeme do pocitu příjemného protažení a setrváme cca 5 s. Poté se zhluboka nadechneme a s výdechem zkusíme provést pohyb o kus dále. Toto opakujeme alespoň 3 x. Velmi důležité je, aby byla pánev v centrováném postavení.

#### Upozornění

Provádíme do lehkého pocitu tahu, bez bolesti.

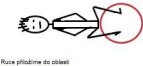
## 3) Návčik lokalizovaného dýchání

### 3) Návčik lokalizovaného dýchání

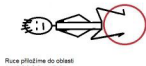
cv. 7 / 3x týdně / 3 min.



Ruce přiložíme do oblasti  
podbřišku laterálně



Ruce přiložíme do oblasti  
spodních žebér z boku



Ruce přiložíme do oblasti  
spodních žebér z boku



#### Výchozí poloha

Poloha v leže na zádech, dolní končetiny jsou na velkém míči (židli) v 90 st. v kyčelním kloubu a mírné zevní rotaci. Dolní končetiny jsou volně položeny na míči. Hlava a ramena leží volně na podložce, hrudník je uvolněný.

#### Provedení

Nejprve se snažíme naučit dýchat do oblasti podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér. Pokud se nám nedaří lokalizované dýchání, můžeme si pro lepší procítění přiložit na dané místo ruce. Následně se budeme snažit v těchto oblastech udržet nitrobřišní tlak i při výdechu. Tedy držte nitrobřišní tlak neustále i při dýchání.

#### Upozornění

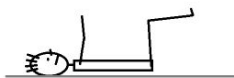
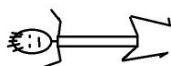
Vyvarujte se prohýbání v bederní oblasti, ramena jdou od uší, hrudník nám neprominuje směrem vzhůru, nevtahujeme břicho, nebo naopak není tlačeno vzhůru. (Pokud se nám stále nedaří dýchat do dané oblasti, můžeme klást rukama mírný odpor - snažíme se ruce odtlačit břišní stěnou a tuto pozici udržet i při výdechu).

## Fit At Home

### 4) Stabilizační a posilovací cviky

#### 3M v leže na zádech - základní cvik

cv. 8 / 3x týdně / 3 min. / 3x4



#### Výchozí poloha

Lehneme si volně na záda, pokrčíme dolní končetiny.

#### Provedení

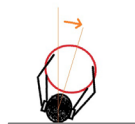
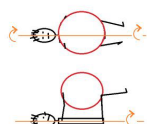
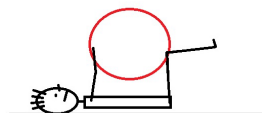
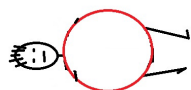
Nejprve provedeme stabilizaci v oblasti trupu a pánve. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebber. Poté nadzvedneme dolní končetiny a horní končetiny. Dolní končetiny jsou v 90 st. v kyčelním kloubu a mírné zevní rotaci a alespoň 90 st. v kolenním kloubu, hlezenní kloub je uvolněný. Horní končetiny jsou v pozici, jako by obepínaly velký míč. Ramena jdou od uší, lopatky jsou ve správné pozici. Pokud toto provedení zvládneme dobře, můžeme přidat pohyb jednou dolní končetinou v kyčelním kloubu do přitažení a natažení.

#### Upozornění

Pozor na prohýbání se v bederní oblasti, ramena nám jdou od uší. Hrudník nám nepromínuje směrem vzhůru, břicho se nepropadá, nebo naopak není tlačeno vzhůru. Stále udržujeme nitrobřišní tlak. V oblasti flexorů kyčelních kloubů by se nám neměly objevit „strunky“ (větší svalové napětí na začátku svalů). Pokud ano, není dostatečná stabilizace trupu.

#### 3M v leže na zádech s míčem „překlápění trupu“

cv. 9 / 3x týdně / 2 min. / 3x4



#### Výchozí poloha

Hlava a ramena nám leží volně na podložce, hrudník je uvolněný. Dolní končetiny jsou v 90 stupních v kyčelním kloubu a mírné zevní rotaci. Mezi kolena dáme velký míč, který zároveň přidržujeme rukama. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebber, udržujeme stále nitrobřišní tlak.

#### Provedení

Začneme se pomalu „překlápět“ za stálého udržování nitrobřišního tlaku ze strany na stranu. Hlava, ramena, trup, dolní končetiny jdou zároveň.

#### Upozornění

Pozor na prohýbání se v bederní oblasti. Ramena nám jdou od uší, hrudník nám nepromínuje směrem vzhůru, břicho se nepropadá, nebo naopak není tlačeno vzhůru, udržujeme stále nitrobřišní tlak. Pozor na rozpojení jednotlivých částí těla.

## Fit At Home

### Nadzvedávání pánve na obou dolních končetinách

cv. 10 / 3x týdně / 2 min. / 3x8



#### Výchozí poloha

Lehneme si na záda, pokrčíme obě dolní končetiny (bérce jsou kolmo na podložku).



#### Provedení

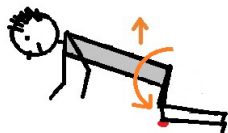
Provedeme aktivaci v oblasti spodního břicha, následně nadzvedneme pánev od podložky. V konečné poloze bude trup a stehna v jedné přímce. Pohyb provádíme tedy přes hýžďové svaly, které budeme nejvíce cítit. Snažíme se vyvarovat prohnutí v bedrech, tím by jsme nahradili potřebný pohyb v kyčelním kloubu. Pokud zvládnete tento cvik lehce, můžete zkusit variantu na jedné dolní končetině. Dodržujeme vždy správné provedení.

#### Upozornění

Pozor na kompenzaci přes bedra.

### Nízký šikmý sed s oporou o předloktí

cv. 11 / 3x týdně / 3 min. / 3x6



#### Výchozí poloha

Zaujmete pozici na boku, dolní končetiny jsou pokrčené. Horní končetina se opírá o předloktí (loket je pod ramenem). Druhou ruku dáme před tělo. Hlava je v prodloužení trupu, ramena jdou od uší.

#### Provedení

Provedeme stabilizaci trupu, pánve a lopatek. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér, udržujeme stále nitrobřišní tlak. Opřeme se o předloktí a zevní oblasti kolene spodní nohy. Nyní provedeme mírnou vnitřní rotaci trupu a pánve (kolem kyčelního kloubu) + nadzvedáváme pánev od podložky. Pro lepší procítění si můžeme dát pod zevní oblast kolene pěnový míček (smotanou ponožku). Druhá noha může provádět mírnou zevní rotaci v kyčelním kloubu.

#### Upozornění

Neustále držíme správné postavení trupu, pánve a hlavy.



## Fit At Home

### 6M v kleče na 4 - odlehčení DK a protilehlé HK

cv. 12 / 3x týdně / 3 min. / 3x6



#### Výchozí poloha

Zaujmeme polohu na čtyřech. Prostředníky obou rukou směřují rovnoběžně, opora o celé dlaně, dlaně a kolena jsou uloženy na šíři ramen, bérce směřují mírně dovnitř.

#### Provedení

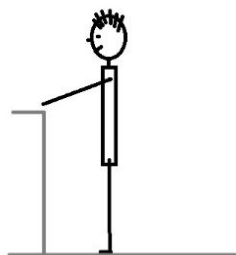
Provedeme napřímění páteře, centraci správného postavení lopatek. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér, udržujeme stále nitrobřišní tlak. Poté odlehčíme jednu dolní končetinu a protilehlou horní končetinu. Pokud zvládneme tento cvik bezchybně, můžeme provést horní končetinou pohyb vpřed a dolní končetinou pohyb vzad.

#### Upozornění

Hlídáme si správné postavení pánve a lopatek. Pánev nám může utíkat do strany, nebo do sešikmení. Lopatka na zatížené horní končetině nám může odstávat - špatná centrace. Také klademe velký důraz na správné zatížení ruky - postavení prstů a dlaně.

### Dřep s oporou/ bez

cv. 13 / 3x týdně / 3 min. / 3x8



#### Výchozí poloha

Vzpřímený stoj, chodidla jsou pevně na podložce v šířce pánve, špičky směřují rovně, nebo mírně ven. Pro lepší stabilitu (v případě potřeby) se můžeme chytnout například skříňky.

#### Provedení

Provedeme stabilizaci trupu. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér. Následně půjdeme pomalu do dřepu. Pohyb bude vycházet zároveň z kyčlí, kolena a kotníků. Po celou dobu provádění cviku se soustředíme na to, aby se nám kolena nepropadala dovnitř. Vnímáme oporu chodidla o podložku. Váha by měla být rozprostřena na celé chodidlo tzn. pod patu, pod palcovou i malíkovou hranu chodidla a nemělo by docházet k odlepování palce/malíčku od podložky. Jdeme tak hluboko, dokud udržíme napříměnou páteř a rovinu pánve vodorovnou s rovinou ramen. Jakmile se nám začnou propadat bedra a pánev se naklopí do antevertze (dopředu, vyšpulení hýždí), nebo jakmile začneme naopak zakulacovat bederní páteř, hrudní páteř a pánev se nám naklopí do retrovertze (podsazení pánve), už je to moc. Ukončíme cvik dříve, než dojde ke ztrátě správné postury. Hlídáme si také, aby kolena v dolní fázi cviku příliš nepřekračovala hranici prstů vašich nohou. Cvik si můžeme rozfázovat a využít například izometrické kontrakce (výdrže).

## Fit At Home

### Upozornění

Častou chybou je provádění dřepu převážně přes kolena. Je nutné dodržet pohyb v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Hlídejme si postavení kolen. Pokud Vám budou utíkat kolena směrem dovnitř, můžeme si navléct do oblasti kolen thera - band. Nezapomínejte na napřímění krční páteře.

### Sm System základní cvik

cv. 14 / 3x týdně / 3 min. / 3x8

### Výchozí poloha

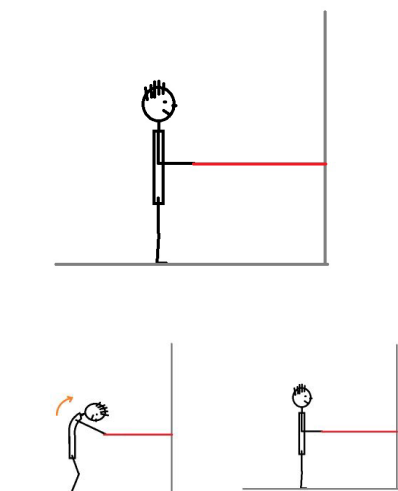
Provedeme korigovaný stoj. Do rukou uchopíme thera - band, který je uchycen ve výšce loktů.

### Provedení

Uvolníme se a předkloníme v oblasti hrudní páteře. Horní končetiny jdou do vytažení (tah thera - bandu). Poté aktivujeme svaly v oblasti pánve, břišní svaly a vrátíme se do výchozí pozice. Lokty by měly být v 90 st. a lopatky stabilizované.

### Upozornění

Pozor na prohnutí se v oblasti beder, předklonu celého trupu. Ramena jdou od uší, lopatky nepřitahujeme k sobě.



## 5) Doporučení

Cviky se snažte provádět pomalu a technicky správně. Pokud nebudete cviky stíhat časově, nebo počet bude moc náročný, můžete si plán upravit dle sebe. Snažte se cviky vždy co nejvíce procítit. Naučte se pracovat se svým tělem. Nejde tedy jen o odcvičení plánu.

## Fit At Home

### Týdenní plán:

	<b>cv. 1</b>	2 min.	3x	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 2</b>	2 min.	3x	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 3</b>	2 min.	-	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 4</b>	2 min.	6x	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 5</b>	2x 1 min	-	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 6</b>	2x 1 min	-	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 7</b>	3 min.	-	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 8</b>	3 min.	3x4	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 9</b>	2 min.	3x4	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 10</b>	2 min.	3x8	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 11</b>	3 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 12</b>	3 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 13</b>	3 min.	3x8	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 14</b>	3 min.	3x8	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne