

*příloha*

# **Průvodce domácím cvičením na rehabilitační míči**

## Úvodem

Milí přátelé, ráda bych se s vámi podělila o své zkušenosti se cvičením na gymnastickém míči. Musím se přiznat, že zprvu jsem k této rehabilitační pomůcce cítila nedůvěru jako k moderní vymoženosti, která nedostatečně nahrazuje cvičení vlastními silami.

Poté, co mám míč doma, musela jsem svůj názor přehodnotit. Nejvíc se mi na něm líbí to, že cvičíte už jenom tím, že na něm sedíte. A to je to, po čem stále pátrám. Jak mají aktivně cvičit všichni, to znamená i ti, kteří mají s naší chorobou větší potíže.

Přestože, co si budeme povídat, i když požíváme či nepožíváme jakékoli léky, nebudou se mít takzvaně za co chytit, když nebudeme mít funkční svalstvo. Ať sedíme na vozíku, chodíme o holích či bez nich, všichni máme potíže s únavou, rovnováhou, vadným držením těla, bolestmi v zádech, kloubech, atrofiích určitých svalových skupin apod. Protože míče mají vzhledem ke své kulatosti tzv. labilní sedací plochu, jsou přímo předurčeny pro balanční cvičení. Zkrátka, abychom se na nich drželi ať už s oporou (např. o zeď, stůl, ribstole), nebo bez, musíme zapojit svalové skupiny, které často ani nevnímáme. Je to odlišný pohyb, než na který jsme zvyklí. Dá se říci, že je to taková hipoterapie. Máme doma soukromého koně, který je nám kdykoliv k dispozici a který nám umožní změnit podmínky statického zatěžování páteře. Míče nám umožní cvičit podle momentálního stavu několikrát denně v domácím prostředí. Sezení, ať už v křesle či na vozíku, proměníme v malé nenáročné cvičení.

## Všeobecné rady

1. Vycházejte z úrovně svého fyzického stavu. Pokud jste na vozíku či máte větší problémy, přidržujte se jednou rukou či oběma o pevnou oporu, případně cvičte za přítomnosti druhé osoby.

2. Základem cvičení je nácvik správného sedu. Teprve po jeho zvládnutí cvičte jednotlivé cviky.

3. Pro správný sed na míči je důležitá volba velikosti míče (pro osoby do výšky 175 cm míč o průměru 65 cm, pro osoby nad tuto výšku míč o průměru 75 cm).

4. Začínáme cviky jednoduššími, až po jejich zvládnutí si přidáváme. Znovu opakuji, vybíráme si podle vlastní kondice. Například pro někoho může mít obrovský význam už jen několikaminutové správné sezení na míči, třeba dvakrát či pětkrát denně.

5. Při cvičení vykonáváme vědomě řízený pohyb, vnímáme tělesné pocity, pravidelně dýcháme.

6. Zvolte jen takovou míru únavy, která je limitována úrovní vaší fyzické zdatnosti. Nepřetěžujte se, neulevujte si!

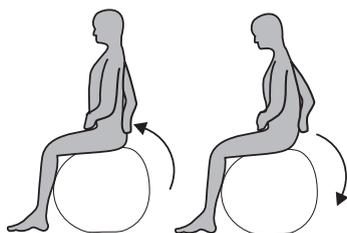
## Správný sed na míči

- při správném sedu na míči musí být úroveň kyčelních kloubů o něco málo výše než kolena;
- základní pozice se dá obecně přirovnat k sedu na koni. Velmi důležitý je však bezpečný kontakt plosek nohou a prstů s podložkou;
- pánev je sklopena vpřed, jako byste chtěli mírně vyhrbit bederní lordózu;
- vzpřímený hrudník, ramena doširoka, lopatky stahujeme k sobě a dolů;
- hlava v prodloužení páteře (nepředkláníme se a nezakláníme);
- paže volně podél těla nebo na stehnech;
- nohy v pohodlném rozkročení.

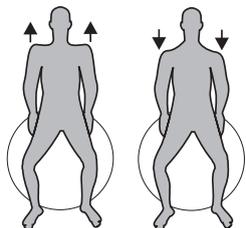


## Nácvik správného sedu

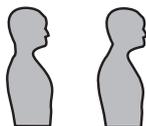
1. Pohybujeme pánví vpřed a vzad.



2. V nádechu zvedáme ramena k uším, ve výdechu stahujeme lopatky k sobě a dolů.



3. V nádechu bradu zastrčíme, ve výdechu vystrčíme.



4. Střídavě vtlačujeme do podložky:

- vnější hranu chodidel (malíček - pata);
- vnitřní hranu chodidel (palec - pata);
- špičky (paty zvedáme či odlehčujeme);

- paty (špičky zvedáme či odlehčujeme);
- celá chodidla.

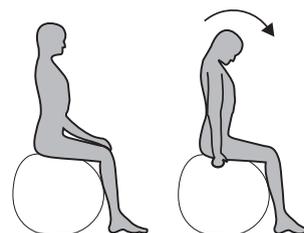
Stále hlídáme správný sed!

5. Pohupujeme se na míči nahoru, dolů, hlídáme páteř, plosky nohou v kontaktu s podložkou, nevychylujeme těžiště.

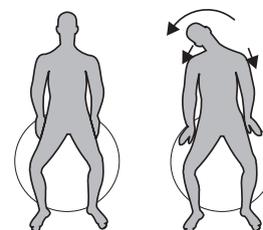
## Cvičení sedu na míči

### 1. série

1. Tělo v základním postavení, od ramen dolů zpevněné - s výdechem hlavu pomalu předkláníme, s nádechem vracíme;



- s výdechem hlavu pomalu ukláníme uchem k rameni, s nádechem vracíme. A na druhou stranu.



2. Pomalu kroužíme ramena, nejprve dopředu, pak dozadu, vnímáme hlavně pohyb lopatek. Dbáme, aby lokty zůstávaly u těla.

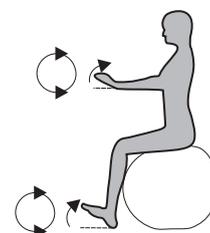


3. Předpažíme, přitahujeme hřbety rukou s nataženými prsty.

4. Nohy v základním postavení, zvedáme špičky.

5. Předpažíme, kroužíme v zápěstích oběma směry (od sebe k sobě).

6. Nohy v základním postavení, zůstávají opřené o paty, kroužíme v kotnicích oběma směry (od sebe k sobě).



### 2. série

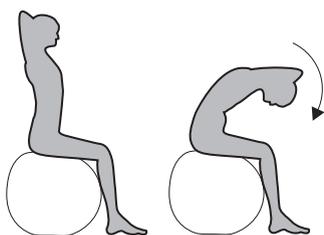
1. V základním postavení dejte ruce v týl, páteř zůstává vzpřímená, ve výdechu

pomalů přetáčíme napravo, v nádechu zpět. A na druhou stranu.

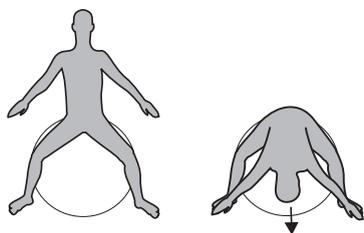
2. Opět ruce v tůl, ve výdechu se ukláníme napravo, v nádechu zpět. A na druhou stranu. Snažíme se neměnit těžiště, to poznáme tak, že se na míči nepohybujeme ze strany na stranu.

3. Ruce v tůl, ve výdechu se pomalu (obratel po obratli) šikmo předkláníme, pravý loket mřív k levému kolenu, s nádechem zpět. A na druhou stranu. Pozor na těžiště!

4. V základním postavení se zhluboka nadechneme a s výdechem předkloníme trup.

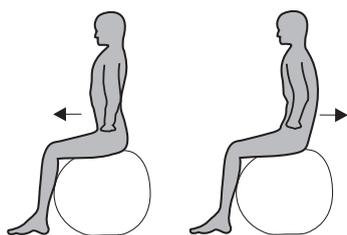


V konečné poloze (ruce se opírají dlaněmi o podložku) chvíli volně dýcháme a vnímáme protažení zad.



### 3. série

1. V základním postavení dáme ruce v bok. Pohybujeme rytmicky pánví vpřed (bederní pánev vyhrbená), vzad (bederní

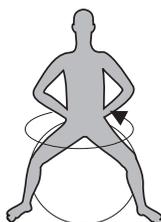


pánev prohnutá).

2. Ruce v bok, pohybujeme pánví doleva, doprava, ramena se snažíme nevychylovat.

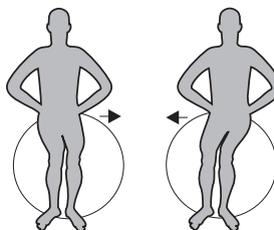


3. Opět ruce v bok, pánví děláme kroužek (současně s pánví se pohybuje i míč).



4. Kroužíme trupem (míč se naopak pohybuje co nejméně).

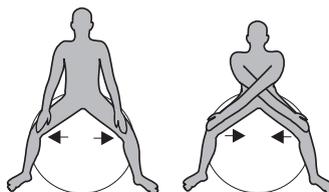
5. Cviky 1, 2, 3, 4 v této sérii se pokusíme provést s nohama u sebe.



Na závěr této série si znovu můžeme zvýšit páteř v předklonu s nohama v rozkročení.

### 4. série

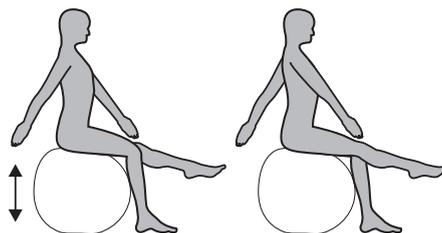
1. V základním postavení položíme dlaně na vnější strany kolen. Tlačíme kolena proti dlaním asi 10 vteřin, pravidelně dýcháme.



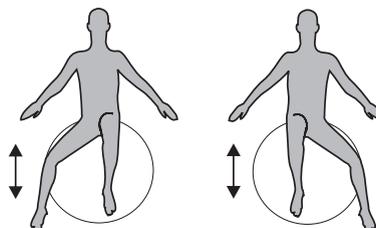
Pak ruce překřížíme, položíme na vnitřní strany kolen a stejným způsobem tlačíme kolena dovnitř.

2. Protáhneme nohu v kolenu, opřeme o patu, střídavě protahujeme a přitahujeme špičku. Stejně tak druhou nohou, pak oběma najednou.

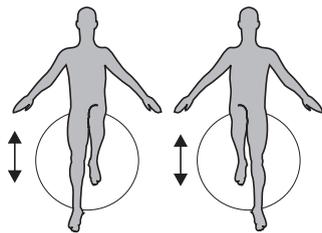
3. Střídavě propínáme kolena s doprovodným pohybem paží vpřed a vzad (jako při chůzi).



4. V základním postavení zvedáme střídavě pravé a levé koleno. Pokud to jde špatně, zkusíme si pomoci pořádným nádechem a podtažením pánve.

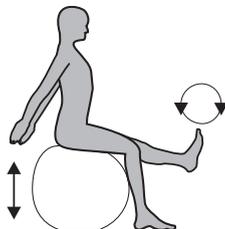


5. Cvik č. 4 zkusíme s nohama u sebe

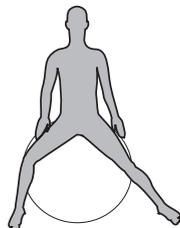


5. série

1. V základním postavení přednožíme nohu, přitáhneme špičku a pohupujeme nahoru, dolů, případně prokroužíme v kotníku oběma směry. Stejně tak druhou nohu.

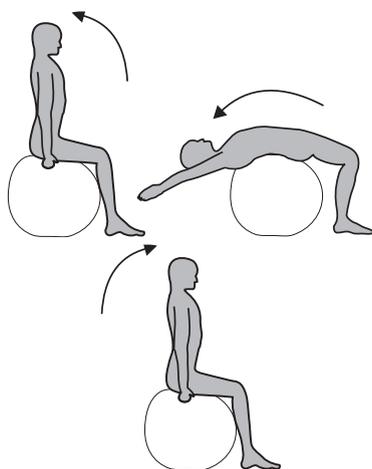


2. V základním postavení unožíme pravou nohu co nejvíce doprava a v unožení protáhneme v koleni, až se noha opírá o vnitřní hranu chodidla. Neprohýbáme se v bedrech! Pak nohu vrátíme do základní polohy.



Stejně tak levou nohu.

3. V základním postavení se zhluboka nadechneme a s výdechem pokládáme trup (obratel po obratli) od bederní páteře do lehu na míči (míč se pohybuje dopředu). Ruce můžeme vzpažit nebo nechat podél míče. Zvolíme takovou krajní polohu, kterou zvládneme. V této poloze se zhluboka nadechneme a s výdechem se vracíme postupně od krční páteře zpět do sedu (míč se pohybuje vzad).



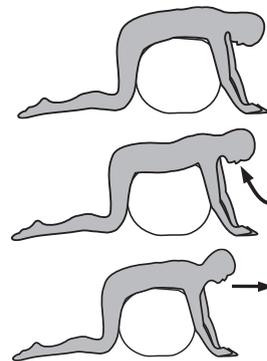
5

**Cvičení v lehu na míči – na břicho**

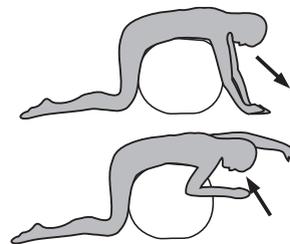
Základní postavení: vzpor klečmo, míč pod břichem

1. série

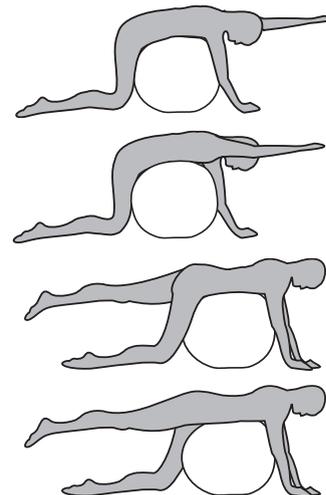
1. V základním postavení se nadechneme do oblasti břicha, břicho se vyklene a stlačí míč. S výdechem se břicho stáhne a míč se uvolní.



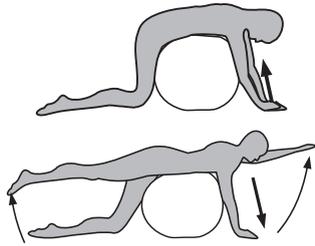
2. V základním postavení s nádechem zvedneme paže do svícnu (nezaklánět!), s výdechem zpět.



3. V základním postavení provádíme střídavě levou a pravou rukou vzpažení a pravou a levou nohou zanožení.



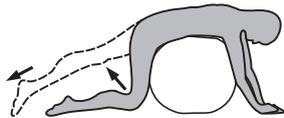
4. Položíme se volně na míč, vyvěsíme celou páteř, hlavu, volně se opíráme o ruce, kolena.



5. Klasické cvičení rovnováhy. Pravá ruka, levá noha a naopak.

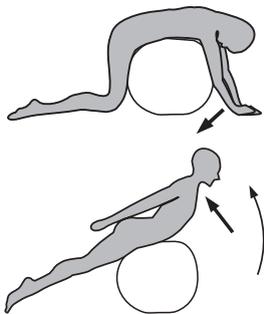
**2. série**

1. V základním postavení opřeme nohy

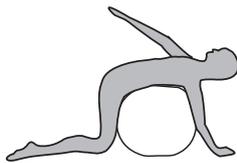


o špičky, propínáme v kolenou, nejprve jednu nohu, druhou, obě, pružíme dozadu, protahujeme achilovky.

2. Ze základního postavení opřeme nohy

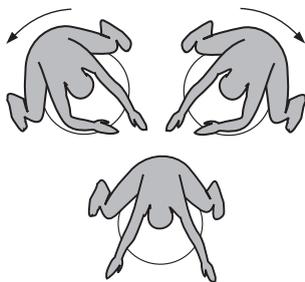


o špičky, propneme v kolenou. S nádechem zvedáme trup (nohy tvoří s trupem přímku) a zapažíme. S výdechem se vrátíme do základního postavení.



kladního postavení.

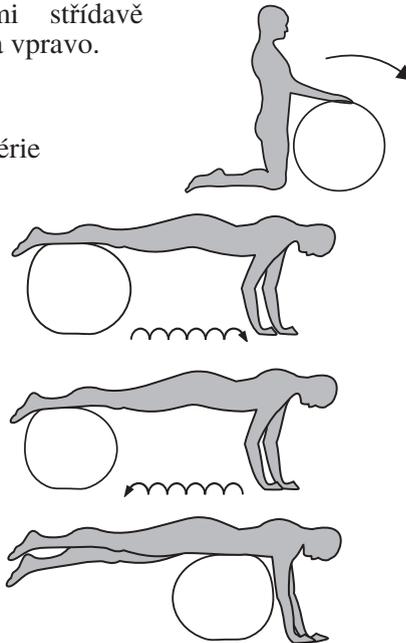
3. Nohy v základním postavení, pravou



ruku upažíme dlaní vzhůru doprava, díváme se za ní. Stejně tak doleva.

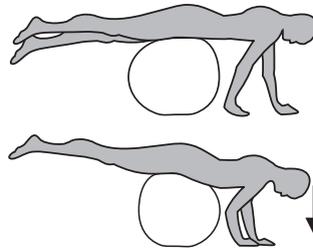
4. Ze základního postavení vychylujeme trup s dolními končetinami střídavě vlevo a vpravo.

**3. série**

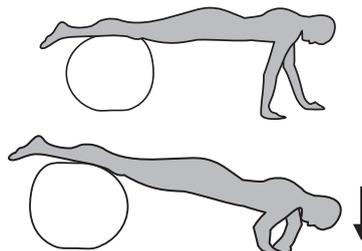


1. Z kleku před míčem se pomalu navaluje na míč břichem, nohy propínáme, rukama pochodujeme dopředu tak daleko, jak to půjde. O míč se můžeme opírat kolena, holeněmi, nártý. Stejným způsobem se valíme zpět až ke kleku. Neprohýbáme se v bedrech, nezakláníme hlavu.

2. Ze vzporu ležmo na míči (míč je v ob-



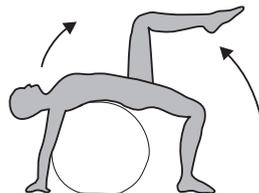
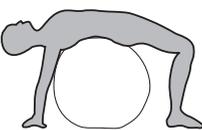
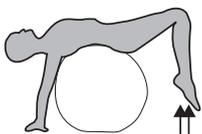
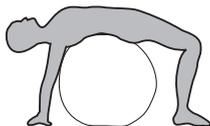
lasti pánve) provádíme kliky. Nahoru nádech, dolů výdech. Neprohýbáme se v bedrech, nezakláníme hlavu.



3. Můžeme zkusit znova cvik číslo 2, ale míč je v oblasti holení, případně nártů. Nerozbijeme si nos!

## Cvičení v lehu na míči - na zádech

1. Ze sedu s pokrčenými nohama suneme záda po míči (míč se pohybuje směrem k pánvi) až do lehu na míči tak, aby v konečné poloze byla pánev opřena o míč. Rukama se opíráme vedle míče. V této pozici zvedáme nad podložku střídavě paty i špičky.

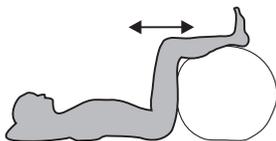


2. Ze sedu pokrčmo suneme záda po míči tak, aby v konečné poloze nebyla opřena o míč. Držíme trup se stehny v přímce a zvedáme střídavě levou a pravou pokrčenou nohu.

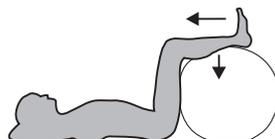
## Cvičení s míčem v lehu na zádech

### 1. série

1. Ležíme na zádech, páteř srovnaná, ruce volně podél těla, případně do svícnu. Nohy spočívají lýtky na míči tak, aby v kolenu byl přibližně pravý úhel. V nádechu přitáhneme obě špičky, lýtka zatlačíme do míče. S výdechem povolíme.



2. Po celou dobu nádechu, stejně jako při cviku číslo 1, přidáváme dále zpevnění hýždí, břicha, zvedáme pánev, obratel po obratli, kolena se propínají, až se tělo opírá pouze o lopatky a dlaně natažených paží. Tělo tvoří přímku od hrudní páteře až po paty. Lýtka se opírají o míč. S výdechem se postupně vracíme do výchozí polohy.



3. Odpočíváme, nohy volně leží na míči, po-



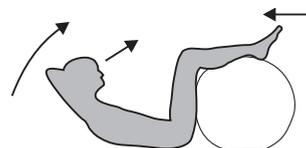
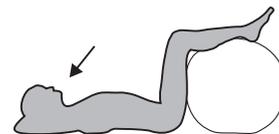
hybem kolen dopředu, dozadu si o míč masírujeme lýtka.

4. Ležíme na zádech, míč na břicho, nohy pokrčené. S výdechem zvedáme hlavu, ramena, tlačíme rukama a stehny proti míči. Nohy můžeme mírně zvednout nad podložku. Ve výdechu chvíli vydržíme. S nádechem se pomalu uvolňujeme, vracíme se do výchozí polohy.

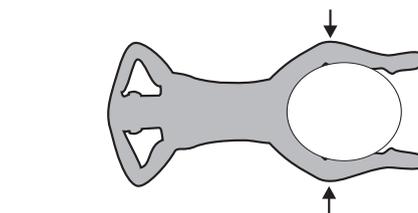
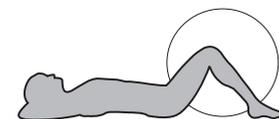


### 2. série

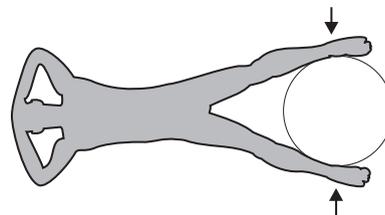
1. Ležíme na zádech tak, aby trup svíral pravý úhel se stehny a lýtka se opírala o míč, ruce dáme v týl. S výdechem zvedáme hlavu, ramena, celý trup a současně přitahujeme kolena k hrudníku (míč se pohybuje směrem k hýždím). S nádechem se vracíme.



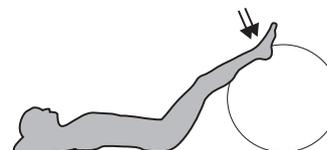
2. Ležíme na zádech, ruce v týl nebo podél těla. Míč si dáme mezi kolena, tlačíme proti sobě asi 10 sekund;



mezi kotníky

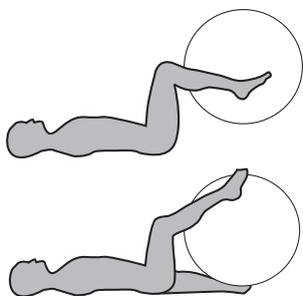


pod paty, tlačíme dolů.



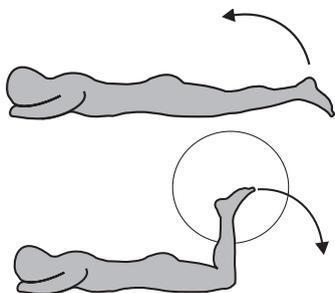
3. Ležíme na zádech, ruce mírně upažené, dlaněmi dolů. Pokrčené nohy zvedneme, mezi kolena a lýtka svíráme míč. S výdechem obě nohy i s míčem míří napra-

vo, hlavu otáčíme nalevo. Obě lopatky udržujeme na podložce. S nádechem zpět doprostřed. Stejně tak na druhou stranu.

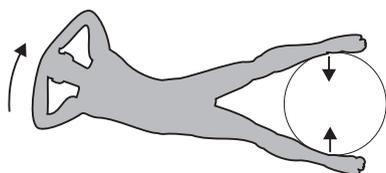


### Cvičení v lehu na břiše

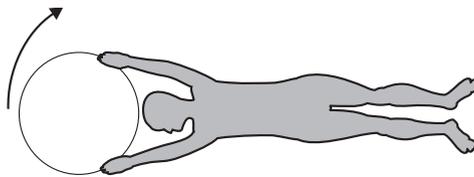
1. V lehu na břiše složíme hřbety rukou pod čelo. Míč stlačujeme mezi kotníky a střídavě pomalu a tahem pokrčujeme a natahujeme nohy.



2. Ležíme na břiše, hřbety rukou pod čelem, mezi kotníky natažených nohou svíráme míč. S nádechem pomalu zvedáme trup do záklonu, hřbety rukou přilepené na čele. Zároveň zpevňujeme podbříšek, břicho, hýždě, celé nohy. Kotníky tlačíme proti míči.



3. Ležíme na břiše, čelo opřené o podložku, nohy mírně rozkročené, špičky míří ven. Ruce jsou vzpažené, mezi dlaněmi svíráme míč. S nádechem zvedáme ruce, držíme míč, čelo zůstává na podložce. S výdechem vracíme zpět.



4. Stejně jako cvik číslo 3, ale s nádechem spolu s pažemi zvedáme celou horní polovinu těla.

### Na závěr

Cviků na míči, pod míčem, vedle míče, atd. existuje celá řada. Pokusila jsem se vybrat a upravit ty cviky, které nám podle mého názoru nejvíce vyhovují. Ale vaší fantazii se meze nekladou. Pokud ve velkém gymnastickém míči najdete zalíbení, každý fyzioterapeut vám jistě rád poradí. Bohužel není možné několika málo slovy na tomto místě popsat každý cvik. Rozhodně není cílem tohoto seriálu nutit vám všechny uvedené cviky. Zkuste, vyberte si, co ve vás zazní, co vám udělá dobře. Mimochodem, velký gymnastický míč není příliš nákladná investice a rozhodně se vyplatí.

Znovu se vracím k tomu, co jsem řekla úvodem. Svalstvo je třeba udržovat funkční, jinak vám žádné léky nepomohou.

Tak se omlouvám, že pořád obtěžuji s tím cvičením a přeji všem silnou vůli.

Ivana Rosová

Použitá literatura: M. Dobeš, P. Dobešová: Cvičíme na velkém míči

*Průvodce domácím cvičením na rehabilitačním míči je velice pěkná publikace s mnoha užitečnými radami a nápady, jak využít balanční plochy k vhodné stimulaci centrálního nervového systému. Pracuje s centrováním nastavením kloubů celého těla, které je nutné k tomu, aby svaly celého těla mohly koordinovaně pracovat a spustit program řízení polohy uložený v mozku. Pokud se zajistí kvalitní nastavení, může být stimulace centrálního nervového systému velice účinná. Pokud se však kvalitní nastavení výchozí polohy nezajistí (což je velice obtížné i u zdravých lidí), může být cvičení na balančních plochách i nebezpečné a vést k prohloubení projevů onemocnění. Proto doporučuji vždy před zahájením nového cvičení konzultace s odborníkem – fyzioterapeutem. Pokud se samostatně na labilní ploše neudržíte, nedoporučuji na ní cvičit ani s pasivní oporou, pouze pod dohledem odborníka. Může dojít k rozvoji nevhodných pohybových souhybů a tím prohloubení projevů onemocnění. Cvičení také může být nebezpečné – hrozí pád. Vhodnou stimulaci centrálního nervového systému je možné navodit i bez využití labilních ploch.*

*Cením si toho, že byla takováto publikace připravena, protože ukazuje variabilitu možností, jak stimulovat ideální funkce CNS.*

PhDr. Kamila Řasová, Ph.D.  
Neurologická klinika VFN a 1. LF UK v Praze

Tento materiál je uverejnený  
so súhlasom únie Roska

[www.roska.eu](http://www.roska.eu)

