

KOLEKCE CVIČEBNÍCH PRVKŮ „SENIOR“

ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ POKYNY

Vypracováno Rehabilitačním ústavem Kladruba



Výrobce: TR Antoš s.r.o.

Na Perchtě 1631

511 01 Turnov

Tel.: 481 549 368

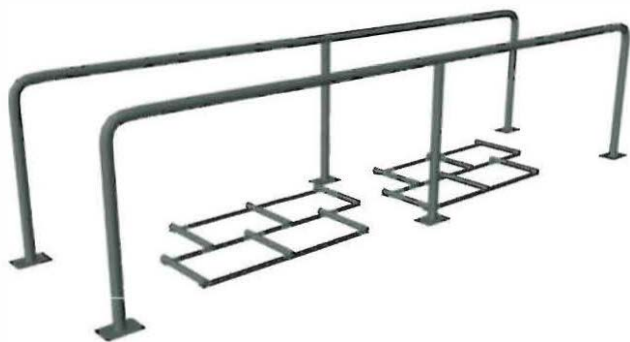
Email: tr@trantos.cz

www.trantos.cz

Zařízení vyvinuta ve spolupráci s Rehabilitačním ústavem
v Kladrubech

SEZNAM STOJANŮ

1. BRADLA A PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA



2. PROTAŽENÍ LOKTŮ A RAMEN



3. ŽEBŘINY



4. PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN



5. ROTOPED



BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

1. Využívejte stojany pouze k účelu, ke kterému jsou určeny, tj. k procvičení těla.
2. Stojany nejsou určené pro malé děti a není vhodné je tedy používat např. jako prolézačky.
3. Při cvičení na stojanech dbejte všech doporučení, která Vám byla poskytnuta odborníky a která zohledňují Váš zdravotní stav.
4. Cvičení na žádném ze zařízení by Vám neměla způsobovat bolest. Pokud tomu tak je, zmírněte úsilí při daném cviku nebo cvik neprovádějte.
5. Pokud cvičíte na vozíku, nezapomeňte si vždy zabrzdit vozík.
6. Pokud máte možnost, nechte si doporučit vhodné cviky na stojanech odborníkem.

1. BRADLA A PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Účel zařízení: Nácvik chůze s oporou, nácvik délky kroku, různé varianty chůze.

Možné cviky:

2. *Chůze vpřed (obr. 1)*

Opřete se o madla bradel. Vykročte vpřed tak, abyste současně pohybovali vpřed protistrannými končetinami (např. pravá ruka současně s levou nohou). Chodidla pokládejte do „oken“ překážkové dráhy.

Varianty:

A1. *Delší krok (obr. 2)*

Prodlužte krok a položte chodidlo do vzdálenějšího „okna“ překážkové dráhy.

A2. *Chůze po kovových příčkách (obr. 3)*

Pokládejte přední část chodidla na příčky překážkové dráhy. Dobře se opírejte o madla.

3. *Chůze boční (obr. 4)*

Postavte se čelem k jednomu zábradlí tak, aby směr vaší chůze byl doprava. Mírně se rozkročte. Posuňte na zábradlí pravou ruku doprava, pak levou nohu, levou ruku a nakonec pravou nohu. Pokračujte až na konec zábradlí. Pak se bez otočení stejným způsobem vraťte zpět.

Je možné vykročit pravou rukou a levou nohou doprava současně.

4. *Chůze vzad*

Postavte se zády ke směru chůze. Vykročte dozadu tak, abyste současně pohybovali dozadu protisměrnými končetinami (např. pravá ruka současně s levou nohou). Chodidla pokládejte do „oken“ překážkové dráhy.

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



1. PROTAŽENÍ RAMEN A LOKTŮ

Účel zařízení: Protážení ramen a loktů.

A. VELKÉ KOLO

A1 Kroužení vpřed (obr. 1)

Postavte se bokem před okraj kola. Nakročte dopředu nohou vzdálenější od kola a uchopte rukou madlo. Pomalu kroužte kolem dopředu a přenášejte váhu na nakročenou nohu tak, abyste dokončili celé kolo.

A2 Velký volant (obr. 2)

Postavte se čelně ke středu kola a uchopte jej oběma rukama po stranách. Otáčejte nataženými rukama kolo k jedné a pak k druhé straně.

A3 Překlápění (obr. 3 a 4)

Postavte se čelně ke středu kola a uchopte jej oběma rukama buď na horním okraji kola (obr. 3) nebo za jednu z příček (obr. 4). Přetácejte nataženými rukama kolo k jedné a pak k druhé straně.

A4 Roztáčení kola (obr. 5)

Postavte se ke kolu ze strany. Roztácejte kolo jedním směrem střídavým uchopováním pravou a levou rukou. Pak roztácejte kolo druhým směrem.

A5 Horní přehmatávání (obr. 6)

Postavte se čelně ke středu kola a uchopte jej oběma rukama na horním okraji. Točte kolo k jedné straně a postupně rukama přehmatávejte.

A7 Boční protážení (obr. 7-8)

Postavte se bokem do roviny kola. Položte dlaň na obruč. Pomalu otáčejte kolem od sebe až do upažení ruky. Pak zpět.

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8



VELKÉ KOLO – cvičení na vozíku

Účel zařízení: Protážení ramen a loktů, stabilita trupu

a. Boční protážení

Zajedťte bokem před okraj kola a uchopte bližší rukou madlo. Otáčejte kolem nahoru až do vzpažení ruky. Tahem druhé ruky za příčku kola můžete dopomoci protážení.

b. Čelní protážení

Zajedťte čelem ke středu kola a uchopte příčky kola. Pootočte kolo jedním směrem až do protážení vzpažené ruky a pak směrem opačným.

c. Horizontální tlak

Zajedťte čelem ke středu kola a uchopte jednou rukou madlo ze strany. Tlakem do madla pootočte kolo na opačnou stranu a pak vraťte zpět.

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



B. MALÁ KOLA

Účel zařízení: Procvičení ramen, úchopu, koordinace pohybů rukou.

B1 Malý volant (obr. 1)

Postavte se čelem k jednomu kolu, uchopte ho oběma rukama po stranách a otáčejte na jednu stranu a pak na druhou.

B2 Přehmatávání (obr. 2)

Postavte se čelem k jednomu kolu, uchopte ho na horním okraji a otáčejte jedním směrem, rukama přehmatávejte. Pak otáčejte i na druhou stranu.

B3 Překlápění (obr. 3)

Postavte se čelem k jednomu kolu a každou rukou uchopte příčku v kole. Pomalu překlápějte maximálně na jednu a pak na druhou stranu.

B4 Ozubená kola

Postavte se čelem ke kolům a uchopte je oběma rukama za madla (obr. 4). Otáčejte oběma koly. Snažte se otáčet obě stejnou rychlostí.

Varianty:

- a. Otáčení kol proti sobě – jako ozubená kola (obr. 5)
 - i. Počáteční poloha kol je stejná (obě madla jsou např. dole)
 - ii. Počáteční poloha kol je různá (např. pravé madlo je nahoře a levé dole)
- b. Otáčení kol stejným směrem (obr. 6)
 - i. Počáteční poloha kol je stejná (obě madla jsou např. dole)
 - ii. Počáteční poloha kol je různá (např. pravé madlo je nahoře a levé dole)
- c. Základní postavení je takové, že chodidla jsou dále od kol a tělo je nakloněné dopředu (větší zatížení rukou). Otáčejte koly a snažte se držet tělo napříměné a ne prověšené (obr. 7).



MALÁ KOLA – cvičení na vozíku

Účel zařízení: Procvičení ramen, úchopu, koordinace pohybů rukou.

Zajeďte čelem ke kolům a uchopte je oběma rukama za madla. Otáčejte oběma koly. Snažte se otáčet obě stejnou rychlostí.

Varianty:

- a. Otáčení kol proti sobě – jako ozubená kola (obr. 1)
 - i. Počáteční poloha kol je stejná (obě madla jsou např. dole)
 - ii. Počáteční poloha kol je různá (např. pravé madlo je nahoře a levé dole) – obr. 3

- b. Otáčení kol stejným směrem (obr. 2)
 - i. Počáteční poloha kol je stejná (obě madla jsou např. dole)
 - ii. Počáteční poloha kol je různá (např. pravé madlo je nahoře a levé dole) – obr. 3

- c. Zajeďte čelně ke kolům, ale dále od nich. Zabrzděte vozík. Uchopte madla obou kol a neopírejte se o zádovou opěrku. Otáčejte koly různými směry a snažte se držet tělo vzpřímené (obr. 4).

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



2. ŽEBŘINY A PROTAŽENÍ ZAD

A. ŽEBŘINY

Účel zařízení: Protážení celého těla.

A1 Protážení nohou

a. *Dřepey (obr. 1)*

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku. Pomalu provádějte dřepy.

b. *Přednožování – zanožování (obr. 2-3)*

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku. Pokrčte jednu nohu a přitáhněte koleno k břichu. Pak nohu natáhněte a zanožte. Totéž provedte na druhé noze.

c. *Unožování (obr. 4)*

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku. Unožte nataženou nohu co nejvíce do strany a pak vraťte. Totéž provedte i na druhé noze.

d. *Postavování se na špičky a na paty (obr. 5-6)*

Postavte se čelem k žebřinám, uchopte příčku. Postavujte na špičky a na paty.

e. *Protážení lýtek (obr. 7)*

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku. Zanožte jednu nohu a postavte ji na špičku. Pomalu ji protahujte protlačováním paty k zemi. V protážení chvíli vydržte. Pak protáhněte i druhou stranu.

f. *Protážení přední strany stehen (obr. 8)*

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku. Druhou rukou uchopte pokrčenou nohu za kotník a protáhněte ji tahem paty k hýždím. Koleno pořád směřuje k zemi.

g. *Protážení vnitřní strany stehen (obr. 9)*

Postavte se čelem k žebřinám do stoje rozkročného a uchopte příčku. Pomalu přenášejte váhu k jedné straně až do protážení vnitřní strany stehna druhé nohy. Protahovanou nohu nepokrčujte.

h. *Protážení zadní strany stehen (obr. 10)*

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku nataženýma rukama. Postavte špičku protahované nohy na první příčku (případně výše). Pomalu propínejte nohu v koleni až do pocitu napětí na zadní straně stehna a v protážení chvíli setrvejte.

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8



Obrázek 9



Obrázek 10



A2 Protážení trupu

a. Úklon (obr. 1)

Postavte se bokem k žebřinám a uchopte příčku ve výšce ramene. Druhou ruku upažte. Pomalu se uklánějte k žebřinám a vytáhněte se za volnou ruku. Vraťte se zpět a cvik několikrát zopakujte a pak proveďte totéž na druhou stranu.

A3 Protážení rukou

a. Kliky (obr. 2)

Postavte se čelem k žebřinám a uchopte příčku nižší než vaše ramena. Nohama mírně poodstupte od žebřin. Pomalu dělejte kliky.

b. Protážení prsních svalů (obr. 3-5)

Opřete svou vzpaženou ruku dlaní o bok žebřin. Nakročte jednou nohou dopředu. Pomalu protlačte hrudník dopředu, až ucítíte napětí na hrudníku. Vydržte, po chvíli uvolněte a několikrát opakujte. Totéž zopakujte na druhé straně.

Varianty:

- i. Ruka vzpažená, opřená o dlaň (obr. 3)
- ii. Ruka pokrčená v lokti, opřená předloktím (obr. 4)
- iii. Ruka v dolní poloze, opřená o dlaň (obr. 5)

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



B. PROTAŽENÍ ZAD

Postavte se zády k zakřivené desce. Opřete se pánví o desku a uchopte madla. Pomalu se zaklánějte až do úplného opření zad o desku (obr. 6). Vraťte se zpět a několikrát zopakujte.

Obrázek 6



3. PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN

A. KLADKA

Účel zařízení: Protážení ramen a loktů, koordinace pohybů horních a dolních končetin.

A1 Vytažení ruky (obr. 1-2)

Uchopte obě madla, ruce držte natažené, srovnejte záda. Pomalu jednou rukou vytahujte druhou do protažení.

Varianty:

- Stojíte mírně za kladkou. Ruce jsou předpažené (obr. 1)
- Stojíte přímo pod kladkou. Ruce jsou upažené (obr. 2)

A2 Vyvěšení (obr. 3)

Uchopte obě madla. Nohy mírně rozkročte. Udělejte podřep, jako byste se chtěli zavěsit za ruce. Pak se vraťte a cvik zopakujte.

A3 Pochod (obr. 4)

Postavte se mírně za kladku a uchopte madla. Pravou ruku vytahujte nahoru a současně zvedejte levou nohu do skrčení, jako byste chodili na místě.

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



KLADKA – cvičení na vozíku

Najeďte vozíkem pod kladku a uchopte obě madla.

Varianty:

a. Vytažení ruky (obr. 1)

Jednu ruku pokrčte k tělu a současně druhou vytáhněte do vzpažení. Vystřídejte několikrát.

b. Předklony (obr. 2)

Pomalu se přitáhněte rukama tak, abyste se odlepili zády od zádové opěrky. Udržujte stabilitu. Pak se pomalu vraťte a několikrát zopakujte.

Obrázek 1



Obrázek 2



B. PRSTOVÝ ŽEBŘÍČEK

Účel zařízení: Procvičení prstů.

Postavte se čelem k jednomu z prstových žebříčků a položte prsty do výřezů. Trénujte pohyblivost prstů.

Varianty:

- a. Postupně stoupejte po žebříčku postupným kladením prstů od ukazováku po malíček. (obr. 1)
- b. Postupně stoupejte po žebříčku postupným kladením prstů od malíčku po ukazováček.
- c. Vložte do jednoho výřezu všechny prsty kromě palce a přitažením ruku vytáhněte výš. (obr. 2)
- d. Vložte do jednoho výřezu všechny prsty kromě palce a palec vložte do výřezu níže. Opřete se do palce, uvolněte prsty z výřezu a posuňte je o výřez výše. Pak uvolněte palec a také jej posuňte o výřez výš. (obr. 3)

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



C. VÁLEČKY

Účel zařízení: Procvičení zápěstí a prstů.

Postavte se čelem k válečkům a uchopte je jednou nebo oběma rukama. Pak pomalu otáčejte oběma směry a protáhněte zápěstí.

Varianty:

a. Úchop nadhmatem (obr. 1-2)

Uchopte širší nebo užší válečky ze shora. Otáčejte jedním a pak druhým směrem.

b. Úchop podhmatem (obr. 3-4)

Uchopte širší nebo užší válečky zespoda. Otáčejte jedním a pak druhým směrem.

c. Naviják (obr. 5-6)

Položte konečky prstů ze shora na válečky. Postupně navíjejte prsty a pak i dlaně na váleček. Opačným směrem se vraťte do výchozí polohy.

d. Protážení zápěstí do stran (obr. 7-10)

Postavte se lehce bokem k válečkům. Uchopte je bližší rukou ze shora. Pomalu otáčejte váleček jedním i druhým směrem. Pak váleček nepouštějte a přejděte na druhou stranu – druhým bokem k válečku. Opět stejnou rukou otáčejte na obě strany. Tímto pohybem uvolníte zápěstí i do stran.

Obrázek 1



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7



Obrázek 8



Obrázek 9



Obrázek 10



D. ŠROUBY

Účel zařízení: Procvičení úchopu, rotačních pohybů v rameni a lokti.

Postavte se čelem k otočným šroubům. Uchopte je oběma rukama a otáčejte.

Varianty:

- a. *Úchop celou dlaní (obr. 1)*
- b. *Úchop konečky prstů (obr. 2)*

Obrázek 1



Obrázek 2



4. ŠLAPÁTKO

Účel zařízení: Uvolnění kloubů nohou. Prokrvení svalů nohou.

Posadte se na lavičku a položte nohy do pedálů. Pomalu otáčejte pedály na dopředu nebo dozadu.

