Cviky pro odstranění bolesti u seniorů

Připravil: Hana Toufarova
Vytořeno pro: Hana Toufarová
Vytvořeno: 29. 08. 2020
Příští konzultace: 29.08.2020 21:12

Tréninkový plán

#	Série	Opakování	Doba trvání	Cvik
1	2	10	-	Sitting Scapular Contractions
2	2	10	-	Sitting Leg Extensions
3	2	10	-	Sitting Arm Circles
4	2	10	-	Sit to Stand
5	1	-	1min	In-Line Gluteal Contractions

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

1. Sitting Scapular Contractions

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Dejte paže dozadu za židli, hřbety rukou směřují vzad.
5. Stáhněte směrem lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
6. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

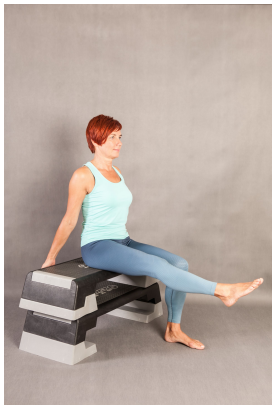
Provedení cviku:

1. Stáhněte lopatky co nejvíce k sobě a dolů a povolte.
2. Dbejte na to, aby byla také ramena stále dole.
3. Pánev se snažte překlopit mírně vpřed.
4. Opakujte dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

2. Sitting Leg Extensions

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90°, chodidla mohou, ale nemusí být na zemi.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Dejte paže dozadu tak, že hřbety rukou směřují vzad.
5. Stáhněte směrem lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
6. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

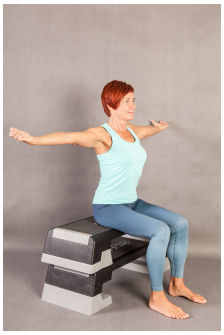
Provedení cviku:

1. Pánev překlopte mírně vpřed.
2. Dopněte pravou nohu pomocí svalů na přední straně stehna.
3. Vydržte 3 s a povolte.
4. Dbejte na to, aby byla ramena stále dole a lopatky u sebe.
5. Opakujte dle pokynů v TP.
6. Vyměňte nohy.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

3. Sitting Arm Circles

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**



Základní pozice:

1. Sedněte si na rovnou židli, tak, abyste měli v kolenou 90° a chodidly pohodlně dosáhli na zem.
2. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, špičky prstů u nohou směřují dopředu.
3. V bedrech je přirozené prohnutí.
4. Upažte a stáhněte lopatky k sobě.
5. Ramena i lopatky tlačte dolů směrem k pasu.
6. Zpevněte všechny svaly na pažích.
7. Nedávejte ruce v pěst, pouze pokrčte prsty a snaže se co nejvíce protáhnout svaly na dlaních.
8. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.

Provedení cviku:

1. Překlopte pánev mírně vpřed.
2. Hřbety rukou jsou nahoře a palce směřují dopředu.
3. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vpřed dle pokynů v TP.
4. Hřbety rukou dolů, dlaně vzhůru, palce vzad.
5. a) Provádějte kroužky směrem za palcem tj. vzad dle pokynů v TP.
6. Dbejte na to, aby byly paže ve stejné výši a prováděly stejně velké kroužky.
7. Ramena a lopatky tlačte po celou dobu směrem od uší dolů.
8. Lokty jsou dopnuté.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

4. Sit to Stand

Série: 2 **Opakování: 10** **Doba trvání: -**

Základní pozice:

1. Sedněte si na židli/lavičku.
2. Zvolte takovou lavičku/židli, abyste měli chodidla na zemi a v kolenou 90°. Pokud na zem nedosáhnete, podložte si je.
3. Nohy jsou na šířku kyčlí – tj. kyčle, kolena a kotníky v jedné linii.
4. Špičky nohou směřují dopředu.
5. Seďte rovně.
6. Dejte ruce v týl, ramena tlačte dolů a lopatky k sobě. (Pokud je to příliš obtížné, nechejte si zpočátku ruce v bok, lokty tlačte dozadu k sobě.)

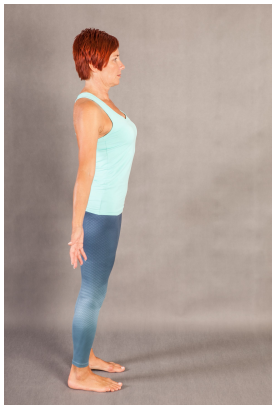
Provedení cviku:

1. Pomalu si stoupněte.
2. Dbejte na to, aby oba lokty byly stále vzadu (nevidíte je).
3. Kolena jsou ve stejné šíři - pozor nesmí jít od sebe ani k sobě.
4. Posaďte a opět dbejte na to, aby během pohybu byly oba lokty vzadu, ramena dole, lopatky u sebe a kolena stále ve stejné šíři.
5. Dosedejte pomalu, pohyb nahoru i dolů mějte pod kontrolou.
6. Opakujte cvik dle pokynů v TP.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.

5. In-Line Gluteal Contractions

Série: 1 **Opakování: -** **Doba trvání: 1min**



Základní pozice:

1. Postavte se. Kyčle, kolena a chodidla v jedné linii, chodidla směřují dopředu.
2. Stáhněte lopatky k sobě, ramena tlačte dolů směrem k pasu.
3. Připažit, dlaně vpřed, paže mohou jít za i osu páteře.

Provedení cviku:

1. Dejte pravé chodidlo před levé na vzdálenost jednoho chodidla.
2. Obě chodidla směřují vpřed a jsou v jedné linii, tj. levá špička nohy je přesně za pravou patou.
3. Stáhněte hýždě, zpevněte celé tělo.
4. Uvědomte si, že stále dáváte lopatky k sobě, ramena tlačíte dolů směrem k pasu.
5. Hlava je v prodloužení páteře, dívejte se před sebe do výše svých očí.
6. Pokud je to možné, pomalu zavírejte oči a v pozici vydržte.
7. Pokud nemůžete provádět cvik se zavřenýma očima, nespěchejte. Dejte přednost 100% technice provedení cviku před zavřenýma očima.
8. Vydržte v pozici dle pokynů v TP.
9. Vyměňte nohy.

www.fitpainfree.com © 2018 PaedDr. Hana Toufarová. Všechna práva vyhrazena.