

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

METODICKÁ ŘADA CVIČENÍ SKUPIN S VADNÝM DRŽENÍM TĚLA


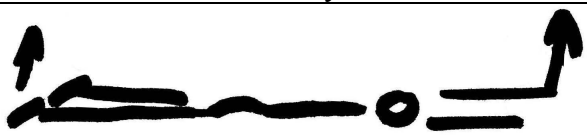

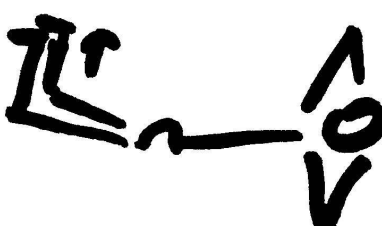

Cvičební jednotka je zaměřena pro jedince s vadným držením těla ve věku

Cílem je aktivace posturálního systému a edukace a fixace správného držení těla na podkladě senzomotorické stimulace a ovlivnění svalových dysbalancí

ČÁST ÚVODNÍ (cca 10 min.)

Do chůze v kruhu zařazujeme čelné a bočné kruhy rukama, kombinujeme s výskoky, úkroky stranou, ..., postupně přecházíme do poklusu s prvky atletické abecedy (lifting, zakopávání, předkopávání, skipping, ...

ČÁST HLAVNÍ (15-20 min.)

	obrázek + popis	fyziologický účinek
1.	 <p>klek sedmo na patách, předklon, ruce vzpažené – břišní dýchání</p>	<p>protažení svalů paravertebrálních a prsních</p> <p>opakování: 10-15 x</p>
2.	 <p>leh na břiše, ruce vzpažené – střídavě zvedáme nad podložku PDK+LHK a LDK+PHK a vytahujeme je do délky</p>	<p>posílení extensorů DKK, paravertebrálních svalů, fixátorů lopatek</p> <p>opakování: 15-20 x</p>
3.	 <p>leh na břiše, ruce pod čelem – záklon trupu</p>	<p>posílení extensorů DKK, paravertebrálních svalů, fixátorů lopatek</p> <p>opakování: 15-20 x</p>
4.	 <p>leh na břiše, ruce pod čelem, 90° flexe DKK v kolenou – střídavě zanožování PDK a LDK</p>	<p>posílení gluteálních svalů, hamstringů, dolní části extensorů trupu</p> <p>opakování: 15-20 x</p>
5.	 <p>leh na břiše, ruce pod čelem – záklon trupu s předpažením HKK</p>	<p>posílení extensorů DKK, paravertebrálních svalů, fixátorů lopatek</p> <p>opakování: 15-20 x</p>
6.		<p>protažení paravertebr. svalů, svalů zadní</p>

METODIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

	sed, DKK snoženy – hluboký předklon	skupiny stehna opakování: 10-15 nádechů
7.	leh na břicho, ruce v zevní rotaci – záklon trupu se zapažením	posílení extensorů DKK, paravertebrálních svalů, fixátorů lopatek opakování: 15-20 x
8.	leh na břicho, ruce pod čelem – záklon trupu – úklon na stranu	posílení extensorů DKK, paravertebr. svalů, fixátorů lopatek, šikmých sv. břišních, čtyřhlav. sv. bederních opakování: 15-20 x
9.	leh na břicho, ruce pod čelem – záklon trupu – HKK ve svícnu - připažit	posílení extensorů DKK, paravertebrálních svalů, fixátorů lopatek opakování: 15-20 x

ČÁST ZÁVĚREČNÁ (cca 10 min.)

1.	leh na zádech, HKK rozpažené, jedna DK na špičce druhé DK – protirotace hlavy a DKK	Spinální cvičení, tzv. krokodýlí cviky, k relaxaci, automobilizaci a uvolnění C, Th a L páteře Opakování: 10 x v každé poloze
2.	leh na zádech, HKK rozpažené, jedna DK v 90° flexi v kolenní položená na kolenní druhé DK – protirotace hlavy a DKK	
3.	leh na zádech, HKK rozpažené, DKK v 90° flexi v kolenní – protirotace hlavy a DKK	
4.	leh na zádech, HKK rozpažené, DKK v trojflexi přitaženy k hrudníku – protirotace hlavy a DKK	