

# Kompenzační (vyrovnávací) cvičení

Hana Šeráková  
jarní semestr 2021



# Základní prostředky Zdr. TV

- **Základní cvičební polohy:**
- leh, leh pokrčmo, leh na břicho
- sed zkřížený skrčmo (turecký sed), sed, sed pokrčmo
- klek sedmo, vzpor klečmo, klek
- stoj



# Základní prostředky Zdr. TV

- **Vyrovňovací (kompenzační) cvičení:**
  - uvolňovací
  - protahovací
  - posilovací
  - dechová
  - relaxační
  - vytrvalostní
  - rovnovážná
  - cvičení pro vypracování kvalitních pohybových a posturálních stereotypů

- **Cvičení uvolňovací (též kloubně – mobilizační)**
- cílem je zlepšení kloubní pohyblivosti – při pravidelnosti zlepšení prokrvení svalů, činnosti kloubů, úprava svalového napětí a svalové nerovnováhy. Pohyby se provádí všemi směry, zvolna, s minimálním svalovým úsilím, do krajních poloh, daný kloub v nezatíženém stavu, bez rychlých švihových pohybů.
- Nepoužívat velkých a rychlých švihových pohybů!
- Druhy pohybů sloužící k uvolnění – pomalé kroužení, komíhání uvolněnou končetinou, vytřásání, pasivní pohyb do krajních poloh, aktivní pohyb do krajních poloh. Jedná-li se o pohyb aktivní, mluvíme o automobilizaci – nejčastěji v souvislosti se svaly kolem páteře (např. spinální cvičení).

# Vyrovnávací (kompenzační) cvičení

- **Cvičení protahovací**
- cílené **protažení řízeným, vedeným a plně kontrolovaným pohybem**, především u svalů s tendencí ke zkracování nebo již zkrácených (**posturální svaly**). Nutná pravidelnost, po 48 hodinách účinek protahování mizí. Protahováním svalů zvětšujeme i kloubní pohyblivost, ale jen do příslušné fyziologické normy – hypermobilita je pro pohybový systém nepříznivější a hůře odstranitelná než snížená kloubní pohyblivost (při hypermobilitě se zmenší statická stabilita).
- Protahovací cvičení vždy předchází cvičením posilovacím!!!
- **Strečink** – strečink statický, dynamický, staticko-dynamický.
- **Postizometrická relaxace (PIR)** – uvolnění svalu po předchozím napětí, používá se hlavně v léčebné rehabilitaci (izometrická kontrakce, uvolnění a protažení svalu).

# Vyrovnávací (kompenzační) cvičení

- **Cvičení posilovací**
- **cílem je zvýšit funkční zdatnost svalů převážně fázických** (svaly mají tendenci snižovat svalový tonus, ochabovat). Upřednostňujeme cvičení dynamická, nejdříve bez zátěže, po vytvoření správných návyků můžeme využít vhodné pomůcky.
- U dětí se zaměřujeme na svaly hýžďové, břišní a dolní fixátory lopatek.
- Při cvičení nezadržovat dech, trup zvedat obloukovitě a pomalu, před posilováním protáhnout antagonisty, mezi cviky možné zařadit uvolnění.
- Nevhodná cvičení – leh na zádech, natažené DK nízko nad zemí (např. psaní čísel) nebo leh na břicho a zanožit současně obě nohy (zvýšená práce zádových svalů).

# Vyrovnávací (kompenzační) cvičení

- Cvičení uvolňovací, protahovací posilovací a další (dechová, relaxační, vytrvalostní ...)
- Podrobnější text v publikaci Zdravotně preventivní pohybové aktivity autorů Janošková, Šeráková, Mužík:
- [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\\_aktivity/web/pages/02-01-02-kompenzacni.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/02-01-02-kompenzacni.html)

Videa ke cvičení z téže publikace

- Cvičení bez pomůcek [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\\_aktivity/web/pages/02-01-02-kompenzacni.html#prettyPhoto/0/](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/02-01-02-kompenzacni.html#prettyPhoto/0/)
- Cvičení na židlích [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\\_aktivity/web/pages/02-01-02-kompenzacni.html#prettyPhoto/1/](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/02-01-02-kompenzacni.html#prettyPhoto/1/)
- Text a videa [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\\_aktivity/web/pages/02-01-03-kondicni.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/02-01-03-kondicni.html)

# Vyrovnávací (kompenzační) cvičení

- **Tělovýchovné chvílky**
- 2 – 3 minutové přerušení výuky za účelem cvičení – protažení, pohybová hra, cvičení s básničkou, jóga apod.
- **Učení v pohybu**
- Zařazení pohybových aktivit přímo do výuky, bez jejího přerušení - získávání a opakování znalostí pomocí pohybu
- <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola2.html> (kapitoly 2.1 až 2.3)

# Tělovýchovné chvílky, učení v pohybu





**Děkuji za pozornost**

