

CVIČENÍ PRO DĚTI PŘI VADNÉM DRŽENÍ

Nejčastější příčinou vadného držení těla je narušení rovnováhy svalových skupin, které udržují páteř vzpřímenou. Takovým obtížím lze předcházet soustavným dlouhodobým a pravidelným cvičením.

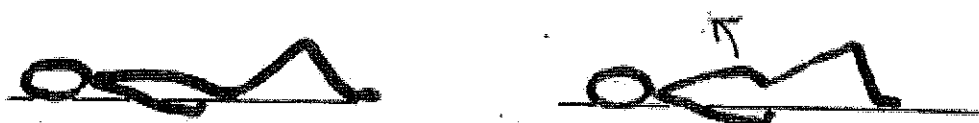
Dítě by mělo cvičit pod kontrolou rodičů, jenž mají dítě kontrolovat a opravovat jeho případné chyby. Proto je žádoucí, aby alespoň jeden z rodičů docházel i s dítětem na skupinové rehabilitační cvičení, kde je rodič instruován. Je-li dítě unaveno - *necvičit!* Taktéž *necvičit* cviky, jenž vyvolávají bolest.

LEH NA ZÁDECH

CVIK č. 1: Leh na zádech, paže podél těla, přitáhnout špičky, propnout kolena, stáhnout břišní a sedací svaly, přitlačit bederní páteř k podložce – výdrž a povolit. U dětí, jenž cvik nezvládnou, cvičit s pokrčenými koleny.

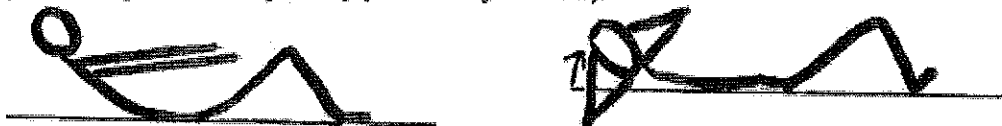


CVIK č. 2: „Most“ Leh na zádech, pokrčit kolena, opřít chodidla o podložku, stáhnout břišní a sedací svaly, zvolna (obratel po obratli) odvyjet páteř až po dolní úhel lopatek a zvolna (obratel po obratli) pokládat páteř zpět – uvolnit.



CVIK č. 3: Posílení břišních svalů. Leh na zádech, pokrčit kolena, opřít chodidla o podložku, ruce leží podél těla, s výdechem - hlavu a páteř zvedáme směrem ke kolénům, záda se odlepují od podložky až po dolní úhel lopatek, ruce jakoby se chtěly dotknout kolien.

Modifikace: Při slabších břišních svalectech dáme ruce v týl (aby se nepřetěžovaly svaly krční páteře), při výdechu odlepíme hlavu od podložky (brada směřuje do dlaní).



CVIK č. 4: Šikmé břišní svaly: Poloha viz.cvik č. 3: s výdechem střídavě balíme k levému a pravému kolenu.

U **CVIKU č. 3 a 4** – necháme odpočinout břišní svaly v poloze, kdy kolena jsou ze široka přitažená k břichu, pomocí rukou



CVIK č. 5: Protažení bočních šijových svalů – Leh na zádech, hlavu uklonit po podložce vpravo, pravou rukou můžeme dopomoci k většímu úklonu, protilehlé rameno tlačíme dolů – výdrž – a povolit. Taktéž provedeme úklon k druhé straně.

Cvik je vhodné provádět ihned po procvičení břišních svalů!



SED NA PATÁCH

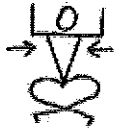
CVIK ě. 12: Sed na patách. Kolena mírně od sebe, provedeme předklon páteře, hlava se čelem dotýká podložky, ruce jsou vzpaženy a leží dláněmi na podložce. Následuje vytažení za rukama z pasu co nejdál. Sedíme stále na patách.

**TURECKÝ SED**

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ: Sed se zkříženými nohama, záda rovná, ramena a lopatky táhnout k zadníku, hlavu ke stropu.



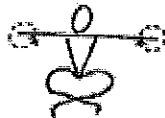
CVIK ě. 13: Turecký sed, ruce ve svícnu, stahovat lopatky k sobě.



CVIK ě. 14: Turecký sed, ruce vzpažit do V, vytahujeme obě ruce nahoru nebo střídavě levou a pravou ruku.



CVIK ě. 15: Turecký sed, ruce upažit, provádět v ramenou malé a větší kroužky.

**SED S NATAŽENÝMI KOLENY**

CVIK ě. 16: Sed s nataženými koleny, páteř vyrovnaná, předklon - snažíme se dotknout prstů na nohách, hlava volně skloněná, kolena jsou propnutá do podložky, špičky přitažené do „fajky“.



SPOJ

CVIK 17: NÁCVIK SPRÁVNÉHO STOJE: Stoj na plných chodidlech, za pomoci stahu břišních a lýžkových svalů podsadit pánev, ramena stáhnout dolů, lopatky k sobě, bradu přitvořeně zasunout vzad.

CVIK 18: Protážení bočního trupového svalstva. Ze správného stoje provedeme úklon vpravo, levá ruka obloučkem vzpažit – výdrž – pomalu vrátit zpět, cvik opakujeme i na opačnou stranu.



CVIK 19: Stoj na špičkách, vzpažení a vytažení rukou ke stropu, stále uehováváme podsazenou pánev.



CVIK 20: Uvolnění celé páteře: Správný stoj, vzpažit, pomalý předklon (obratel po obrátí), paže volně spuštěny k nohám. Stejným způsobem se vracíme zpět do základní polohy.

