PILATES PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU

SOUBOR CVIKŮ PRO SNÍŽENÍ BOLESTI, ZVÝŠENÍ FLEXIBILITY PÁTEŘE, ZLEPŠENÍ ROVNOVÁHY

AUTOR: BC. VERONIKA KNAPOVÁ

ÚVODNÍ INFORMACE

Milé pacientky, milí pacienti!

Vitám Vás u své Pilates brožury. Cviky v ní obsažené se soustředí na oblasti, které činí pacientům s roztroušenou sklerózou časté obtíže - bolesti zad úzce se pojící se sníženou flexibilitou páteře, snížená kondice, poruchy stability.

OBSAH PROSPEKTU:

Základní informace o Pilatesově metodě s uvedením 5 důležitých principů, které je vhodné zapojovat při cvičení

Důležité body týkající se samotného cvičení u roztroušené sklerózy - na co je dobré myslet

Cviky s různou obtížností, zaměřující se na různé části těla + vlastní fotografie
+ QR kódy, po nichž naskenování se zobrazí video cviku

Věřím, že v brožuře najdete cviky, které se Vám zalíbí a budete je cvičit s radostí a pravidelně.

CO JE TO PILATES?

- Pilates je metoda cvičení vyvinutá Josephem H. Pilatesem již v 1. polovině 20. století.

- Důraz je kladen na plynulé, kontrolované, s dechem koordinované pohyby vycházející z aktivního středu těla.

- Pilates se snaží propojovat tělo a mysl.

- Metoda učí tělo správnému držení jednotlivých segmentů a správným pohybovým vzorcům.

PILATES - PROČ JE VHODNOU METODOU U ROZTROUŠENÉ SKLERÓZY

- Pravidelný pohyb příznivě ovlivňuje příznaky onemocnění (bolest, problémy s rovnováhou, únavu, poruchy kognice...), zlepšuje psychickou pohodu.

- Cvičení se zaměřuje na zvýšení svalové síly, flexibility, zlepšení koordinace a rovnováhy. Všechny tyto oblasti mohou být onemocněním ovlivněné.

- Pilates cviky jsou kombinací protahování, posilování s balančními prvky - jedná se o komplexní cvičení.

- Součástí Pilates metody je i umění relaxace. To bývá často u pacientů s roztroušenou sklerózou nedosažitelnou metou.

5 principů PILATES

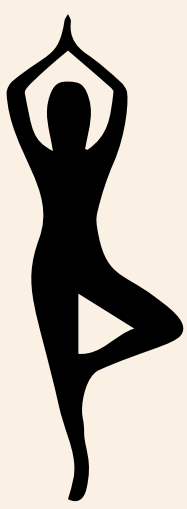
01 PLYNULOST

- Pohyby se provádí bez zrychlení, švihu a výdrže. Důležitý je plynulý přechod mezi jednotlivými cviky.



02 KONCENTRACE

- Pohyby jsou kontrolované, přesné s propojením duševní a fyzické stránky těla.



03 DÝCHÁNÍ

- Jednotlivé cviky mají pevně danou dechovou sekvenci. Nikdy se nezadržuje dech.



04 PŘESNOST

- Důraz je kladen na správné provedení cviků.



05 CENTRACE

- V Pilates vychází pohyby ze silného středu těla se správným postavení kloubů.



DŮLEŽITÉ BODY PŘI CVIČENÍ

PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU

- Nezapomínejte, že pohyb má přinášet **RADOST,** ne bolest.
- Je nutné myslet na své možnosti a případná omezení. Každý z nás má jiné rozsahy pohybu, je jinak ohebný.
- Cvičení by mělo být **BEZPEČNÉ.**
- Je důležité **NASLOUCHAT** svému tělu. Pokud
- se během cvičení cítíte příliš unavení a přehřátí, pohybovou aktivitu ukončete.
- Během cvičení dodržujte pitný režim, zamezte přehřátí např. výběrem prodyšného oblečení, cvičením spíšv dopoledních hodinách.
- Po cvičení zařaďte **ODPOČINEK.**

V případě, že si nejste s něčím jisti v průběhu cvičení – neváhejte se na terapii zeptat, nebo mne kontaktovat zde: **verunka.knapova111@seznam.cz**

DECH V PILATES METODĚ

- Dech je prvním a posledním úkonem našeho života. Závisí na něm náš život." Joseph Pilates

- Dech je jedním z nejdůležitějších principů metody Pilates. V Pilates se používají dva druhy dýchání:
- **LATERÁLNÍ TYP DÝCHÁNÍ** a **BEDERNÍ TYP DÝCHÁNÍ.**
- Během cvičení se nikdy nezadržuje dech.

POJĎME SI VYZKOUŠET TYTO DVA TYPY DÝCHÁNÍ, KTERÉ VYUŽIJEME BĚHEM CVIČENÍ PILATES

LATERÁLNÍ TYP DÝCHÁNÍ

- **Výchozí pozice:** leh na zádech, dlaně na spodních žebrech, dolní končetiny pokrčené
- **Provedení:**
- Nadechněte se do stran pod ruce a dozadu do hrudního koše
- Současně se vytahujte za temenem hlavy, protáhněte páteř



Laterální a bederní typ dýchání

BEDERNÍ TYP DÝCHÁNÍ

- **Výchozí pozice:** leh na zádech, prsty položeny do oblasti pod pupíkem, dolní končetiny pokrčené
- **Provedení:**
- Nadechněte se nosem a pokuste se dech zacílit do oblasti pod prsty a pocítit, jak se břišní dutina rozpíná směrem nahorů.
- Poté si prsty položte do boků v úrovni spodního břicha a pokuste se s nádechem oddálit prsty od těla směrem do stran.





ROLOVÁNÍ

- Rolování je specifikem Pilatesovy metody.
- Jedná se o plynulé, postupné ohybání páteře obratel po obratli (flexe)
- Dle p. Pilatese je testem věku flexibilita páteře.

ROLOVÁNÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Výchozí pozice: leh na zádech, horní končetiny podél těla, lopatky na podložce, dolní končetiny natažené

Provedení:

- S nádechem se vytáhněte za temenem hlavy se snahou o prodloužení páteře
- Pohled směřujte dolů
- S výdechem přitáhněte bradu ke krku a obloukovitě zvedněte hlavu, krk a horní část hrudníku od podložky
- S nádechem postupně pokládejte hrudník, krk a hlavu na podložku.





ROLOVÁNÍ VSEDĚ

Výchozí pozice: vzpřímený sed s mírně roznoženými dolními končetinami, horní končetiny předpaženy tak, jako kdybyste držel(a) velký míč

Provedení:

- S výdechem se obloukovitě obratel po obratli předkloňte tak, jako kdybyste chtěl(a) obejmout velký míč a dotknout se hlavou kolen
- S nádechem se opět obloukovitě vraťte do původní pozice





ROLOVÁNÍ PÁTEŘE VE STOJE

Výchozí pozice: stoj, dolní končetiny mírně pokrčené v kolenních kloubech

Provedení:

- S výdechem se obratel po obratli obloukovitě předklánějte tak, jako kdyby před Vámi byl velký míč
- S nádechem se postupně obratel po obratli vraťte do původní pozice





Modifikace:

ROLOVÁNÍ VE STOJE S VLNKAMI

- Při rolování směrem nahoru si chyťte lokty a opisujte trupem i horními končetinami vlnky ze strany na stranu





PŘEDKOPÁVÁNÍ VLEŽE NA ZÁDECH

Výchozí pozice: leh na zádech, horní končetiny podél těla, dolní končetiny zvednuté nad podložkou, lýtka jsou vodorovně s podložkou, aktivní břišní stěna

Provedení:

- S výdechem propněte jednu dolní končetinu v koleni tak, že chodidlo míří vzhůru
- S nádechem vraťte dolní končetinu do původní pozice
- S výdechem zopakujte u druhé dolní končetiny

Modifikace:

- S výdechem propněte jednu dolní končetinu v koleni tak, že chodidlo bude mířit na druhou stranu
- S nádechem vraťte dolní končetinu do původní pozice







OBRÁCENÝ MOST

Výchozí pozice: leh na zádech, dolní končetiny pokrčené v kolenních kloubech, chodidla a kolena na šířku pánve, horní končetiny podél těla

Provedení:

- Při výdechu obratel po obratli (nejdříve pánev, bedra, poté hrudník) zvedněte pánev tak, aby byla v rovině s trupem
- S nádechem pokládejte v opačném sledu obratel po obratli páteř na podložku





jjj

Modifikace:

OBRÁCENÝ MOST S PULSY

- Z pozice, kdy je pánev nejvýše, s pánví s nádechem trochu klesněte
- S výdechem pánev zvedněte do konečné pozice



OBRÁCENÝ MOST S NATAŽENÝM KOLENEM

- V pozici, kdy je pánev nejvýše, se pokuste s výdechem natáhnout dolní končetinu v koleni s přitaženou špičkou
- S nádechem vraťte dolní končetinu do původní pozice
- Zopakujte u druhé dolní končetiny



OBRÁCENÝ MOST NA ŠPIČKÁCH

- Na konci pohybu, kdy je pánev nejvýše, se s výdechem postavte na špičky
- Na špičkách propněte jednu dolní končetinu v koleni
- S nádechem vraťte paty na podložku





ÚKLON V TURECKÉM SEDU/VE VYSOKÉM KLEKU

Výchozí pozice: klek na kolenou/turecký sed
Provedení:

- V případě tureckého sedu se opřete o předloktí vedle stehna, v případě vysokého kleku se opřete dlaní o podložku vedle dolní končetiny
- V případě kleku se opřete o ruku vedle kolena
- Obratel po obratli se postupně (od hlavy, krku, hrudní a bederní páteře) s výdechem obloukovitě ukloňte v páteři
- S nádechem se opět postupně vraťte do původní pozice
- Zopakujte na druhou stranu¨





ROTACE HRUDNÍKU VSEDĚ

Výchozí pozice:sed na sedacích kostech s rovnými zády, kolena jsou pokrčená
Provedení:

- Loktem se opřete o zevní stranu druhostranného kolene a druhou horní končetinu opřete za tělo
- S nádechem zrotujte trup směrem dozadu, pohled míří za tělo, záda jsou rovná
- S výdechem se vraťte do střední pozice a zakulaťte záda
- S dalším nádechem zopakujte na druhou stranu







PROTAŽENÍ HRUDNÍKU VKLEČE

- **Výchozí pozice:** vysoký klek, stehna jsou v jedné linii s trupem, horní končetiny jsou překřížené na hrudníku
- **Provedení:**
- S výdechem se vyhrbte v hrudníku a hlavu skloňte dolů
- S nádechem opište horními končetinami co největší půlkruh směrem nahorů
- S výdechem opište horními končetinami co největší půlkruh směrem dolů



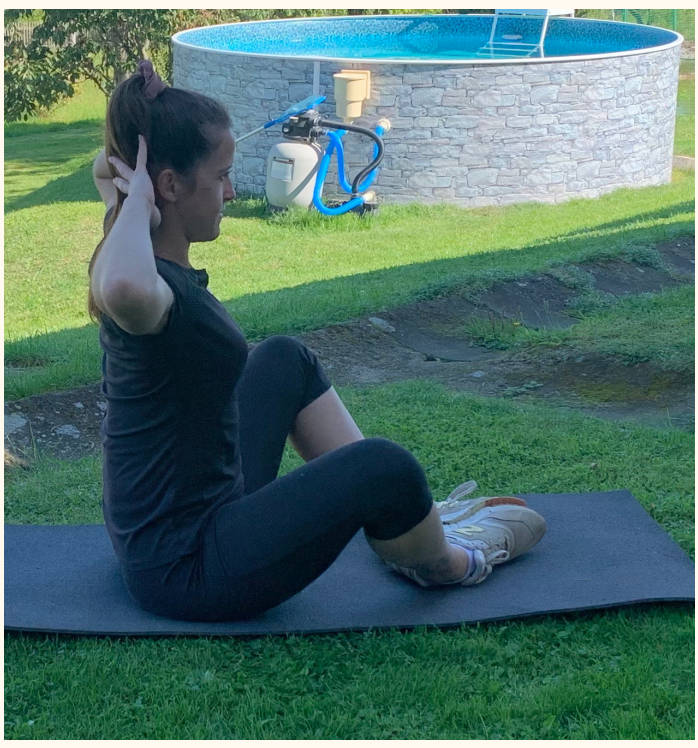


AKTIVNÍ SED SE ZAKLÁNĚNÍM

Výchozí pozice: vzpřímený sed na sedacích kostech, dolní končetiny mírně pokrčené v kolenních kloubech, horní končetiny předpažené

Provedení:

- S nádechem s rovnými zády zaklánějte trup – pohyb je pomalý a není ve velkém rozsahu
- S výdechem se vraťte s rovnými zády do původní pozice



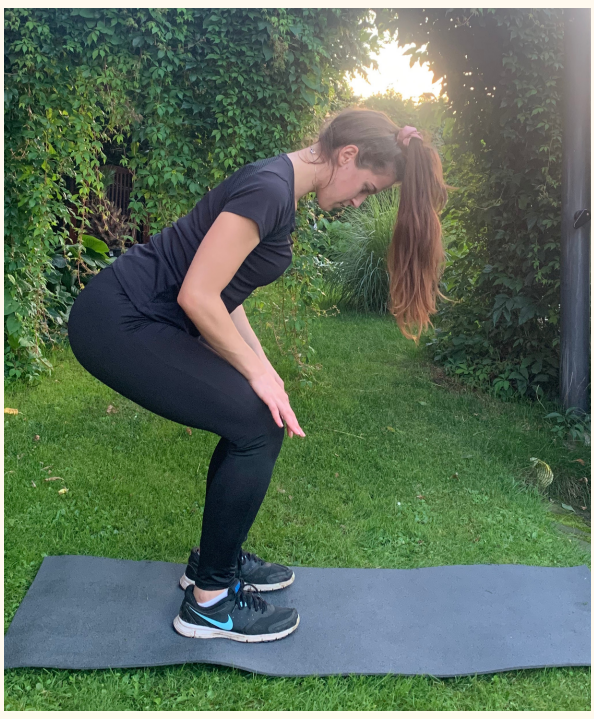

ŽIDLE

Výchozí pozice: vzpřímený stoj, chodidla na šíři pánve
Provedení:

- S pánví jděte směrem dozadu s pokrčením kolen tak, jako kdybyste si sedal(a) na židli
- Záda zůstávají rovná a paty zůstávají na podložce

Modifikace:
ŽIDLE S ROTACÍ HRUDNÍKU

- V pozici židle se loktem jedné horní končetiny s výdechem opřete o zevní stranu druhostranného kolene
- S nádechem vzpažte druhou horní končetinu a vytáhněte se za prsty
- S výdechem se vraťte do původní pozice
- Zopakujte na druhou stranu





HOROLEZEC

Výchozí pozice: váha přenesena na jednu dolní končetinu, druhá dolní končetina na špičce nohy
Provedení:

- S výdechem pokrčte dolní končetinu směrem
- k druhostrannému rameni
- Loktem druhostranné horní končetiny se dotkněte kolena pokrčené dolní končetiny
- S nádechem se postavte na špičku cvičené dolní končetiny a horní končetinu vzpažte





LOĎKA

Výchozí pozice: sed s napřímenými zády a propnutými koleny

Provedení:

- S nádechem zdvihněte dolní končetiny pokrčené v kolenních kloubech nad podložku
- Záda jsou rovná, trup je nakloněn lehce vzad, tvoří s dolními končetinami písmeno V
- S výdechem propněte kolenní klouby nad podložkou





POZICE STOLU

Výchozí pozice: sed s pokrčenými koleny s chodidly opřenými o podložku, ruce opřené o podložku pod rameny s prsty mířícími vpřed

Provedení:

- S nádechem se vzepřete o ruce a chodidla a zvedněte pánev dopředu a nahorů
- Pokuste se dostat pánev do vodorovné linie s trupem
- S výdechem klesejte s pánví do původní pozice

Modifikace:

- S výdechem z konečné pozice s pánví trochu klesejte a poté se s nádechem vraťte do konečné pozice s pánví nahoře





KRUHY S HORNÍMI KONČETINAMI NA BOKU

Výchozí pozice: leh na boku, horní končetiny předpažené volně položené na podložce, dolní končetiny mírně pokrčeny v kolenních kloubech, hlava v prodloužení páteře

Provedení:

- S nádechem vytáhněte směrem dopředu po podložce svrchní horní končetinu
- S výdechem opište co největší kruh s horní končetinou tak, že po celou dobu udržujete její protažení do dálky a s trupem se otočíte na druhou stranu
- S nádechem se vraťte do původní pozice
- Zopakujte u druhé horní končetiny







HOLUBIČKA

Výchozí pozice: stoj na jedné dolní končetině s prsty mířícími vpřed s mírně pokrčeným kolenem, horní končetiny jsou vzpažené

Provedení:

- Během stoje na jedné dolní končetině druhou dolní končetinu s nádechem zanožte tak, aby obě pánevní kosti mířily vpřed
- S výdechem se vraťte do původní pozice bez položení dolní končetiny na podložku





Modifikace:

- S nádechem dolní končetinu přednožte nataženou v kolenním kloubu s přitaženou špičkou



KOČKA

Výchozí pozice: pozice na čtyřech, ruce pod ramenními klouby, kolena pod kyčelními klouby a na šířku kyčelních kloubů

Provedení:

- S výdechem přenášejte váhu směrem dopředu na ruce tak, že se v páteři co nejvíce prohnete.
- S nádechem přenášejte váhu směrem dozadu na kolena tak, že Vaše záda jsou v co největším shrbení
- Pokuste se plynule přecházet mezi shrbením a prohnutím v páteři.

Modifikace: opora na předloktích/ s oporou o lehátko ve stoje







OKÉNKO V POZICI NA ČTYŘECH

Výchozí pozice: pozice na 4, ruce pod ramenními klouby, kolena pod kyčelními klouby a na úrovni kyčlí

Provedení:

- S výdechem se zrotujte v hrudníku tak, že jednu horní končetinu provlečete pod druhou horní končetinou/pokrčte loket tak, že se budete opírat jednou horní končetinou o předloktí a natočíte hrudník na druhou stranu
- Hrudní kost se pokuste zrotovat tak, aby byla co nejvíce natočena do strany







KRUHY NA BŘIŠE

Výchozí pozice: leh na břiše, horní končetiny vzpažené, čelo na podložce a hlava vytažená za temenem do dálky
Provedení:

- S nádechem zapažte vzpažené horní končetiny propnuté
- v loketních kloubech, vytáhněte je za konečky prstů
- S výdechem směřujte s nataženými horními končetinami směrem ke stehnům dolů a opisujte jimi co největší kruh
- S nádechem vzpažte opisováním co největšího kruhu zpět



KOLÉBKA VLEŽE NA BŘIŠE

Výchozí pozice: leh na břiše, horní končetiny podél těla, čelo na podložce
Provedení:

- S nádechem zdvihněte horní polovinu těla s horními končetinami a zároveň dolní končetiny
- Hlavu udržujte v prodloužení páteře
- S výdechem položte horní i dolní polovinu těla zpět
- na podložku
- **Modifikace:** s nádechem zapažte jednu horní končetinu zanožte druhostrannou dolní končetinu
- S výdechem povolte a s dalším nádechem zopakujte na druhou stranu









JEDNA RUKA DRUHÁ NOHA V POZICI NA ČTYŘECH

Výchozí pozice: pozice na čtyřech s rovnými zády, ruce pod ramenními klouby, loketní klouby mírně pokrčené mířící směrem zevně, kolenní klouby od sebe na úrovni pánve

Provedení:

- S nádechem vzpažte jednu horní končetinu a zanožte druhostrannou dolní končetinu s udržením rovných zad a neprohýbání se

Modifikace: s původně nataženou horní a dolní končetinou proveďte s výdechem pohyb k sobě, jako kdybyste se chtěl(a) loktem dotknout druhostranného kolene



CÉČKO NA ČTYŘECH

Výchozí pozice: pozice na 4, ruce pod rameny, kolena pod kyčelními klouby

Provedení:

- Zdvihněte od podložky chodidla s holeněmi a s výdechem je uklońte na jednu stranu, zároveŇ pohled míří za špičkami nohou





PŘEDNOŽENÍ A ZANOŽENÍ DOLNÍ KONČETINY NA BOKU

Výchozí pozice: leh na boku na předloktí a pokrčené dolní končetině

Provedení:

- S výdechem svrchní dolní končetinu přednožte propnutou v kolenním kloubu, vytáhněte se za patou
- S nádechem zanožte svrchní dolní končetinu s propnutou špičkou bez prohýbání v bedrech

Modifikace:

- Současně se zanožením předpažte svrchní horní končetinu
- Současně s přednožením zapažte svrchní horní končetinu





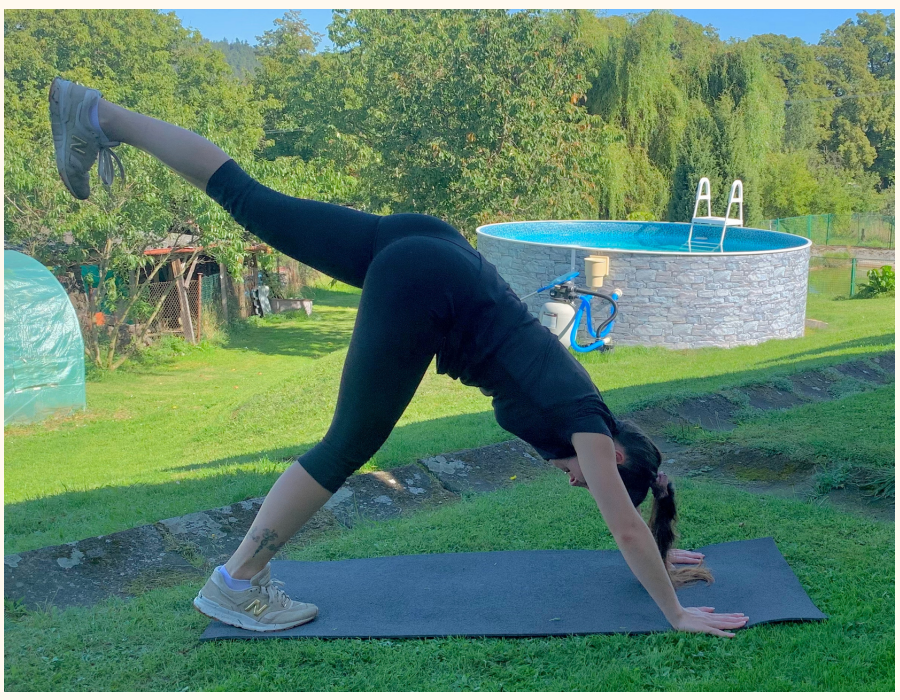


PES HLAVOU DOLŮ

Výchozí pozice: pozice na čtyřech s vytažením křížové kosti co nejvýše
Provedení:

- Z pozice psa hlavou dolů s výdechem pokrčte jednu dolní končetinu směrem k hlavě, poté dolní končetinu
- S nádechem propínejte koleno a zanožte, vytahujte se za patou



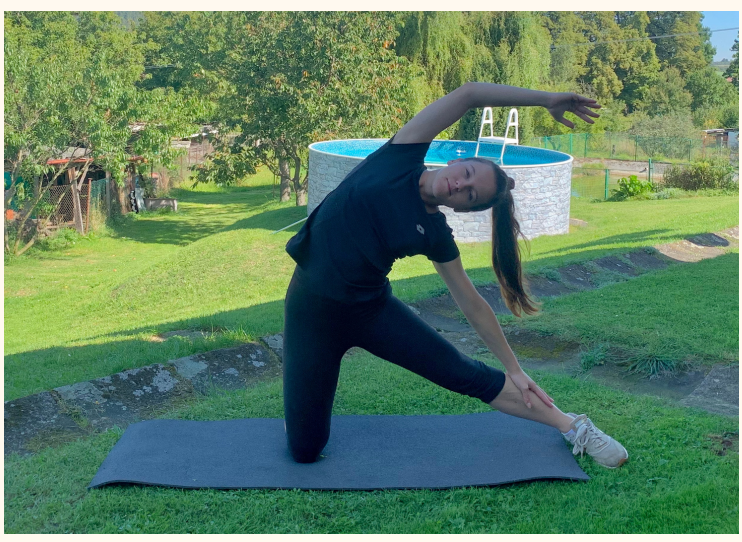


ÚKLON VKLEČE S UNOŽENÍM

Výchozí pozice: klek vysoký s unožením jedné dolní končetiny, pánev je v jedné rovině s trupem
Provedení:

- Rukou se opřete o podložku vedle kolena, ukloňte trup a druhou dolní končetinu vzpažte, s nádechem se vytáhněte za jejími prsty, pohled míří za vzpaženou horní končetinou





PODŘEP S VYHRBENÍM

Výchozí pozice: podřep, horní končetiny vzpažené, dolní končetiny na šířku pánve, kolena a špičky u nohou míří vpřed, záda jsou rovná

Provedení:

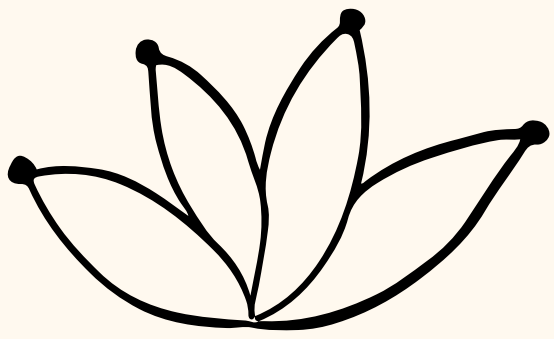
- V pozici podřepu se s výdechem co nejvíce vyhrbte v hrudníku
- S nádechem se vraťte do původní pozice s rovnými zády





NEJDŮLEŽITĚJŠÍ CVIČENÍ

Poděkujte SOBĚ, že jste cvičení zvládli
Poděkujte SOBĚ, že jste se k němu odhodlali
Poděkujte SOBĚ, že jste udělali dobrou věc pro své tělo.



NAMASTE