

# PŘÍLOHA č.1: Soubor cvičení pro seniory z oblasti zdravotní tělesné výchovy

## Praktické rady:

- Poradte se s lékařem.
- Cvičte pouze, když se cítíte v dobré kondici.
- Cviky provádějte velmi pomalu, jen do příjemného napětí. Nesmíte pociťovat bolest.
- Každý cvik opakujte 4 – 8krát a nezapomínejte na správné dýchání. Nikdy nezadržujte dech.
- Vnímejte pocity při cvičení.
- Při zdravotních potížích během cvičebního programu cvičení přerušete, případně jej zcela ukončete.
- Každý cvik, pokud je to možné, provádějte na obě strany.
- Pokud není popsáno jinak cvičení se provádí na židli a vychází z následující výchozí polohy:



Sed na židli s rovnými zády. Lopatky stáhněte k sobě, neprohýbejte se v bedrech a nemějte předsunutou bradu. Nohy od sebe na šíři chodidla. Nárty s bérce a bérce se stehny svírají 90°. Paže jsou volně spuštěny podél těla.

PŘÍLOHA č.1.1

## Uvolňovací cvičení

### Oblast krční páteře:



Uklánějte hlavu střídavě k pravému a levému rameni.



Otáčejte hlavu střídavě vpravo ...



... a vlevo.

# Uvolňovací cvičení:

## Oblast krční páteře:



S nádechem se přibližte se bradou k pravému rameni a s výdechem přes předklonhlavy přesuňte bradu k levému rameni.



Předsouvejte a zasouvejte bradu. Pouze vpřed a vzad. Dejte si prsty na ústa, což vám bude lépe fixovat správné provádění pohybu.



## Oblast hrudní páteře:



Mírně se předkloňte s rovnými zády, dejte ruce v týl. Vytáčejte se do strany k pravému a levému kolenu.



Položte zkřížené ruce na ramena. Zvedněte lokty vzhůru s mírným záklonem hlavy a vysazením pánve.



Ze stejné základní polohy jako u předcházejícího cviku se vytáčejte do strany, hlavě směřuje nejdříve vpřed. Pak si vyzkoušejte vytočení včetně hlavy.

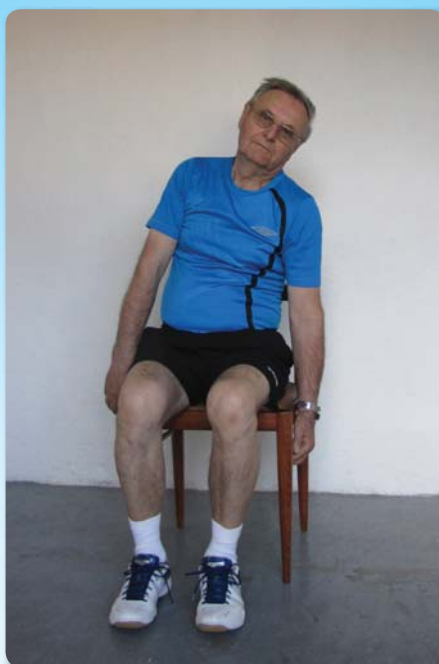


# Uvolňovací cvičení:

## Oblast krční páteře:



Opět stejná základní poloha jako u dvou předcházejících cviků. Lokty směřují dolů a s výdechem vytáčejte lokty do strany a vzhůru. Na obě strany. Opisujete písmeno "U".



Zvedněte pravé rameno. Levé stáhněte dolů a ukloňte hlavu vlevo. Nezvedejte hýždě od židle.



Otočte trup do strany za pomoci opěradla židle.

## Oblast bederní páteře:



Kružte trupem s rovnými zády.



Kružte pánví na obě strany. Neuklánějte se v trupu.

# Uvolňovací cvičení:

## Oblast celé páteře:



Stůjte s oporou o sedák židle. S nádechem provedte mírné ohnutí v oblasti bederní páteře.



Poté se s výdechem prohněte v celé páteři.



Stejná výchozí poloha jako u předcházejícího cviku. Zvedněte pravou nohu nad podložku a přes rameno se podívejte na patu pravé nohy.

## Oblast horních končetin:



Stejná výchozí poloha. Upažte pravou současně s vytočením trupu a ohlédněte se za napnutou paží.



Kružte zápěstím na obě strany.



Kružte předloktím na obě strany.



# Uvolňovací cvičení:

## Oblast horních končetin:



Kružte rameny na obě strany. Prsty na ramenou.



Provádějte velké kruhy jednou paží vzad s vytočením ramene dozadu. Stále se dívejte za paží.

## Obl. dolních končetin:



Prsty u nohou na boso stlačujte míček a pokuste se ho uchopit.

## Oblast dolních končetin:



Kružte hlezenním kloubem na obě strany s oporou o podložku.



Kružte v kolenou na obě strany.



Kružte v kyčelním kloubu na obě strany s mírně pokrčenými koleny.

## Oblast krční páteře:



Předkloňte hlavu. Pozor na předsouvání brady. Poté sepněte ruce v týl a tlačte hlavu směrem k hrudníku.



Za pomocí pravé ruky ukloňte hlavu vpravo. Nezvedejte levé rameno.



Otočte hlavu vpravo, pravou ruku v týl a přitáhněte hlavu ke klíční kosti.

## Oblast hrudní páteře:



Předpažte se spojenými prsty, dlaně vpřed a ohněte se v zádech.



Dejte pravou ruku v bok a levou vzpažte. Ukloňte se vpravo.



Uchopte židli před sebou a předkloňte se s rovnými zády. Hlava je v prodloužení těla.

## Oblast bederní páteře:



# Protahovací cvičení:

## Pánevní oblast:



Ve stoji, pravou vpřed, protlačte pánev dopředu.

## Oblast celé páteře:



Vzpažte dlaněmi vpřed. Vytáhněte se z trupu vzhůru, nezvedejte ramena.



S nádechem sepněte ruce ve vzpažení dlaněmi vzhůru a s výdechem se vytáhněte z trupu vzhůru a předkloňte hlavu.

## Oblast horních končetin:



Napněte pravou paži před tělem dlaní vzhůru a levou rukou uchopte prsty pravé ruky a tlačte je dolů.



Spojte ruce před tělem. Dlaně tlačte dolů a lokty nahoru, nezvedejte přitom ramena. Plynule dýchejte.



Spojte ruce za zády, mírně zapažte, stáhněte lopatky k sobě a zvedněte hrudník. Nezvedejte ramena.

# Protahovací cvičení:

## Oblast dolních končetin:



Ruce v bok. Propněte pravou nohu opřenou patou o podložku s přitaženou špičkou a mírně se k ní předkloňte s rovnými zády.



Uchopte kolena z vnitřní strany a dlaněmi se snažte kolena roztáhnout od sebe.



Obměnou je uchopení kolen z vnější strany a dlaněmi tlačte kolena k sobě. Nepředejte chodidla od podložky.



Ve stoji pravou vpřed propněte levou. Prošlápnutím levé paty k podložce protáhněte svalstvo v lýtku.



Ve stoji pravou vpřed mírně pokrčte levou. Prošlápnutím levé paty k podložce protáhněte svalstvo ve spodní části lýtku.



## Oblast krční páteře:



Sepněte ruce v týl s palci na krku jako fixaci krční páteře. S výdechem tlačte hlavou do záklonu proti prstům, ale rukama nedovolte pohyb hlavy. Plynule dýchejte.



Přiložte ruce v pěst pod bradu a s výdechem tlačte hlavou do předklonu proti rukám. Plynule dýchejte.



Ruce přiložte na čelo a s výdechem tlačte hlavou do předklonu proti dlaním. Plynule dýchejte.

## Oblast hrudní páteře:



S nádechem zvedejte hrudník. Pozor na zvedání ramen a prohýbání se v bedrech.



Stahujte lopatky k sobě. Neprohýbejte se v bedrech.



Položte ruce vedle hýždí na úroveň kyčlí a propněte paže. Lopatky stáhněte k sobě, ale nezvedejte ramena a neprohýbejte se v bedrech.

# Mírně aktivační cvičení:

## Oblast hrudní páteře:



Z mírného rovného předklonu ve vzpažení dlaněmi vpřed přes upažení zapažte. V upažení přetočte ruce dlaněmi vzad.



Z mírného rovného předklonu ve vzpažení dlaněmi vpřed přes upažení zapažte. V upažení přetočte ruce dlaněmi vzad.



Z mírného rovného předklonu ve vzpažení dlaněmi vpřed přes upažení zapažte. V upažení přetočte ruce dlaněmi vzad.



Ze vzpažení s výdechem stahujte lokty k hrudníku, dlaně směřují vpřed.





# Mírně aktivační cvičení:

## Oblast hrudní páteře:



Pokrčte paže v loktech.



Předloktí směřující vpřed vytočte do stran. Stáhněte lopatky k sobě a po celou dobu cvičení držte lokty u těla.

## Oblast bederní páteře:



Sepněte ruce v týl a přibližte se levým loktem k pravému kolenu a potom pravým loktem k levému kolenu. Obtížnější variantou je zvednutí končetiny od podložky.



S ohnutými zády a s podsazenou pánví přecházejte do pozice s rovnými zády...



...a zpět.

# Mírně aktivační cvičení:

## Pánevní oblast:



V mírném předklonu stahujte s výdechem přední část pánevního dna. Jde o prostor, který je v kontaktu se židlí. Představte si, že chcete zadržet moč.



V mírném předklonu stahujte s výdechem zadní část pánevního dna. Jde o prostor, který je v kontaktu se židlí. Představte si, že chcete zadržet stoliči.

## Oblast celé páteře:



Vzpažte, hlava v prodloužení trupu. Provádějte šroubovitě pohyby se zpevněným trupem.



Předpažte s ohnutými zády...



... a přejděte do polohy vzpažit s rovnými zády v mírném předklonu.



# Mírně aktivační cvičení:

## Oblast horních končetin:



Z připažení...



... hmatejte dozadu ...



... až do upažení.



Upažte. Hmítejte pomalu napnutými pažemi nahoru a dolů. Paže tlačte dozadu. Pohyb vychází z ramen.



Z připažení dlaněmi dolů a prsty směřujícími vzad do zapažení.



V zapažení přetočte ruce do pozice dlaněmi dolů a prsty směřujícími vpřed a navratte se do výchozí pozice. Ramena tlačte po celou dobu cvičení dolů.

# Mírně aktivační cvičení:

## Oblast horních končetin:



Sepněte ruce ve vzpažení dlaněmi dolů, paže propněte.



V druhé fázi dejte ruce za hlavu dlaněmi dolů. Po celou dobu cvičení nezvedejte ramena.

## Obl. dolních končetin:



S oporou židle provádějte mírné podřepy na pravé. Levá noha je opřena o patu nebo špičku.

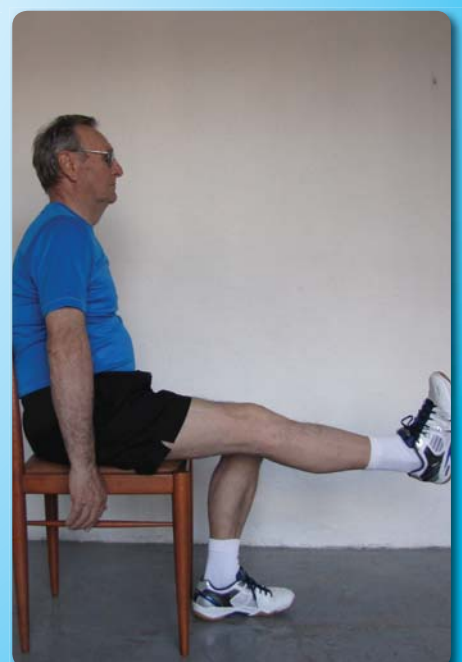
## Oblast dolních končetin:



S oporou židle ve stoji na levé noze zanožujte mírně pravou. Neprohýbejte bedra.



Zvedejte střídavě levou a pravou skrčenou nohu kolénem vzhůru.



Přednožujte střídavě levou a pravou s přitažením špičky. Obměnou je spojení dvou cviků. Tedy zvednutí kolene, přednožení a přitažení špičky.



# Mírně aktivační cvičení:

## Oblast dolních končetin:



Dejte si pravou nohu přes levou a zvedněte levou patu od podložky.



Přidrže si míč pod kolenem...



... a s výdechem tlačte patu k židli.

## Relaxační cvičení:



Provádějte masáž overballem, případně se masírujte navzájem v kombinaci se zpěvem.

## Dechová cvičení:



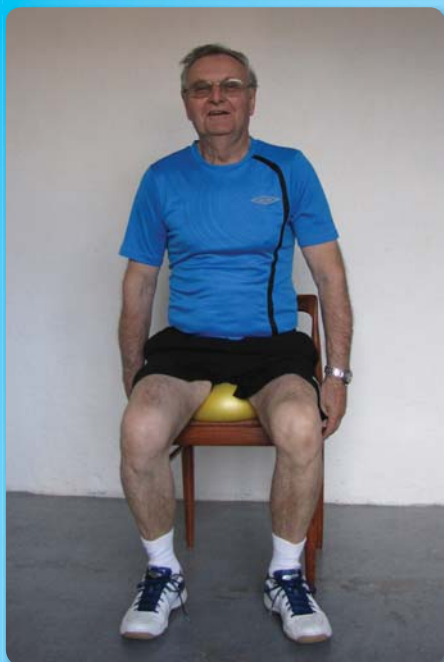
Při dechovém cvičení se zaměřte na dýchání do oblasti břicha. Při nádechu se břicho zvedá, s výdechem klesá.



Vhodné je mírně stlačit břicho pro lepší vnímání pocitu výdechu. Po zvládnutí doprovázejte cvičení pohybem paží. Nadechněte se vždy nosem a nenásilně. Výdech je úplný a prodloužený.

# Psychomotorická cvičení a hry:

## Cvičení s použitím overballu:



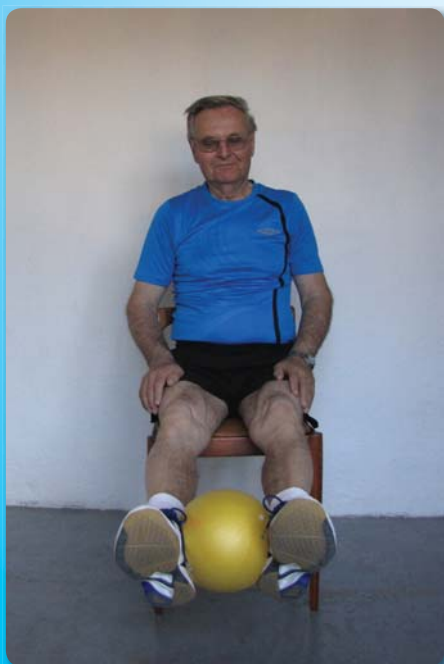
V sedu na overballu si představte hodiny na sedáku židle. Naklánějte pánev do směrů čísel 3, 6, 9, 12. Po té nepravidelně dle povelů předvíčujícího



Položte chodidlo na overball a pohybujte vpřed a vzad, vpravo a vlevo.



Přetáčejte overball na nárt pomocí chodidla druhé nohy.



Uchopte overball mezi kotníky, zvedněte ho ze země, pusťte ho a snažte se ho po odrazu chytit.



Točte overballem jako „mlýnek“.



Položte si overball na dlaň jedné ruky a prsty se ho snažte točit nejdříve vpravo a vlevo, poté vpřed a vzad.



# Psychomotorická cvičení a hry:

## Cvičení s použitím overballu:



Chyťte overball mezi ruce dlaněmi dolů, lokty od sebe a přechytávejte overball.



## Cvičení s použitím tyče:



Přechytávejte tyč svisle před tělem nahoru a dolů.



Balancujte s tyčí na prstech nebo dlaní.



Promasírujte si tyčí stehna.

# Psychomotorická cvičení a hry:

## Cvičení s použitím tyčí a overballu:



Přetáčejte overball mezi tyčemi pravo...



... a vlevo



Vyhazujte a chytejte overball s odrazem o zem, ze vzduchu.



Nechte overball kutálet na tyčích.  
Předávejte si tímto způsobem overball do kruhu.



Posílejte si ve skupině overball po zemi jako při hokeji.



# Psychomotorická cvičení a hry:

Cvičení s použitím tyče, nafukovacího balónku, kelímků a overballu:



Odbíjejte balónek ve vzduchu.



Obměnou je přihrávání si balónku tyčemi do kruhu.



“Přelévejte” míček z jednoho kelímku do druhého.



Nadhazujte míčky a opět se je snažte chytit po odrazu od kolene...



... od země...



...ze vzduchu. Obměnou jsou variace ve skupině.

# Psychomotorická cvičení a hry:

## Padák:



Napněte padák a podávejte si ho do kruhu.



Napnutý padák rozvlhňte v úrovni pasu.



Zvedejte společně paže nad hlavu, čímž rozvlhnete padák.



Vložte overball do otvoru uprostřed a společně zvedejte paže do výšky očí. Overball nesmí vypadnout.



Posílejte si overball po kruhu.



Na domluvený povel všichni pusťte padák ve vzpažení. Vhodné s overballem uprostřed.



# Psychomotorická cvičení a hry:

## Psychomotorické hry:

- „Slovní fotbal“. Vymýšlejte slova na poslední písmeno nebo slabiku předcházejícího slova.
- „Asociace“. Říkejte, co Vás napadlo při předcházejícím slově.
- „Popletená pohádka“. Každý dostává prostor na tvoření pohádky či příběhu, poté pokračuje další v kruhu.
- „Hádání věcí a osobností“. Někdo si myslí nějakou věc nebo známou osobnost a odpovídá na otázky jen ano nebo ne. Ostatní se ptají a mají uhodnout myšlenou věc nebo osobnost.
- „Psaní na záda“. Naznačte písmeno nebo číslo na záda cvičence před vámi. Ten ho opět naznačí cvičenci před sebou. Až doputuje štafeta nakonec, tak se shodněte na správném písmenu nebo čísle. Obměnou mohou být postupně celá slova.
- „Předměty“. Každý si vybere předmět ve vaku, ale neukazuje ho a ani se na něj nesmí podívat. Věc začne popisovat, aby ji uhodli i ostatní podle popisu.
- „Pachy a vůně“. Každý si vybere sáček s kořením nebo jinou aromatickou látkou. Jeho úkolem je poznat, o co se jedná, jenom pomocí čichu.
- „Semafor“. Napodobujte pohyby paží předcvičujícího, který mění polohy v nepravidelném rytmu a pořadí.
- „Hlava ramena“. Odříkávejte slova v pořadí – hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, oči, uši, ústa, nos a přitom se dotýkejte těchto částí těla. Při palcích ukažte vztyčené palce.