

## 2. seminář – dech (základní trupová stabilizace – sagitální)

Aplikace teorie – novorozenec (na břišku na zádech)

8 tt – dech (nohy na zemi, pokrčené – opřené o zem) – variace odlehčování nohy

3 M (na zádech)

- Již jistá opěrná báze
  - Bez asymetrie, pánev v neutrále
  - Roviny (PD, bránice)
  - Napřímení páteře, hlava (dle potřeby podložení)
  - Nohy zvedání nad podložku (90 a více stupňů)
- 
- Navedení klienta – uvolnění hrudníku, míčky pod žebra (ponožky)
  - Vysvětlit trakci přes úpon bránice – napřímení
  - Pohyby paží za hlavu
  - Sledovat břišní stěnu



Variace

- Tlak za hlavou o zeď
- KB pohyb nad hlavou

4M – 5M (na zádech)

- Posun dlaní z boku těla na břicho a kolena



3M (na břiše)

- Stabilní opěrná báze (podbřišek, předloktí)
  - Symetrická opora
  - Napřímení – plynulá extenze
- 
- Set up – navnímat si pozici na břiše
  - Vysunutí paží z pod sebe
  - Opora – symfýza (stehna, břicho) – směr křížové kosti
  - Lokty do stran – lopatky (položení)
  - Odlehčení hlavy
  - Odlehčení žeber od země
  - Dech



4,5 M (na břiše)

- Vysunutí nohy (první opora o dk – koleno)
- Diferenciace vzoru – odlehčení jedné hk
- Stabilní pánev – sklon k jedné straně
- Napřímení (bez zlomu v zádech)
- Odlehčení břicha od země

