

# Základní sestava cvičení Pro mírná až střední stadia

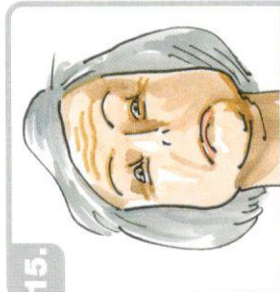
V této kapitole Vám chci nabídnout určitou škálu cviků, ze které si můžete vybrat při sestavování svého denního cvičení nebo si doplnit svou nynější sestavu. Každý z Vás musí dobře zvážit, jaké má hlavní obtíže a které cviky je mohou ovlivnit a nakonec jestli je schopen daný cvik provést. Na začátku by bylo lepší, kdybyste svoji sestavu konzultovali se svým lékařem nebo ještě lépe s fyzioterapeutem. Tito odborníci jsou s Vaším stavem dobře obeznámeni a jsou schopni určit, zda je daný cvik pro Vás vhodný. Těžší cviky můžete nejprve nacvičit s fyzioterapeutem, a pak je přidat do své sestavy.

Další možností je oslovit člena rodiny pacienta, aby se také účastnil nácviku nových prvků. K udržení rytmu pohybu Vám pomůže **počítání (raz-dva)**, **metronom**, **rytmická hudba** nebo **slavní vedení**. V začátcích je lepší, když udává rytmus terapeut nebo rodinný příslušník, protože přizpůsobí tempo Vaším možnostem. Podle toho lze vybrat typ hudby nebo rychlost metronomu.

Cvičení by Vás nemělo zcela vyčerpat. Nezáleží na množství, ale na kvalitě, s jakou cvičení provedete.

## ZÁSADY CVIČENÍ

- Cvičte ve stavu dobré hybnosti, tzv. ON stavu (budete schopni provést více cviků a přesněji).
- Cvičte ve stejnou denní dobu.
- Cvičte 2x - 3x denně - jedno cvičení může být delší, jedno kratší.
- Každý cvik opakuje 5x - 8x - udržíte rytmus.
- Jedno cvičení můžete nahradit aerobní zátěží (viz kap. Aerobní cvičení).
- Doba jedné cvičební jednotky by měla být 15 - 50 minut (dle kondice a schopnosti).
- Cvičte v dobře vyvětrané místnosti.
- Mějte volné prodyšné oblečení, obuv s pevnou patou, pantofle jsou zcela nevhodné.
- Udělejte si dostatek prostoru kolem sebe, abyste se nebáli provést svihový pohyb.
- Dejte pozor na přechodová místa - kraj koberce nebo podložky, prahy.
- Každé cvičení začněte prodýcháním, **při samotném cvičení nezadržujte dech**.
- **Cvičte s radostí** a dobrým pocitem z toho, že pro sebe děláte něco důležitého.
- Při cvičení postupujte od lehčích poloh k těžším - leh - sed - stoj.
- Cvičení mimických svalů provádějte vsedě před cvičební jednotkou.
- Cvičte pravidelně.
- Každé cvičení zakončete protažením procvičovaných svalů (viz kap. Aerobní trénink).



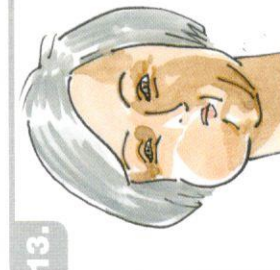
15.

Spodní čelist předsunout



14.

Spodní čelist do stran



13.

Natouknutí tváře a přefukování vzdřuchu do druhé tváře

**Potom střídavě kombinujte jednotlivé pohyby. Zde nejvíce dbejte na provedení pohybu v celém rozsahu a na rytmičnost.**

1. našpulit rty a široký úsměv bez odhalení zubů
2. našpulit rty a široký úsměv s odhalenými zuby
3. svěžit koutky a široký úsměv bez odhalených zubů
4. zamračit se a zvednout obočí v údivu
5. stisk rtů a široké otevření úst
6. pevně zavřít oči a široce otevřít

**Nutné je také procvičit jazyk. Je důležitý nejen při artikulaci, ale i při polykání.**

1. vyplazovat jazyk dopředu
2. dotýkat se jazykem horního a dolního rtu
3. dotýkat se jazykem levého a pravého koutku

**Nakonec procvičte výslovnost některých hlásek. Zřetelně a nahlas.**

1. vyslovíme jednotlivé samohlásky A, E, I, O, U
2. různé kombinace U-A, O-E, U-I, O-A
3. vyslovovat jednotlivé souhlásky B, P, M
4. další souhlásky T, D, N a L
5. jednoduché věty říci hlasitě a srozumitelně

