

Deset cviků podle Ludmily Mojžíšové k posílení zad

Zdroj: <https://archiv.ihned.cz/c1-13380630-deset-cviku-podle-ludmily-mojzisove-k-posileni-zad>

Metoda Ludmily Mojžíšové je dnes spojována především se cviky, které pomáhají ženám s problémy neplodnosti. Původně byla řada těchto kompenzačních cviků sestavena pro pacienty s bolestí zad a hlavy. Ludmila Mojžíšová vycházela z toho, že většina potíží je způsobena tím, že svaly okolo páteře - pokud nejsou posilovány - ochabnou, způsobí poruchy páteře, vychýlení kostrče či rotaci pánve a žeber. Jedna z jejích žákyň Marie Babičková z pražského Ústavu pro péči o matku a dítě v Podolí (ÚPMD) vysvětluje, že sestavu cviků je pro správné fungování páteře třeba cvičit skutečně celý život. A to nejméně třikrát týdně. Cviky je vhodné ze začátku provádět jen pětkrát. Celou sérii lze provést zhruba za hodinu, přičemž cvičit lze nadvakrát. "První tři až šest měsíců je ale třeba cvičit v podstatě denně. Jedině tak se vytvoří dostatečný svalový základ," vysvětluje Marie Babičková. Nejdříve je dobré naučit se cviky pod vedením fyzioterapeuta. Ten by také měl klienta pravidelně kontrolovat a provádět takzvané mobilizace. Jde v podstatě o napravování, odblokování celé páteře včetně kostrče a odstranění svalových křečí.

Cvik č. 1



Cvik č. 1

Položte se na záda, ruce volně podél těla, nohy opřete o chodidla, chodidla i kolena od sebe 20 cm, volně dýchejte. Přitiskněte postupně bederní páteř k podložce, pomalu vtáhněte pupík, vytáhněte dolní část přímého břišního svalu nahoru k bradě, stáhněte hýždě (půlky k sobě) a volně dýchejte 6 sekund, držte všechna "zapnutí". Po 6 sekundách nadechněte, stáhněte všechno ještě víc, pomalu vydechněte a povolte. Smyslem cviku je posílení svalů břišních i hýžděových a uvolnění svalů kolem bederní páteře a dna pánevního. Stejně tak je důležité, že při cvičení trénujete hybný stereotyp pánve. Proto se cvik musí cvičit takto postupně a ne provést všechny jeho kroky najednou.

Počet opakování: první týden denně 15x, každý týden přidat pět a šestý týden skončit na čtyřiceti opakováních.

Chyby při cvičení:

1. Cvičenec při cvičení nadbytečně zapíná jiné svaly než v oblasti pánve, třeba zvedá ramena, zvedá hlavu, propíná nohy.
2. Nedýchá volně, zadržuje dech.
3. Nerespektuje příjemnou délku relaxace svalů, a tak netrénuje celkovou schopnost uvolnění, příliš se cvičením spěchá.

Cvik č. 2



Cvik č. 2

Zaujměte stejnou polohu jako při cviku č. 1. Také cvičení začne stejně, přitiskněte bederní páteř k podložce, vtáhněte pupík, vytáhněte přímý břišní sval nahoru k bradě, stáhněte hýždě (půlky k sobě), držte a volně dýchejte a zároveň velmi pomalu zvedejte pánev nahoru, odlepujte se od podložky rovně jako "prkýnko", ale obratel po obratli. Jde to jen k dolnímu úhlu lopatek, dále ne, to byste se už museli prohnut, a to by bylo špatně. Pomalu se stejným způsobem vracejte k podložce, kousek (asi 5 cm) nad zemí se zastavte, nadechněte, stáhněte ještě víc, vydechněte, položte se a povolte. Smyslem cviku je opět posílení svalů břišních a hýžd'ových, obnovuje se hybný stereotyp pánve a fixují se správné funkce bederní páteře a oblasti kolem pánve.

Počet opakování: Stejně jako u cviku č. 1

Chyby při cvičení:

1. Stejně jako u cviku č. 1.
2. Při zvedání pánve nedokáže cvičenec udržet napětí svalů kolem pánve a bederní páteře a prohne se.

Cvik č. 3



Cvik č. 3

Stejná poloha jako u cviku 1. a 2., jen dolní končetiny jsou natažené, paže jsou vzpaženy, leží volně na zemi podél uší. Volně dýchejte. Přitiskněte bederní páteř k podložce, vtáhněte pupík a jednou až dvakrát volně nadechněte a vydechněte, aniž povolíte napětí předtím dosažené. Potom se hluboce nadechněte a vytahujte se za rukama a do pat, jako byste se chtěli z pasu roztrhnout na dvě půlky. V maximálním tahu a nádechu chvíli setrvejte, pak vydechněte a povolte. Po celou dobu vytahování musí bederní páteř zůstat na podložce. V případě, že neudržíte po celou dobu cviku bedra na podložce, cvičte tento cvik s pokrčenýma nohama, opřenýma o chodidla jako u 1. a 2. cviku, jen kolena a chodidla budou u sebe, tedy se dotýkat. Smyslem cviku je protažení svalů okolo obratlů a zároveň jejich posílení, protažení svalů prsních, relaxace svalů bederních i mobilizace bederní páteře. Počet opakování: 10 - 15x denně, počet opakování se nezvyšuje.

Chyby při cvičení:

1. Cvičenec neudrží přitisknutá bedra po celou dobu protahování.
2. Nevytahuje se z pasu do rukou, ale z ramen do rukou.
3. Neprotahuje se do pat, ale do špiček, čímž zvyšuje napětí v bederní páteři.
4. Po dobu tahu neudrží vtáhnuté břicho.

Cvik č. 4



Cvik č. 4

Položte se na záda a obejměte oběma rukama a propletenými prsty kolena tak, aby lokty byly natažené. Z této základní polohy přitáhněte kolena na břicho tak, aby se zvedla kostrč a od podložky se "odlepily" hýždě. Lokty se krčí do stran. Pracují svaly paží, nikoliv svaly ramen. Výdrž v této poloze je jen krátká. Dýchání je přirozené. Smyslem cviku je mobilizace obratle čtvrtého a pátého a kosti křížové.

Dochází k posílení prsních svalů.

Počet opakování: 10 - 15x denně, počet opakování se nezvyšuje.

Chyby při cvičení:

1. Cvičenec zapojuje při přitahování kolen ramena, přitahuje kolena rameny, nikoli svaly loktů.
2. Nezapíná hýždě, jen provede ohnutí kolen.
3. Při cviku zvedá hlavu.

Cvik č. 5

Zaujměte stejnou polohu jako při cviku čtvrtém. Nadechněte se, lehounce tlačte kolena do spojených prstů, pak nedýchejte až 8 sekund, vydechněte, vteřinku vyčkejte tzv. fenoménu tání (svalů) a přitáhněte kolena na břicho, stejně jako u cviku č. 4 nadzvedněte kostrč. Smyslem cviku je mobilizace 4. a 5. bederního obratle a kosti křížové, posílení prsních svalů a uvolnění svalů kolem obratlů dolní hrudní a bederní páteře.

Počet opakování: 10 - 15x denně, počet opakování se nezvyšuje.

Chyby při cvičení:

1. Stejně jako u cviku č. 4.
2. Při nádechu cvičenec netlačí kolena do rukou, ale rukama do kolen.
3. Tlak kolen do rukou je příliš velký.

Cvik č. 6



Cvik č. 6

Položte se na břicho, paže mějte podél těla nebo složené pod hlavou, hlava leží na tváři. Dolní končetiny mějte volně natažené, palce nohou u sebe, paty volně od sebe. Stáhněte hýždě (půlky) k sobě, držte a volně dýchejte 6 sekund, potom se nadechněte, stáhněte ještě více, vydechněte a povolte. Cvik je možné provádět s pomocí partnera, který mírným tlakem klade cvičícímu odpor při pohybu hýždí. Smyslem cviku je posílení hýžděových svalů, především jejich dolní třetiny.

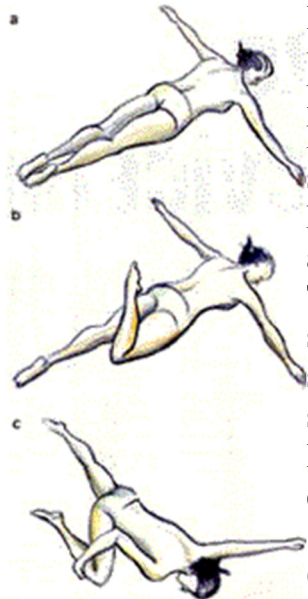
Počet opakování:

1. týden: denně 15x
2. týden: denně 20x
3. týden: denně 25x
4. týden: denně 30x
5. týden: denně 35x
6. týden a všechny další: denně 40x

Chyby při cvičení:

Cvičenec zapíná při stahování hýždí i dolní končetiny.

Cvik č. 7



Cvik č. 7

Položte se na břicho, dolní končetiny natažené, horní končetiny upažené v pravém úhlu k tělu. Jako když děti dělají letadélko. Nyní pokrčte jednu nohu v kolenu do pravého úhlu a vytácejte koleno do strany, kotník položte vnitřní plochou na podložku, suňte koleno až do podpaží, nelze-li to dál, pomozte si rukou a koleno dotáhněte co nejvíce. Zde následuje výdrž několik sekund a vraťte dolní končetinu do polohy původní, tj. přinožte ji. Totéž proveďte druhou dolní končetinou a cvičte dál stále střídavě pravá a levá. Smyslem cviku je protažení přitahovačů stehen, ohýbačů kyčlí, mobilizace křížokyčlobederního skloubení a jeho mechanická masáž v místě skloubení. Počet opakování: Střídavě pravá, levá dolní končetina 10 - 15x, čili celkem 20 - 30x, počet opakování se nezvyšuje.

Chyby při cvičení:

1. Cvičenec zvedá zadek, neudrží "přilepené" břicho na podložce, což svědčí o zkrácených ohýbačích kyčlí i přitahovačích stehen. Fyzioterapeut musí přidat protahovací cviky na tyto svalové skupiny.
2. Cvičenec se převrací střídavě z boku na bok také pro zkrácené svaly dolních končetin.

Cvik č. 8



Cvik č. 8

Zaujměte polohu v kleku tak, že dlaně jsou opřeny pod rameny a kolena pod kyčlemi, tedy na šíři ramen a kolien. Prsty rukou ukazují vpřed, paže a trup a stehna a trup svírají pravý úhel. Hlava uvolněně visí. Nyní se nadechněte, vyhrbte trup do maxima, stáhněte břicho, stáhněte hýždě, setrvejte chvíli v maximálním sepětí svalů i nádechu, vydechněte, povolte a propadněte se mezi ramena a kyčle, hlava stále visí. Smyslem cviku je mobilizace hrudní a bederní páteře, protažení hrudních a bederních svalů, protažení svalů šíje a posilování svalů břišních a hýžděových.

Počet opakování: Cvik cvičíme denně 5x, počet opakování nezvyšujeme.

Chyby při cvičení:

1. Cvičenec při výdechu zaklání hlavu, nedojde k relaxaci a protažení šíjového svalstva, ale naopak k jeho přetěžování.
2. Krčí při výdechu lokty.
3. Dýchá opačně, při výdechu vyhrbuje, při nádechu klesá trupem k podložce.
4. Při prohnutí trupu vpřed mezi ramena a hýždě dochází k přetížení bederní páteře.

Cvik č. 9



Cvik č. 9

Základní poloha je stejná jako u cviku předešlého. Nadechněte se a v pravém úhlu k trupu zvedejte jednu paži, rotujte v hrudní páteři, oči sledují prsty ruky. Rameno horní končetiny, o kterou se opíráte, zůstane po celou dobu cviku nad dlaní a kyčle nad koleny. Vydechněte a vraťte paži pomalu do základní polohy. Cvičte střídavě pravou a levou paží. Smyslem cviku je mobilizace hrudní a přechodu krční a hrudní páteře i přechodu hrudní a bederní páteře do rotace, protažení svalů prsních a šíjových.

Počet opakování: Cvik cvičíme denně 5x, střídavě pravá, levá, čili 10x, počet opakování nezvyšujeme.

Chyby při cvičení:

1. Při zkrácených prsních svalech cvičenec zapažuje, je nutné konzultovat s fyzioterapeutem další cvičení na protažení prsních svalů.
2. Cvičenec krčí stojnou paží.
3. Neudrží základní postavení a při rotacích trupu se vyklání z osy, tedy neudrží rameno stojné paže nad rukou ani kyčle nad koleny.
4. Nesleduje očima prsty cvičící paže pro omezení pohybu v krční páteři, je nutné konzultovat s fyzioterapeutem další protahovací cviky na svaly šíje.

Cvik č. 10



Cvik č. 10

Zaujměte opět stejnou základní polohu jako u cviku č. 8 a 9. Nyní mírně zvedněte bérce nad zem, asi 5 cm, a vytočte hlavu i bérce nejprve vlevo s nádechem, setrvejte chvíli v této poloze, oči musí vidět špičky nohou a výdech, vraťte se do základní polohy, položte bérce a svěste hlavu s výdechem. Totéž proveďte vpravo. Cvičte střídavě na jednu a druhou stranu. Smyslem cviku je mobilizace krční, hrudní a bederní páteře do úklonu a protažení příslušných svalů okolo obratlů.

Počet opakování: Cvik cvičíme střídavě vpravo a vlevo 5x, čili celkem 10x.

Chyby při cvičení:

1. Stejně jako u cviku č. 9.
2. Cvičenec příliš zvedá špičky nohou, tedy celé bérce při vytáčení. Čím niž jsou nohy při vytáčení, tím delší a táhlejší je oblouk, který v bederní a hrudní páteři vzniká.

Cviky 8, 9 a 10 cvičte ve třech různých polohách. První, tedy polohu na dlaních, jsme popsali, druhá poloha je v kleku na předloktích (obr. b, c, d, e) a třetí v kleku na zvýšené podložce (obr. f, g, h, i). Je jedno, jestli odcvičíte cvik 8 nejprve na dlaních, potom na předloktí a naposledy na podložce asi 20 až 30 cm vysoké, to podle vaší tělesné výšky (čím jste vyšší, tím vyšší podložku pod ruce použijte) nebo odcvičíte cvik č. 8, 9 a 10 nejprve na dlaních, potom

všechny tři cviky na předloktí a naposledy všechny tři cviky na podložce.

Cviky v pozměněné poloze cvičte úplně stejně jako cviky popsané, jen poloha rukou se mění, zachovejte i počet opakování, tedy každý z posledních tří cviků sestavy cvičte vlastně 5x (eventuálně 10x střídavě pravá, levá) ve třech různých polohách na dlaních, na předloktí a na podložce, čili 15x. To proto, že čím niž máte paže opřeny (tedy na předloktí), tím vyšší úsek páteře procvičíte. Naopak, čím výše jsou vaše ramena, tedy při natažených pažích, tím nižší úsek páteře procvičíte. Cviky číslo 8, 9 a 10 uvolňují páteř v mnoha polohách.



Cviky jsou převzaty z knihy Metoda Ludmily Mojžíšové autorů Olgy Struskové a Jarmily Novotné (nakladatelství Ivo Železný, Praha 2003), úpravu a konzultaci provedla Marie Babičková, fyzioterapeutka z pražského Ústavu pro péči o matku a dítě.