



Cvičení

pro pacienty
s roztroušenou sklerózou
s těžším postižením

se zaměřením na DECH a POSTURU

Cviky v tomto prospektu

- Milé pacientky, milí pacienti, vítám Vás u prospektu zaměřeného na **dechový** a **posturální** systém (systém zajišťující napřímení těla). Tyto systémy bývají u onemocnění RS často postižené, a to především v pozdějších stádiích - proto je velice důležité se jim věnovat. *Základní informace o dechu a postuře naleznete dále.*

Čeho lze docílit posílením hlubokého stabilizačního systému?

- ✓ zvětšení stability trupu, zlepšení držení těla,
- ✓ posílení svalů trupu, zvýšení celkové kondice,
- ✓ zvýšení soběstačnosti, ulehčení přesunů...
- ✓ ovlivnění inkontinence cvičením pánevního dna
- ✓ samotným cvičením lze dosáhnout zlepšení nálady
snížení deprese a zvýšení motivace!

Čeho lze docílit cvičením cviků z dechové rehabilitace?

- ✓ okysličení tkáně v našem těle
- ✓ zlepšení držení našeho těla,
- ✓ efektivní zapojování potřebných svalů k dýchání,
- ✓ zvětšení síly dechových svalů
- ✓ zlepšení kapacity plic, pružnosti hrudníku,
- ✓ odbourávání stresu, napětí

Důležité body - cvičení

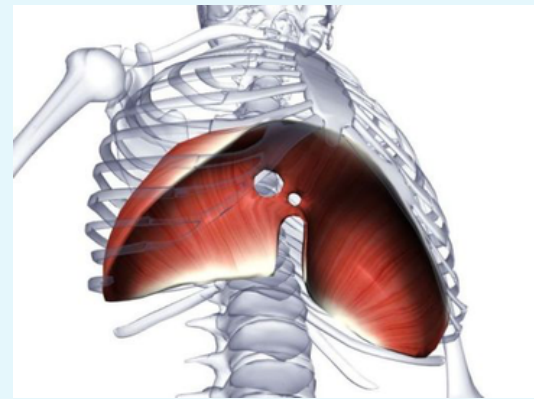
Cvičení provádějte:

- **dle svého aktuálního zdravotního stavu a možností**
- **pouze do únavy**
- **ne přes bolest**
- **pomalou, s uvědoměním, ne švihem**
- **s radostí 😊**



Dýchání

- Dech je základem našeho života. Za den se nadechneme v průměru 20 000x! Už z tohoto důvodu bychom se měli svému dechu věnovat více, než si uvědomujeme. Vzhledem k onemocnění RS, funkce dechového systému bývá narušena, a to ve všech fázích onemocnění, zejména v pokročilém.
- Dýchání je zásadní pro provádění **VŠECH** cviků, ale i **každodenních činností**.
- Abychom mohli správně dýchat, potřebujeme funkční dechové svaly – nádechové i výdechové. Lidé často opomíjejí, že velkou úlohu zde hraje také náš hlavní nádechový sval – **BRÁNICE**.
- Má kupolovitý tvar a odděluje dutinu břišní od hrudní. Nachází se mezi hrudní kostí, dolními žebry a začátkem bederní páteře.



Bránice

Zdroj: yogapoint.cz

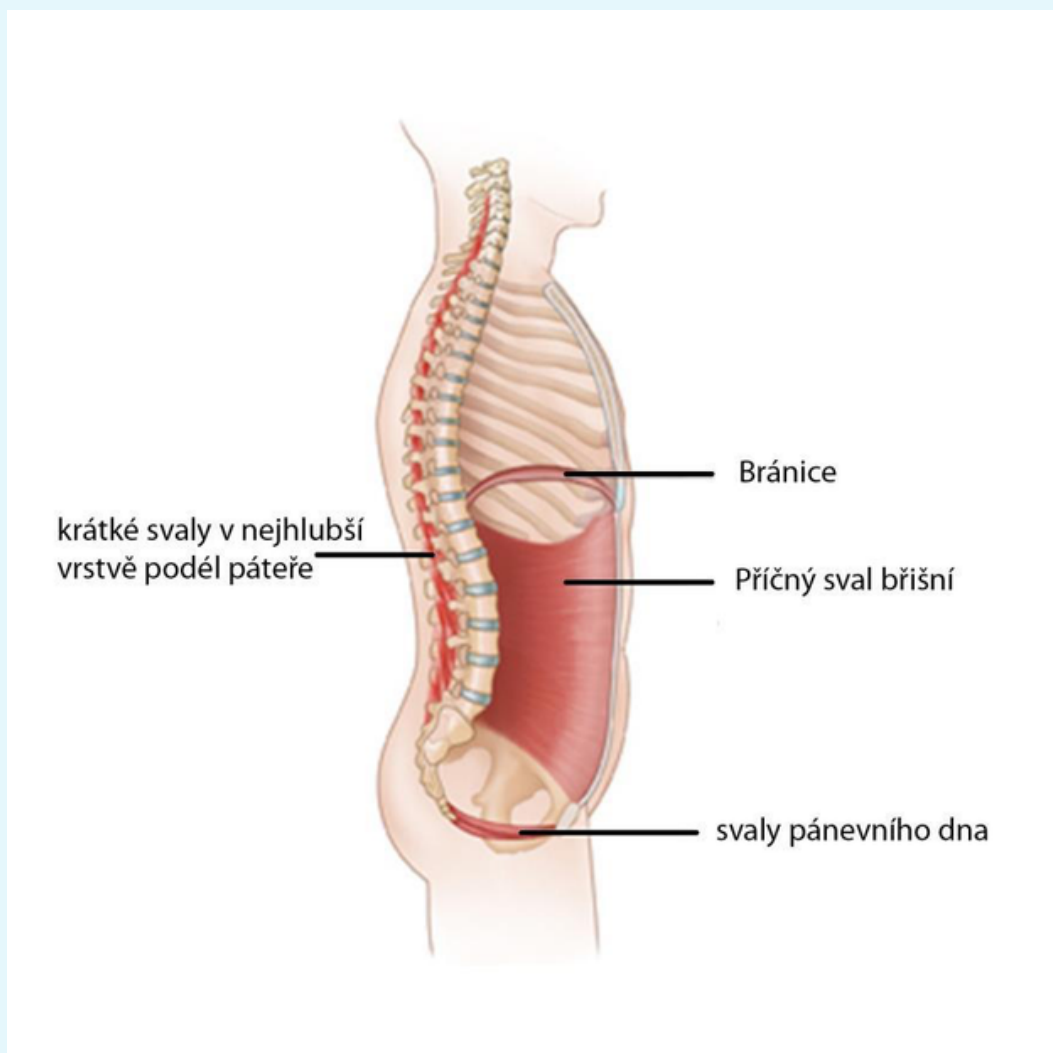
Víte, k čemu slouží bránice?

- Při nádechu dochází k jejímu posunu směrem dolů do břišní dutiny. Tím napomáhá vdechu vzduchu do plic. S klesající bránicí stoupá nitrobřišní tlak, který poskytuje oporu bederní páteři, přenáší se na břišní orgány, ale i svaly pánevního dna.
- Kromě **DECHOVÝCH** funkcí má také funkci **POSTURÁLNÍ** – zajišťuje vzpřímené držení těla a oporu páteře. Pomáhá také udržovat orgány břišní dutiny na svém místě a podporuje jejich funkci – má pozitivní vliv na střevní peristaltiku.

Posturální systém

Co je to postura?

- **Aktivní držení** segmentů našeho těla proti působení zevních sil. Je součástí jakékoli polohy těla a základní podmínkou pohybu.
- K posturální funkci slouží tzv. **hluboký stabilizační systém páteře**. Do něho zařazujeme hlavně bránici, hluboké svaly páteře a svaly pánevního dna. Proto je velice významné s nimi pracovat.
- Zaujetí správného posturálního držení (*např. správného sedu viz dále*) má pozitivní vliv na klouby, páteř, ale také vnitřní orgány.
- **Správné držení těla** lze chápat jako takové nastavení našeho těla, při kterém naše klouby, šlachy, vazy, svaly jsou nejvíce šetřeny – jsou v co nejmenším napětí a zatížení.



Hluboký stabilizační systém - schéma

Zdroj: fyzioterapieprovas.cz

Jak správně sedět?

Provedení:

- Sedíte na obou sedacích kostech
- Pánev mírně naklopte dopředu
- Kolena mějte od sebe na šířku pánve
- Paty jsou umístěny pod kolena
- Špičky nohou míří vpřed
- Stehna svírají s trupem pravý úhel
- Páteř je napříměná, ramena volně visí dolů a jsou v úrovni uší
- Hlava je v prodloužení páteře

Chyby: hlava vysunutá dopředu, ramena dopředu, zakulacená záda, kolena u sebe, špičky míří zevně/dovnitř



Vzpřímený sed

Jak správně sedět na vozíku?

- Pro správný sed na vozíku platí obdobná doporučení jako u správného sedu na předchozí stránce.
- Pro správný sed vozík musí být správně vybraný, nakonfigurovaný a nastavený tak, aby pro Váš sed byl co nejfunkčnější
- Sed na vozíku by měl být **symetrický** - sed na obou sedacích kostech se shodnou vahou
- Jsou **zachovány křivky** páteře
- Pánev je ve **středním postavení** - není podsazená ani výrazně předsazená
- Pro zvýšení stability pánve a tím i sedu lze využít sedáků
- Pro snížení rizika dekubitů jsou vhodné antidekubitní sedáky
- Pro správné postavení kolen lze využít overballu mezi kolena
- Pokud má vozík nožní opěrky, **používejte je** - nemějte nohy pod nimi
- Správný sed na vozíku by měl být pro Vás **pohodlný**
- Vozík by Vás neměl **nikde tlačit**
- **S výběrem správného vozíku se můžete poradit s egoterapeutem**



Jak vypadá špatný sed na vozíku a na co si dávat pozor?

- Předsunutá hlava
- Předsunutá ramena
- Zakulacená záda - nejsou zachovány přirozené křivky páteře
- Podsazená pánev - sed na předním okraji vozíku
- Kolena jsou výrazně výše než pánev
- Kolena jsou u sebe, nejsou na šíři pánve
- Špičky nemíří vpřed, jsou vtočeny dovnitř nebo ven
- Nohy nejsou na nožních opěrkách





- Úklon trupu na stranu - sed není symetrický
- Kolena jsou u sebe - nejsou na šíři pánve
- Špičky nemíří vpřed, jsou vtočeny dovnitř

- Pro vzpřímení páteře lze využít overballu



Cviky na protažení svalů

Protažení prsních svalů

Výchozí pozice: leh na zádech na kraji lehátka (postele), kolena pokrčená (podložená)

A) Varianta pro dolní část prsního svalu: Vzpažte horní končetinu a spusťte ji z postele

B) Varianta pro střední část prsního svalu: Dejte loket do pravého úhlu tak, abyste měl(a) loket i rameno v jedné rovině

C) Varianta pro horní část prsního svalu: Dejte horní končetinu dolů pod úroveň ramene

- S nádechem horní končetinu mírně nadzvedněte
- S výdechem horní končetinu pusťte o trochu dále
- V pozici protahování počkejte alespoň 30 vteřin
- Provedte na obou stranách
- Zvýšit efekt protažení můžete pomocí rukou - viz fotky

Chyby: zadržování dechu, cvičení přes bolest

Počet opakování: 2-3x v každé pozici



Horní část svalu



Střední část svalu



Dolní část svalu

Protažení horní části trapézu

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Při protahování pravého trapézového svalu (jeho horní části) uklánějte hlavu vlevo

Provedení:

- Zafixujte ruku pod hýžděmi/ držte se vozíku zespoda
- Uklánějte hlavu na druhou stranu tak, abyste s ní neotáčel(a), ale udržela v jedné rovině
- Jako kdybyste měl(a) nos jako osu otáčení
- S úklonem si můžete pomoci druhou rukou – nevyvíjejte příliš velký tah! (viz fotka)
- Na konci úklonu vyčkejte alespoň 5 vteřin.

Počet opakování: 2-3x

Chyby: otáčení hlavy - není v rovině, nezafixování ruky, úklony trupu



Protažení horní části levého trapézu s vyznačeným zafixováním ruky

Protažení zdvihače lopatky

Výchozí pozice: vzpřímený sed, jedna horní končetina zafixovaná pod hýžděmi/ židlí

Provedení:

- Při protahování levého zdvihače lopatky proveďte úklon a otočení hlavy vpravo a maximální předklon hlavy
- S protažením si můžete pomoci druhou rukou
- V pozici protažení vydržte alespoň 5-10 sekund
- Zopakujte cvik i na druhé straně

Počet opakování: 2-3x

Chyby: úklony trupu, nezafixování ruky



Protažení levého zdvihače lopatky s vyznačeným směrem tahu a zafixováním ruky

Otáčení trupu

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Provedení:

- Otočte vzpřímený trup tak, jako kdybyste se chtěl(a) podívat za rameno
- Můžete si pomoci rukama či míčem
- Snažte se neuklánět
- Prodýchejte protaženou oblast

Počet opakování: 10x

Chyby: zvedání ramen, uklánění trupu, zakulacení zad, zadržování dechu



Výchozí pozice



Otáčení trupu vpravo s overballem

Dechová cvičení

Dechová vlna

Výchozí pozice: leh na zádech s pokrčenými koleny
hlava v prodloužení páteře, ramena uvolněná

Provedení:

- Položte si jednu ruku do oblasti břicha, druhou ruku do oblasti hrudníku
- Nádech nosem směřujte nejprve do oblasti břicha, poté směrem nahoru do hrudníku a nakonec do oblasti pod klíční kosti
- Výdech nosem směřujte ve stejném pořadí jako při nádechu
- Rukama můžete kontrolovat správné zacílení dechu
- Dýchání je klidné a plynulé!

Chyby: zvedání ramen, zadržování dechu

Počet opakování: 5-10x



Brániční dýchání

Výchozí pozice: leh na zádech s podloženými koleny, ruce volně podél těla

Provedení:

- Položte si ruce do oblasti podbříška
- Snažte se nádech nosem směřovat do oblasti pod ruce, jako byste je chtěl(a) vytlačit nahoru (viz šedá šipka na fotce)
- Zároveň se snažte dýchat do boků a rozšiřovat je (viz bílé šipky na fotce)
- *Břišní stěna se vyklenuje při nádechu všemi směry*
- S výdechem zkuste udržet tlak do rukou a široké boky
- Dýchání je klidné a plynulé!

Počet opakování: 10x

Chyby: Převládá dýchání do horního hrudníku, zvedání ramen, zadržování dechu



Brániční dýchání s vyznačenými směry dýchání

Rozvíjení dolních žeber

Výchozí pozice: vzpřímený sed či leh

Provedení:

- Pro zacílení dechu uložte ruce do oblasti dolních žeber
- S nádechem se snažte ruce odtlačit od těla - směrem do boku (viz fotka)
- S výdechem uvolněte
- Rukama si můžete pomoci mírným tlakem žebra vrátit do původní pozice
- Snažte se prohlubovat svůj výdech

Počet opakování: 10x

Chyby: zvedání ramen při nádechu, zadržování dechu, zakulacení zad



Rozvíjení dolních žeber vsedě s vyznačenými směry dechu

Rozvíjení dolních žeber vleže s vyznačenými směry dechu



Zapojení bránice přes horní končetiny

- **Výchozí pozice:** leh na zádech, pokrčená kolena/ vzpřímený sed

Provedení:

- Natažené horní končetiny položte mírně od těla dlaněmi vzhůru
- Natažené prsty na rukou směřují dolů k dolním končetinám
- S nádechem nosem stlačujte horní končetiny směrem dolů
- Dech se snažte zacílit do oblasti břicha až podbřiška
- S výdechem povolte
- **Počet opakování:** 5x

VARIANTA: při výdechu vyslovujte hlásku s, nebo š

- výdech se snažte prodloužit tak, aby byl delší než nádech



*Zapojení bránice přes horní končetiny
s vyznačeným směrem tahu horních končetin*

Cvičení s TheraBandem

Jednostranný odpor TheraBandu

Výchozí pozice: Leh či vzpřímený sed

Provedení:

- Uchyťte TheraBand tak, aby Vám kladl odpor proti ruce do strany
- Paži mějte u těla a loket v pravém úhlu
- S nádechem nosem se snažte udržet ruku s TheraBandem u těla tak, že paži máte u těla a loket je v pravém úhlu
- Všimněte si, jak se Vám rozvíjejí žebra na druhé straně trupu
- *Aktivace svalů na straně TheraBandu umožní větší rozvíjení hrudníku na druhé straně*
- S výdechem povolte a nechte se přetáhnout TheraBandem

Počet opakování: 5-10x



Výchozí pozice



Přitažení TheraBandu
s vyznačením zvýraznění dechu do
oblasti vpravo

Otevírání hrudníku s TheraBandem

Výchozí pozice: Vzpřímený sed či leh

Provedení:

- TheraBand uchopte do obou rukou tak, aby dlaně směřovaly dolů
Čím blíže k sobě ruce budou, tím větší odpor bude působit
- Paže se snažte mít po celou dobu cviku u těla, v loktech mějte pravý úhel
- S nádechem nosem pohybujte TheraBandem do stran tak, aby lokty byly stále u těla a dlaně obracejte vzhůru
- Pohyb provádějte plynule, ne švihem
- S výdechem se pomalu vracete do původní pozice a dlaně obracejte dolů

Počet opakování: 5-10x

Chyby:

- Zvedání ramen, zakulacení zad, zadržování dechu, pohyb švihem



Výchozí pozice



*Otevírání hrudníku
s vyznačeným směrem pohybu*

Dýchání proti odporu TheraBandu

Výchozí pozice: leh či vzpřímený sed, ruce podél těla

- Oviňte kolem hrudníku TheraBand (obinadlo) kolem hrudníku v oblasti dolních žebér
- Nádech nosem zkuste zacílit do oblasti, kde se nachází TheraBand
- Zkuste si představit, že chcete TheraBand odtlačit hrudníkem do stran i dopředu a na obou stranách stejně
- Výdech nosem je klidný, volný

Varianty: kolem břicha v oblasti pupíku či kolem hrudníku v oblasti dolních žebér

Počet opakování: 5-10x



Oblast břicha s vyznačeným směrem dechu



Oblast horního hrudníku



Oblast dolního hrudníku

Kroužení s TheraBandem

Výchozí pozice: vzpřímený sed, leh

Provedení:

- TheraBand dejte za záda a uchopte oběma rukama
- Čím blíže k sobě ruce budou, tím větší odpor TheraBand bude působit
- S nádechem pohybujte nataženou horní končetinou tak, jako kdybyste chtěl(a) nakreslit co největší kruh
- Cvik proveďte i u druhé horní končetiny

Počet opakování: 10x

Chyby: zadržování dechu, přílišné prohýbání v bedrech, zvedání ramen



Kroužení nataženou horní končetinou s vyznačeným pohybem

Otáčení trupu s TheraBandem

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Provedení:

- TheraBand naviňte okolo ramene vpředu a vzadu , oba pruhy ved'te vpředu i vzadu přes trup k opačné dolní končetině
- Zafixujte TheraBand hýžděmi
- S nádechem otáčejte trup proti odporu TheraBandu
- S výdechem se vraťte pomalu do původní pozice
- Pohyb je pomalý, plynulý, není prováděn švihem
- Cvik proveďte na obě strany

Počet opakování: 10x

Chyby: pohyb prováděný švihem, uklánění trupu - neotáčení se



Výchozí pozice



Otáčení

Rozhýbání pánve s TheraBandem

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Provedení:

- Vložte TheraBand co nejnižže za záda do oblasti kříže až hýždí
- Uchopte TheraBand co nejbližže u těla
- Snažte si sednout na oba sedací hrboly
- S nádechem natahujte TheraBand vpřed tak, abyste cítil(a) pohyb pánve vpřed (předsazení)
- S výdechem povolte tah TheraBandu a snažte se dostat pánev do opačné pozice (podsazení)

Počet opakování: 10x



*Pohyb pánve vpřed
s vyznačeným směrem pohybu*



*Pohyb pánve vzad
s vyznačeným směrem pohybu*

Přitahování TheraBandu dolů

Výchozí pozice: leh s pokrčenými koleny

- Zafixujte si TheraBand nad hlavou tak, abyste mohl(a) jeho konce přitahovat směrem dolů k tělu
- Vzpažte a uchopte konce TheraBandu za hlavou
- S výdechem pohybujte s TheraBandem směrem dolů k dolním končetinám
- S nádechem vraťte horní končetiny do původní pozice
- Snažte se zapojit břišní svaly při přitahování TheraBandu dolů a táhnout ramena směrem dolů

Počet opakování: 5-10x

Chyby: zadržování dechu, pohyb švihem, záklon hlavy a prohýbání se v zádech



Přitahování TheraBandu dolů

Výchozí pozice



Šikmý pohyb TheraBandem

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Provedení:

- Zafixujte TheraBand hýžděmi
- Uchopte TheraBand jednou rukou
- Ruku umístěte **přes osu těla** tak, aby dlaň mířila směrem **dolů**
- Ruku mějte v pěst
- S nádechem vedte ruku směrem **ke své straně** nad hlavu do strany
- Dlaň otáčejte směrem **vzhůru** za palec
- S výdechem vedte ruku zpět do původní pozice přes osu těla
- Dlaň otáčejte směrem dolů za malíkem
- Snažte se udržet trup ve stabilní pozici a co nejméně se otáčet
- Cvik proveďte s oběma horními končetinami

Počet opakování: 5x

Chyby: zvedání ramen, zadržování dechu, otáčení trupu, pohyb švihem

*Výchozí
pozice*



*Otáčení dlaně
směrem
vzhůru*



*Směr horní
končetiny nad
druhostranné
rameno*



*Konečná
pozice*



Upažení vleže na břicho s TheraBandem

Výchozí pozice: leh na břicho, hlava v prodloužení páteře

- TheraBand vložte za záda, mějte pokrčené lokty
- S nádechem s TheraBandem upažte
- S výdechem vraťte horní končetiny do původní pozice

Varianta: upažení pouze jedné horní končetiny

Počet opakování: 5-10x

Chyby: zadržování dechu, zvedání ramen, prohybání v zádech



Výchozí pozice



Upažení obou horních končetin



Upažení jedné horní končetiny

Posílení paží

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Provedení:

- Zafixujte TheraBand hýžděmi
- Uchopte TheraBand oběma rukama
- Pokrčujte lokty dlaněmi směrem k tělu

Počet opakování: 10x



Výchozí pozice



Pokrčení loktů

Odpor TheraBandu proti hrudníku

Výchozí pozice: vzpřímený sed

Provedení:

- Vložte TheraBand za záda a uchopte jej oběma rukama
- Pohybujte jednou horní končetinou směrem vpřed, zároveň trupem pohybujte proti odporu TheraBandu
- Snažte se trup udržet ve výchozí pozici a napřímený

Varianta: otáčejte trup za pomoci TheraBandu, nechte se jím vést

Počet opakování: 10x



Pohyb levou horní končetinou vpřed, trupem vlevo proti TheraBandu vzad



Pohyb pravou horní končetinou vpřed, trupem vpravo také vpřed

Cvičení zaměřené na pánevní dno

Pánevní dno - základní informace

- Je tvořeno skupinou mnoha svalů utvářející dno
- **Povrchová vrstva:** obkružují svěrače
- **Střední skupina:** mezi sedacími hrboly
- **Nejhlubší skupina:** svaly upínající se ke kostrči
- Důležité je umět aktivovat tyto vrstvy zvlášť, ale i jako celek, totéž platí pro jejich relaxaci
- Aktivace se děje s výdechem, relaxace s nádechem

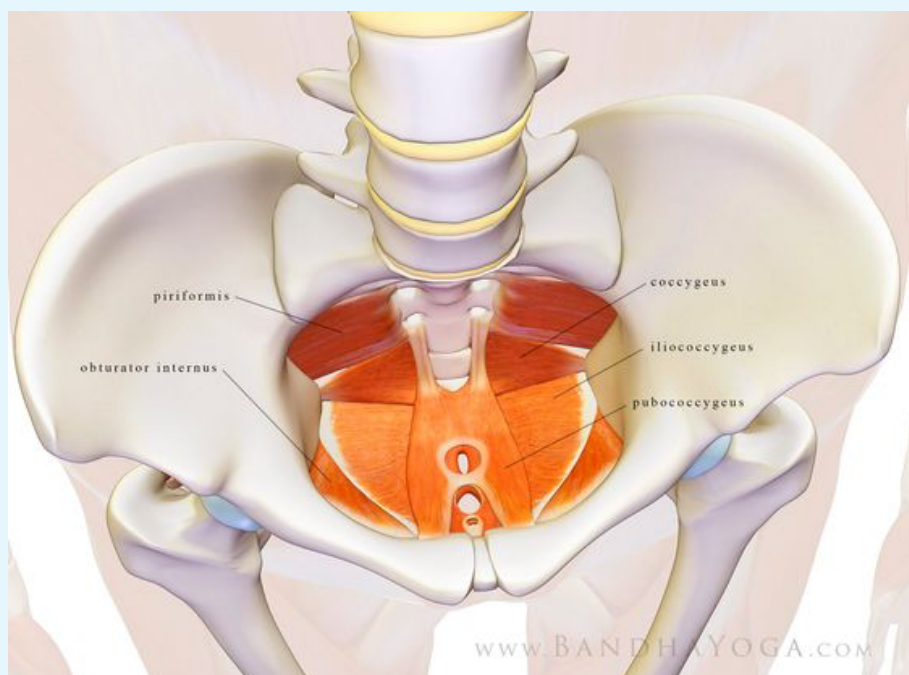


Schéma pánevního dna

Zdroj: spojujenasjoga.cz

Zásady cvičení pánevního dna

- Cviky se provádí **pomalou, plynule, bez síly a pravidelně!**
- Nezapomínejte na relaxaci mezi jednotlivými cvičeními, která by měla být alespoň tak dlouhá, jako samotné cvičení



Posílení a relaxace pánevního dna

Aktivace povrchové vrstvy

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, nohy celou plochou na podložce, ruce volně podél těla

- Snažte se o stáhnutí močového a konečnickového svěrače
- *Jako kdybyste chtěl(a) zadržet moč a stolici*
- Hýždě i dolní končetiny zůstávají uvolněné
- Povolte a uvolněte
- Při tomto cviku volně dýchejte

Počet opakování: 5-10x

Aktivace střední vrstvy

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, nohy celou plochou na podložce, ruce volně podél těla

- Vyhmátněte si sedací hrboly a zkuste je s výdechem přiblížit k sobě
- Hýždě i dolní končetiny zůstávají uvolněné
- S nádechem povolte a uvolněte

Počet opakování: 5-10x

Aktivace nejhlubší vrstvy

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, nohy celou plochou na podložce, ruce volně podél těla

- Snažte se podsadit pánev (*viz cvik Podsazení pánve*) a vytáhnout za kostrčí směrem nahoru
- Hýždě i dolní končetiny zůstávají uvolněné
- Povolte a uvolněte

Počet opakování: 5-10x

Zapojení všech svalů pánevního dna najednou

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, nohy celou plochou na podložce, ruce volně podél těla po celou dobu cviku

Provedení:

- Snažte se dát sedací hrboly k sobě, zároveň vytáhnout se za kostrčí a stáhnout svěrače k sobě - zaktivovat všechny vrstvy svalů pánevního dna
- Hýždě i dolní končetiny zůstávají uvolněné
- Po celou dobu cviku volně dýchejte

Počet opakování: 5-10x

Protahování do dálky

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena natažená, ruce vzpažené nad hlavou

Provedení:

- Protahujte zároveň všechny končetiny
- Protahujte pravou horní a levou dolní končetinu a naopak
- S nádechem se protahujte, s výdechem uvolněte
- Snažte se, abyste se neprohýbal(a) v zádech

Počet opakování: 10x



*Protažení do dálky
s vyznačenými směry*

Zvedání pánve s aktivitou svalů pánevního dna

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, nohy celou plochou na podložce, ruce volně podél těla dlaněmi vzhůru po celou dobu cviku

Provedení:

- Snažte se aktivovat všechny vrstvy svalů pánevního dna viz předešlý cvik a současně zvedejte pánev obratel po obratli, kam Vám to tělo dovolí
- Po celou dobu cviku volně dýchejte

Počet opakování: 5-10x



Výchozí pozice

Zvedání pánve s vyznačeným směrem



Protažení zad

Výchozí pozice: leh na zádech, dolní končetiny na šíři pánve, uvolněná ramena po celou dobu cviku

Provedení:

- Uchopte kolena, s nádechem je tlačte do dlaní
- S výdechem je přitahujte k hrudníku bez zvedání hlavy

Počet opakování: 5x



Přitahování dolních končetin k hrudníku s vyznačeným směrem

Žabák

Výchozí pozice: leh na břiše, ruce podél těla

- Pokrčte koleno do cca pravého úhlu a poté dolní končetinu unožte a suňte do strany po podložce k hrudníku do co největšího rozsahu
- Tuto pozici prodýchejte
- Snažte se o vytažení dolní končetiny v ose stehna
- Dolní končetinu vraťte do původní pozice a opakujte na druhé dolní končetině

Počet opakování: 5x

(fotky cviků viz další strana)

1) Výchozí pozice cviku "Žabák"



2) Pokrčení kolenního kloubu



3) Unožení dolní končetiny



4) Přitažení dolní končetiny k hrudníku



Přetáčení kolen

Výchozí pozice: leh na zádech, pokrčená kolena, nohy celou plochou na podložce, ruce volně podél těla

- Dolní končetiny pokrčené v kolenou (pravý úhel) přetácejte ze strany na stranu pokládáním kolen na podložku

Počet opakování: 10x



Přetáčení dolních končetin

Podsazování pánve

Výchozí pozice: leh na zádech, pokrčená kolena, ruce na pánvi, nohy celou plochou na podložce

- S nádechem se snažte o co největší stisk hýždí, s výdechem podsadíte pánev, snažte se vytáhnout za kostrčí
- Netlačte usilovně bedra do podložky!

Počet opakování: 10x



Podsazení pánve s vyznačeným směrem pohybu

Uvolnění pánve pohybem za patami

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, ruce na pánvi

- Vyhátněte si sedací hrboly
- Posunujte pravý sedací hrbol za pravou patou a levý sedací hrbol za levou patou
- Ruce jsou po celou dobu uvolněné, kolena se nehýbají
- Můžete si pomoci přiložením rukou na pánev

Počet opakování: 10x



Pohyb pravého sedacího hrbolu k pravé patě

Uvolnění pánve do rotace

Výchozí pozice: leh na zádech, kolena pokrčená, ruce volně podíl těla

- Snažte se zabořit více pravý bok do podložky, poté levý
- Pánev dělá houpavé pohyby do stran
- Pohyb je malý, nesmí být křečovitý

Počet opakování: 10x



Pohyb pánve vpravo směrem vzhůru