RELAXACE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY

FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Relaxaci lze chápat jako uvolnění svalového a duševního napětí, tedy uvolnění těla a mysli. Jelikož je dnešní moderní doba charakteristická svým uspěchaným tempem, které s sebou nese určitou míru stresu, je potřeba, aby každý z nás věnoval pravidelně čas sám sobě a našel si činnost, při které dojde ke snížení napětí a k načerpání nové energie.

Jako jedna z možností relaxace je kombinace cvičení a relaxačních technik. Cílem našeho cvičení je protažení svalů, ve kterých se nám právě toto napětí ukládá. Jelikož jsou to svaly s tendencí ke zkrácení, což je důsledek i dnešního sedavého způsobu života, je potřeba těmto svalům věnovat větší pozornost.

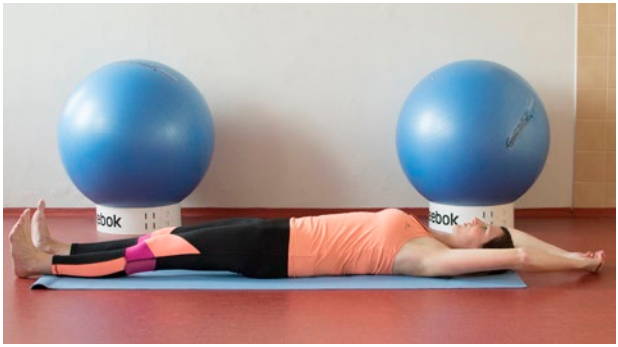
Umění relaxace vyžaduje pravidelné opakování, tak jako každé jiné cvičení.

Dechové cvičení

Poloha na zádech, zavřené oči, soustředíme se na svůj dech. Prodýcháme oblast břicha a bederní páteře, postupně rozvíjíme nádech do hrudního koše až pod klíční kosti. Výdech je prohloubený, 2x delší než nádech.
Cíl: zklidnění těla a mysli, prohloubení dýchání.

Cvik č. 1: Protažení do délky

Protáhneme trup za horními a dolními končetinami při současném zpevnění břišní stěny a přitlačení bederní páteře do podložky.



Cíl: protažení svalů páteře a končetin.

Cvik č. 2: Most

Zvedneme pánev nad podložku po lopatky, ramena tlačíme od uší, nezakláníme hlavu.

Cíl: posílení hýžďových a břišních svalů, protažení ohýbačů kyčlí.

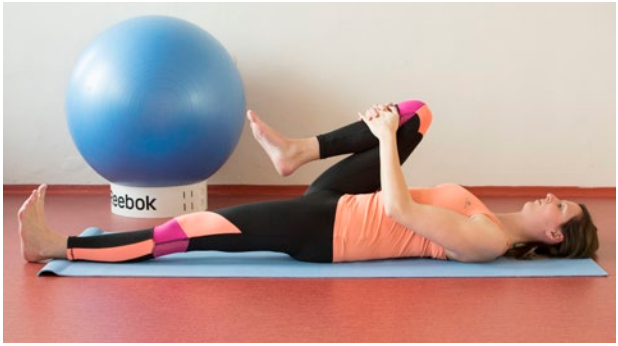
Cvik č. 3: Pozice blaženosti

Spojíme chodidla a kolena uvolníme do strany. Zatlačíme chodidla proti sobě a zvedneme pánev nad podložku. Poté relaxujeme v počáteční pozici.

Cíl: protažení vnitřní strany stehen, uvolnění kyčlí.

Cvik č. 4: Apanasána

Přitáhneme koleno k hrudníku, druhou dolní končetinu zatlačíme do podložky, prodýcháme.



Cíl: protažení svalů dolních končetin a svalů podél páteře.

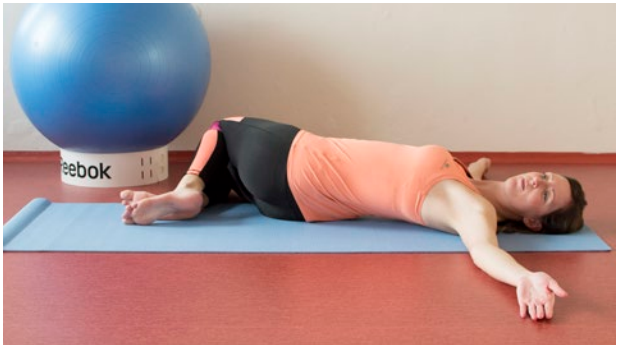
Cvik č. 5: Ucho jehly

Lýtko opřeme o koleno a to přitáhneme směrem k hrudníku. Pro větší protažení si dopomůžeme horními končetinami.

Cíl: protažení hýždí.

Cvik č. 6: Rotace dolního trupu

Ze široka upažíme, přilepíme lopatky do podložky, hlavu a kolena vytáčíme na opačnou stranu.



Cíl: protažení prsních a břišních svalů, uvolnění zad a páteře.

Cvik č. 7: Vzpřímený sed

Sedíme na sedacích hrbolech, propneme kolena a přitáhneme špičky. Lehkým tlakem dlaní do podložky vyrovnáme záda a vytáhneme se vzhůru za temenem hlavy. Brada je přitažená, ramena tlačíme od uší.

Cíl: posílení svalů břicha a svalů kolem páteře, protažení.

Cvik č. 8: Rotace horního trupu

Vytočíme trup na stranu pokrčené dolní končetiny. Loktem tlačíme lehce proti kolenu, s nádechem se vytáhneme za temenem, s výdechem zvětšíme rotaci.

Cíl: zlepšení pohyblivosti páteře a hrudníku.

Cvik č. 9: Klek na čtyřech

Srovnáme si záda do roviny, hlava je v prodloužení páteře, díváme se na podložku. Celkově se zpevníme a jednu horní končetinu zapažíme podél trupu.

Cíl: zpevnění svalů trupu a lopatek.

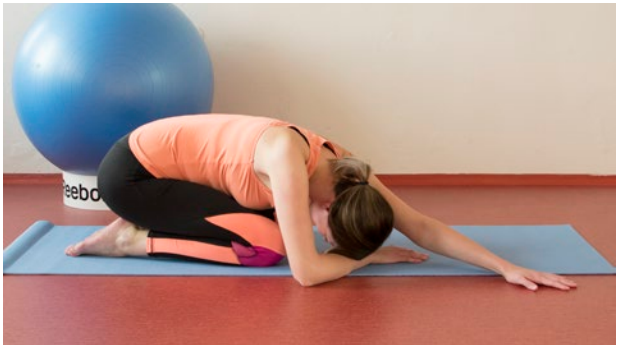
Cvik č. 10: Pozice dítěte

Odpočineme si v sedu na patách. Prodýcháme se do celé délky páteře.

Cíl: protažení zádových a mezilopatkových svalů.

Cvik č. 11: Pozice bočního dítěte

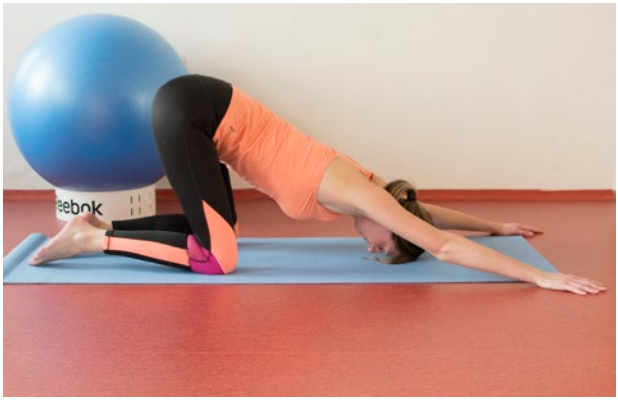
S nádechem prodýcháme boční stranu hrudníku, s výdechem vytáhneme horní končetinu do dálky.



Cíl: protažení mezižeberních svalů, uvolnění páteře do úklonu.

Cvik č. 12: Zlomená květinka

Ruce vysuneme ze široka do dálky, propneme lokty, hlavu opřeme o čelo. Pánev zůstává celou dobu nad koleny. S každým výdechem protlačujeme hrudník směrem k podložce.



Cíl: protažení hrudní páteře a přední strany ramen.

Cvik č. 13: Rytíř

Narovnáme se, podsadíme pánev, zpevníme břišní stěnu a přeneseme váhu celého těla směrem dopředu ke kolenu.

Cíl: protažení svalů přední strany kyčelního kloubu.

Cvik č. 14: Střecha

Vrátíme se do pozice v kleku na čtyřech. Zatlačíme dlaněmi dopředu po podložce a tím posuneme pánev směrem k patám. Důležité je narovnat záda, nikoli položit paty na podložku!

Cíl: protažení a srovnání zad, uvolnění hrudníku, posílení ramen.

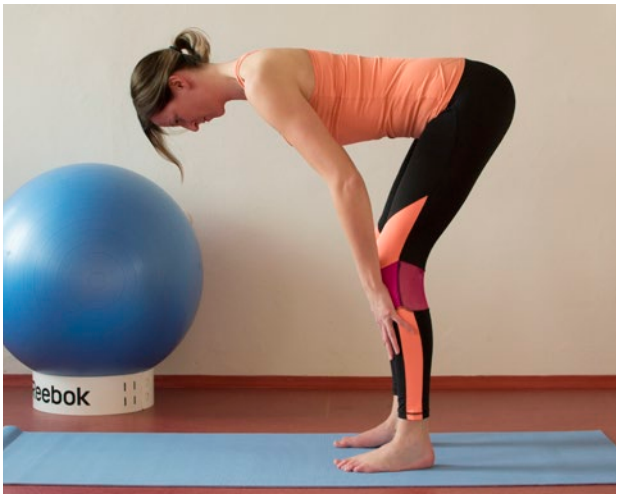
Cvik č. 15: Hluboký předklon

Ze vzpřímeného stoje se postupně předkláníme, kolena zůstávají lehce pokrčená, břicho opíráme o stehna, ramena s hlavou jsou uvolněná.

Cíl: protažení zadní strany stehen, beder a hýžďových svalů.

Cvik č. 16: Rovný předklon

Z hlubokého předklonu přejdeme do vodorovné pozice trupu. Kolena necháváme celou dobu lehce pokrčená, dlaněmi se opíráme pod koleny, ramena stahujeme od uší, krční páteř je napřímená. Pomůžeme si lehkým zatlačením do dlaní. Odpočineme si v pozici hlubokého předklonu.



Cíl: srovnání zad, ramen a lopatek.

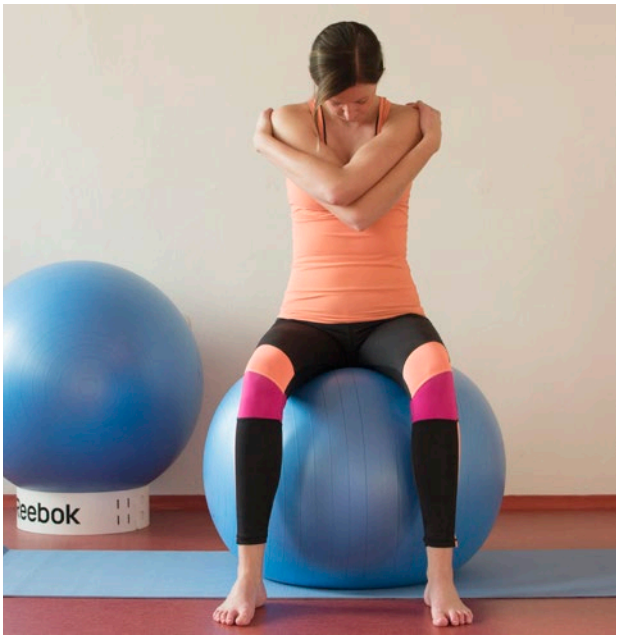
Cvik č. 17: Cvičení na protažení krční páteře

Cvičíme v sedu nebo ve vzpřímeném stoji.
Protažení zadní strany krku: předkloníme hlavu, bradu přitáhneme k hrudní kosti a prodýcháme.
Protažení boční strany krku: rukou se chytneme přes hlavu za druhostranné ucho a ukloníme hlavu, druhostranné rameno tlačíme směrem k podložce a prodýcháme.

Cíl: protažení krčních a šíjových svalů.

Cvik č. 18: Mít se rád

Obejmeme se, hluboce předkloníme hlavu, prodýcháme pozici, poté vymění ruce.



Cíl: uvolnění mezilopatkových svalů, krční a hrudní páteře.

Cvik č. 19: Zdravé nohy

Pomocí míčku masírujeme nožní klenbu a bolestivé body chodidel. Trénujeme pohyblivost prstců.

Cíl: reflexní masáž chodidla, uvolnění chodidla a nácvik stability.

Doporučené relaxační techniky:

- Schulzův autogenní trénink
- Jacobsonova progresivní svalová relaxace

Tato brožura slouží jako doplňující materiál pro osoby, které již absolvovaly praktický nácvik relaxace na Klinice tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FN Olomouc.

ZPRACOVALA:
Mgr. Barbora Imrichová
Mgr. Monika Mikulášková
MUDr. Katarína Moravcová

ODBORNÝ GARANT:
prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

Klinika tělovýchovného lékařství
a kardiovaskulární rehabilitace
Fakultní nemocnice Olomouc

telefon: 588 443 587, 588 443 919, 588 444 568
e-mail: tvl@fnol.cz
www.fnol.cz

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896
Fm-L009-027-EM-122 (v1)