



ensana

Mariánské Lázně

Ensana Health Spa Hotels

PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA

POHYBEM KE ZDRAVÍ

Dominik Mach a kol.



Pohybem ke zdraví

PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA

Funkční poruchy páteře a pohybového aparátu patří v současné době k nejpočetnějšímu typu oslabení. Světová statistika uvádí, že 90 – 95 % veškeré populace v produktivním věku, trpí občas bolestmi v zádech. Cvičení mohou působit jako prevence vzniku civilizačních poruch pohybového aparátu.

Vybraná cvičení jsou vhodná:

- pro mládež a dospělé, kteří mají jednostranné pracovní zatížení, kteří při práci sedí nebo stojí často v nucených polohách a ve volném čase nemají dostatek pohybu
- pro starší osoby, u kterých dochází k funkčním i degenerativním změnám na páteři, způsobeným přirozeným procesem stárnutí
- především pro všechny zdravotně oslabené, pro které jsou již příklady cviků rozděleny podle jednotlivých typů oslabení pohybového aparátu

Vybrané jsou cviky, které při správném, pomalém a kontrolovaném provedení pomáhají:

- vyrovnat oslabení tam, kde je pouze porucha funkční
- zabránit zhoršení tam, kde je již strukturální změna

Obsah

HLAVNÍ AUTOR:

Mgr. Dominik Mach

AUTOŘI:

Zošťák Gejza

Škrlová Margareta

BSc. Kalinina Tanya

Bc. Beznák Erik

Vejpuská Jana

Bc. Koreňová Zuzana

Bc. Machová Zuzana

Bc. Katinová Alena

Kazdová Dita, DiS.

Jirásková Vendulka

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Karla Šmídová

VYDALA SPOLEČNOST:

Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s.

Ensana Health Spa Hotels

UPOZORNĚNÍ:

Všem doporučujeme, aby zhodnotili své schopnosti a neprováděli cviky, které jsou nad jejich síly. Autor neručí za případné zdravotní újmy způsobené cvičením.

7

Proč cvičit?

8

1 Cvičení pro páteř

Bez bolestí s hybností

22

2 Cvičení pro kyčelní a kolenní klouby

Proč cvičit?

40

3 Silové cvičení

Pro zlepšení svalové síly

57

4 Cvičení s velkým míčem

Pro zlepšení stability

70

5 Cvičení pánevního dna

Pro zdravé jádro

73

6 Domácí cvičení

Pro celkovou mobilitu

84

7 Dechové cvičení

Pro zlepšení mobility hrudníku

97

8 Relaxace a regenerace – prevence

104

9 Literatura

Vážení přátelé,

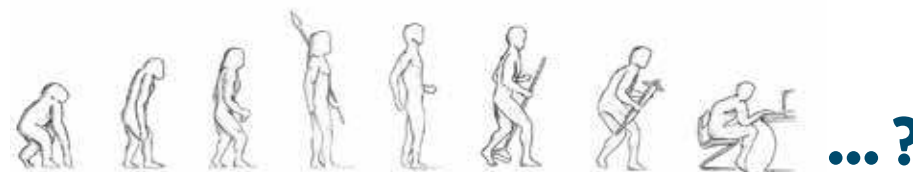
pokud se k vám dostala tato publikace, je to první malý krůček k tomu, abyste udělali něco pro své zdraví a tělo. Jedná se o metodicky zpracované cvičení od těch jednodušších, ke složitějším cvikům. Brožuru jsme pro vás připravili jako edukačně-preventivně-terapeutický materiál, ve kterém naleznete správné postupy cvičení, doporučení a různé typy, jak se udržovat v kondici v každém věku. V dnešní uspěchané době všichni trpíme nedostatkem přirozeného pohybu a při každodenním stereotypu zatěžujeme neustále stejné svalové řetězce. Naše svaly se tím stahují a zkracují, ztrácejí svou funkčnost a tím dochází k masivním funkčním neboli strukturálním změnám v celém hybném systému. Pohyb je základním projevem života a lidské tělo je naprogramováno pro dynamiku, ne pro dlouhodobou statiku.

V závěru chceme připomenout, že výběr je zaměřen úmyslně na jednoduché cviky, aby je mohli zvládnout právě zdravotně oslabení, kteří dlouho necvičili a teprve se musí naučit pohyb vnímat a kontrolovat. Jde pochopitelně o vedený, řízený pohyb. Na druhé straně se domníváme, že některé cviky potrápí i zdatnější cvičence. Přejeme vám hodně trpělivosti! Pravidelnost je základ úspěchu!

Kolektiv fyzioterapeutů společnosti Léčebné lázně Mariánské Lázně



Proč cvičit?



Evoluce nás dovedla do doby „sedavé“. Každý z nás sedí v průměru 7 hodin denně, což zcela určitě přináší důsledky pro náš pohybový aparát. Neustále skrčená pozice (převážně v sedu) při každodenní práci je problematická a bez adekvátní kompenzace vede k jednostrannému stresu pro naše tělo.

Design a „návod na použití“ našich těl ve skutečnosti pocházejí z doby kamenné. Proto z hlediska pohybového aparátu zůstáváme lovci a sběrači. Životní podmínky se ale změnily, fyzické nároky se zlehčily a intelektuální požadavky se rapidně zvýšily.

Nejdůležitější k cvičení je motivace. Každý si musí najít tu svou. Je důležité si cvičení přizpůsobit a mít z toho hlavně radost – mít radost z pohybu. Vytvořit si z pohybu stereotyp a najít si prostor pro cvičení při provádění běžných denních činností. Jednoduše začněte doma, v kanceláři, nebo v hotelovém pokoji a za 20–30 minut skončete. Udělejte si z nějaké polohy, pracovního pohybu, zdravotně kondiční cvik. Máte to ve svých rukách, vyberte si své cviky, a pokud se stanou součástí vašeho života, určitě nebudete litovat.

Naším skutečným domovem je naše tělo. Pouze v něm budete vy, vaše duše a mysl neustále žít. Můžete si vybrat: buď se o sebe starat, nebo nechat čas, aby vás zničil. A právě teď, v tomto momentu, se musíte rozhodnout. Mějte vědomosti o prevenci a kompenzačním cvičení a vytvořte si svou tréninkovou rutinu za pomoci této příručky.

1 | Cvičení pro páteř

Bez bolestí s hybností



Cvičení můžeme nazvat i protahovacím. Jde o významnou složku zdravotní tělesné výchovy, kde zajišťujeme flexibilitu páteře a postupně protahujeme celé tělo. Protahovací cvičení obvykle bývá i součástí tréninku silového. Protahujeme většinou svaly posturální, které mají tendenci ke zkracování.

Je vhodné začít spinálními cvičeními na uvolnění a protažení hlubokých svalů páteře. Výsledným efektem je úleva od bolesti, uvolnění ztuhlosti zad, aktivace hlubokých svalů páteře, zlepšení stability zad a lepší uvědomění a procítění pohybu.

Cviky 3, 4, 5, 6 děláme všechny nejprve na jedné straně, poté se přetočíme a opakuje to samé na straně druhé. Spinální cvičení provádíme s uvědoměním si pohybu. Prodýcháme každou nekomfortní pozici a pohyb provádíme pomalu. Opakujeme 5 - 8 rotací na každou stranu. Pohyb vždy provádíme v rámci svých možností.

Spinální cvičení

1



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce upažené přibližně do pravého úhlu. Dlaně směřují vzhůru ke stropu. Lopatky jsou v kontaktu se zemí. Kolena a kotníky držíme u sebe.



Provedení cviku:

S výdechem jdou kolena společně doprava a hlava doleva. V pozici příjemného protažení prodýcháme. Opakujeme na druhou stranu.

2



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce upažené přibližně do pravého úhlu. Dlaně směřují vzhůru ke stropu. Lopatky jsou v kontaktu se zemí. Levá pata je na pravém kolenu.



Provedení cviku:

S výdechem obě nohy v téhle pozici jdou doprava a hlava doleva. V rámci možností do příjemného protažení. Opakujeme v té samé pozici na druhou stranu. Poté dáme pravou patu na levé koleno a opakujeme na druhou stranu.

3

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku. Kolena a kyčle tvoří pravý úhel. Ruce v týl, záda držíme rovně.

**Provedení cviku:**

S výdechem se vytáčíme za pravým loktem do strany. Při prvním pocitu tlaku/tahu zastavíme a pozici prodýcháme.

4

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku. Kolena a kyčle tvoří pravý úhel. Ruce předpažené, hlava volně na podložce. Břicho a záda v jedné rovině.

**Provedení cviku:**

S výdechem se vytáčíme za pravou horní končetinou do strany. Hlava se otáčí plynule po podložce – nezvedá se.

5

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku. Levé koleno a kyčel jsou v pravém úhlu. Levá ruka pod hlavou. Pravý loket a pravé koleno se dotýkají před tělem.

**Provedení cviku:**

S nádechem jdeme do protažení za pravou rukou a pravou nohou. S výdechem se vracíme do výchozí pozice a stáhneme břicho.

6

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku. Levá dolní končetina je v protažení. Pravé koleno a pravá kyčel tvoří pravý úhel. Levá horní končetina drží pravé koleno na zemi. Pravá horní končetina je v předpažení. Hlava volně na podložce.

**Provedení cviku:**

Pravá horní končetina provází pohyb jako „minutová ručička na hodinách“. V každé části pohybu, se snažíme vytáhnout paži do protažení. Nádechem vedeme paži před tělem a s výdechem vedeme paži za tělem. Hlava sleduje pohyb končetiny.

Cvičení pro páteř, pokračujeme v rámci svých možností 10–12 opakovaní.

7



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce vzpažené, dolní končetiny natažené.



Provedení cviku:

S nádechem vytahujeme současně dolní i horní končetiny a s výdechem povolíme.

9



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce předpažené, nohy skrčené v pravém úhlu. Páteř v kontaktu s podložkou.



Provedení cviku:

S nádechem jdeme pravou rukou do vzpažení a nataženou levou nohou dopředu. S výdechem se vracíme do výchozí pozice a stáhneme břicho. Poté pohyb opakujeme na druhou stranu.

8



Výchozí pozice:

Leh na zádech, pokrčená kolena obejmeme oběma rukama, lokty jsou natažené.



Provedení cviku:

S výdechem přitáhneme kolena k břichu a snažíme se odlepit pánev od podložky. Poté s nádechem povolíme a znova opakujeme.

10



Výchozí pozice:

Leh na břiše, ruce upažené s palci v postavení směrem nahoru.



Provedení cviku:

S nádechem zvedáme horní část těla spolu s rukama, hlava je v prodloužení osy těla. Poté se vrátíme do výchozí pozice.

11

**Výchozí pozice:**

Leh na břiše, ruce a nohy natažené.

**Provedení cviku:**

Střídavě zvedáme pravou paži a levou nohu co nejvýše. Poté opakujeme na druhou stranu. Náročnější varianta je zvedat všechny končetiny současně.

12

**Výchozí pozice:**

Leh na břiše, dlaně položené na podložce na úrovni ramen.

**Provedení cviku:**

S výdechem jdeme do vzporu – pozice kobry. Ramena taháme dolů od uší. Poté se vracíme do výchozí pozice.

13

**Výchozí pozice:**

Klek na čtyřech, horní končetiny jsou na šířku ramen, dolní končetiny jsou na šířku pánve, dlaně pod rameny a kolena pod kyčlemi, lokty natažené.

**Provedení cviku:**

S nádechem se vyhrbíme a s výdechem povolíme páteř do základní pozice.

14

**Výchozí pozice:**

Klek na čtyřech, horní končetiny jsou na šířku ramen, dolní končetiny jsou na šířku pánve, dlaně pod rameny a kolena pod kyčlemi, lokty natažené.

**Provedení cviku:**

S nádechem zvedneme bérce a špičky asi 5 cm nad podložku a vytáčíme bérce na stranu a hlavu tamtéž. Přes rameno se podíváme na špičky. S výdechem se vracíme do výchozí pozice a střídáme strany.

15

**Výchozí pozice:**

Klek na čtyřech, horní končetiny jsou na šířku ramen, dolní končetiny jsou na šířku pánve, dlaně pod rameny a kolena pod kyčlemi, lokty natažené.

Provedení cviku:

S nádechem zvedáme horní končetinu do strany a rotujeme horní část trupu, očima sledujeme ruku. S výdechem se vracíme do výchozí pozice a střídáme strany.



Cvik 13, 14 a 15 se cvičí znovu ve stejném provedení v poloze na předloktí a potom s dlaněmi na podložce vysoké 20 cm. Čím vyšší jsou ruce, tím nižší úsek páteře se procvičí, čím nižší jsou ruce, tím vyšší úsek páteře se procvičí.

16

**Výchozí pozice:**

Klek na čtyřech, horní končetiny jsou na šířku ramen, dolní končetiny jsou na šířku pánve, dlaně pod rameny a kolena pod kyčlemi, lokty natažené.

Provedení cviku:

Pohyb vedeme do protažení levé dolní končetiny a pravé horní končetiny (palcem vzhůru). Držíme pevný střed těla, poté opakujeme na druhou stranu.



17

**Výchozí pozice:**

Pozice šermíř. Pravé koleno, kyčel a trup v kontaktu se zdí. Obě paže předpaženy.

Provedení cviku:

S výdechem vedeme levou paži do strany. Pozici ve svém možném maximu prodýcháme. Poté opakujeme na druhou stranu.



18

**Výchozí pozice:**

Pozice šermíř. Pravá noha lehce vpřed, pánev podsazená. Pravá ruka se opírá o pravé koleno.

Provedení cviku:

Pohyb vedeme do trakce a mírného záklonu v hrudní části. Vytahujeme se za levou rukou. Náročnější varianta je vytáhnout obě ruce do protažení. Poté nohy vyměníme.



19



Výchozí pozice a provedení cviku:

Z pozice šermíře máme ruce předpažené a pohyb vedeme ze strany na stranu. Páteř rotuje na stranu a tělo držíme v rovině. Hlava sleduje pohyb paží.

20



Výchozí pozice a provedení cviku:

Z pozice šermíře máme ruce vzpažené a pohyb vedeme do úklonu vpravo a následně vlevo. Páteř opisuje písmeno „C“. Hlava je ve středním postavení.

21



Výchozí pozice:

Sed na patách, ruce co nejvíce před tělem. Páteř v protažení a čelo opřené o podložku.



Provedení cviku:

Levou ruku vysuneme maximálně doleva a pravou rukou se přisuneme. Prodýcháme pozici a poté opakujeme na druhou stranu.

22



Výchozí pozice:

V sedě na židli s opěradlem, úroveň opěradla je pod lopatkami, nohy pevně na zemi.



Provedení cviku:

S výdechem vedeme pohyb do záklonu. Záklon vychází jen z hrudníku. Jedná se o mobilizační cvik hrudní páteře.

23



Výchozí pozice:

Sed na židli, ruce za hlavou, nádechová pozice, při které pohybujeme lokty od sebe a vzad.



Provedení cviku:

S výdechem pohyb vedeme do předklonu, lokty k sobě, záda jsou rovná, do protažení jde pouze krční páteř. Poté se vracíme do výchozí pozice.



Výchozí pozice:

Sed na míči/židli. Ruce za hlavou, tělo srovnané ve správném sedu. (správný sed viz str. 57)



Provedení cviku:

S výdechem vedeme pohyb do úklonu v hrudní části. Poté se vracíme do výchozí pozice a opakujeme na druhou stranu.

FIVE KONZEPT

Metoda Five Konzept je inovativní trénink, který léčí logiku bolesti pomocí speciálních zařízení, aby se zabránilo zranění a poškození těla. Mobilita se získává otevřením svalových řetězců.

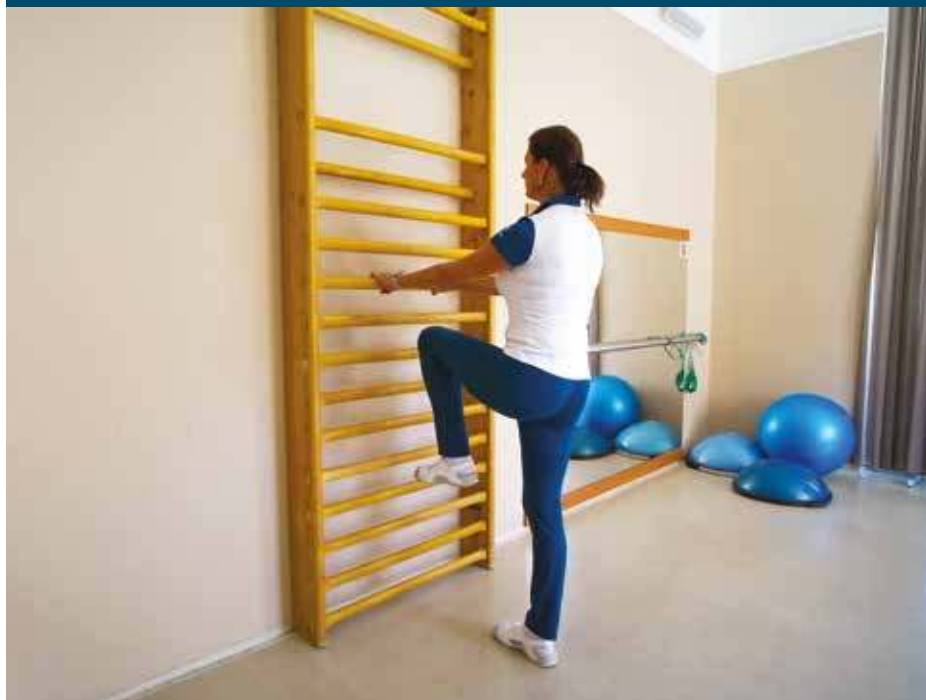
Metodu lze použít pro akutní bolest, může být použita jako rehabilitační a preventivní opatření pro všechny věkové skupiny. Kromě svalů se věnuje také fasciím a tvoří tak 3. pilíř vytrvalostního a silového tréninku. Aktivními pohyby celého těla dosahujeme zlepšení postury a svalového tonusu, uvolnění fascií, optimalizujeme dýchaní a krevní oběh. Flexibilita je důležitou součástí holistického fitness tréninku. A jako preventivní trénink zajišťuje „pětka“ vyšší kvalitu života a kompenzaci jednostranné zátěže našeho organismu, protože kombinuje vytrvalost, sílu a mobilitu!

Procedura dostupná v centru pohybu - Five gym hotel **Centrální Lázně**



2 | Cvičení pro kyčelní a kolenní klouby

Pro pohyb bez bolestí



Léčebná rehabilitace má v terapii ortopedických poruch a traumat nezastupitelné místo. U plánovaných operací by měla být rehabilitace součástí předoperační přípravy. Po operačních výkonech na pohybovém aparátu lze obnovit funkci operované části. Předoperační rehabilitační příprava zkracuje dobu rekonvalescence po operačním výkonu a urychluje návrat pacienta do běžného života. Cvičení je zaměřené na uvolnění kloubních struktur a protažení a posílení svalových skupin. Důležité je při cvičení neprohýbat bedra, cvičit pomalu, a pokud není uvedeno jinak, dýchat volně a přirozeně. Cvičení provádíme pouze do snesitelné „příjemné“ bolesti. Opakujeme 8 - 10x.

Kyčelní klouby

1



Výchozí pozice:

Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené na šířku pánve. Levá horní končetina drží levé koleno.



Provedení cviku:

Vykonáváme krouživý pohyb, koleno přitahujeme k břichu. Poté to samé opakujeme na pravou nohu.

2



Výchozí pozice:

Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, obě kolena držíme přitažená k břichu.



Provedení cviku:

Vykonáváme krouživé pohyby, obě kolena přitahujeme současně k břichu.

3

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, dolní končetiny rozkročené do široka.

**Provedení cviku:**

S výdechem se klopí levé koleno k podložce. Pravé koleno zůstává ve výchozí pozici. Pánev se nehýbe. Poté pokračujeme na druhou stranu.

4

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Leh na zádech, pokrčená kolena položíme od sebe směrem k podložce. Relaxujeme – uvolnění a volné dýchání.

5

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Levá dolní končetina natažená, zvedneme ji co nejvíce ke stropu. Rukama se držíme pod kolenem (za stehno/lýtko). Přitahujeme k tělu. Poté opakujeme s pravou nohou.

6

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, horní končetiny volně podél těla. Dolní končetiny v pravém úhlu ke stropu.

**Provedení cviku:**

Provádíme pohyb v hlezenním kloubu. S výdechem přitahujeme špičky k sobě.

7

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, nohy v postavení na šířku pánve, zpevníme tělo v pozici mostu.

**Provedení cviku:**

Střídavě propínáme nohy do výše kolen. Tělo držíme pevně v rovině, kolena zůstávají vedle sebe. Kolena střídáme.

8


**Výchozí pozice
a provedení cviku:**

Statický cvik – leh na zádech, ruce volně podél těla, s výdechem přitáhneme špičky (fajfky), propneme kolena a stáhneme hýžďové svaly. S nádechem se uvolníme.

9


**Výchozí pozice
a provedení cviku:**

Stejně jako cvik č. 8, přidáme aktivní zvednutí hlavy.

10


Výchozí pozice:

Leh na zádech, gumu přehodíme přes špičku levé nohy, pravá noha skrčená na podložce. Lokty máme zapíchnuté do podložky a držíme je v pravém úhlu.


Provedení cviku:

S výdechem propínáme levou nohu na podložce. Stáhneme stehno a hýžďové svaly. Zpátky se vracíme s nádechem a pohyb zpátky brzdíme.

11


Výchozí pozice:

Leh na zádech, guma přes špičku levé nohy, špička ke stropu – fajfka.


Provedení cviku:

Nataženou levou nohu protahujeme v gumě do strany. Poté se vracíme do výchozí pozice.

12


Výchozí pozice:

Leh na zádech, gumu přehodíme přes špičku levé nohy, pravá noha skrčená na podložce. Lokty máme zapíchnuté do podložky a držíme je v pravém úhlu.


Provedení cviku:

Pohyb vedeme ke stropu, noha je v celém pohybu propnutá v kolenní. Poté se vracíme do výchozí pozice.

13

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, gumu přehodíme přes špičku levé nohy a zvedneme kolmo ke stropu, pravá noha skrčená na podložce. Lokty máme zapíchnuté do podložky a držíme je v pravém úhlu.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb do strany směrem k podložce do příjemného protažení. Poté se vracíme do výchozí pozice.

14

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, gumu přehodíme přes špičku levé nohy a zvedneme kolmo ke stropu, pravá noha skrčená na podložce. Lokty máme zapíchnuté do podložky a držíme je v pravém úhlu.

**Provedení cviku:**

Pohybujeme jenom hlezem. Špičku taháme k sobě a od sebe, jako kdybychom šlapali „plyn v autě“.

**Cviky 10, 11, 12, 13, 14 opakuje-
me na druhou stranu.**

15

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku, levá horní končetina pod hlavou, levé koleno mírně pokrčené. Pravá horní končetina je opřená na podložce. Pravá dolní končetina je natažená.

**Provedení cviku:**

S výdechem pravá dolní končetina unožuje, pata je výš než špička. Poté se vrací zpět do výchozí pozice.

16

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku, levá horní končetina pod hlavou, levé koleno mírně pokrčené. Pravá horní končetina je opřená na podložce. Pravá dolní končetina je natažená.

**Provedení cviku:**

Pravá dolní končetina přednožuje – koleno je propnuté, fajfka v kotníku. Poté se vracíme do výchozí pozice.

17

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku, obě dolní končetiny v pravém úhlu.

**Provedení cviku:**

S výdechem zvedáme pravé koleno ke stropu. Plosky nohou jsou u sebe. Poté se vracíme do výchozí pozice.

18

**Výchozí pozice:**

Leh na levém boku, levá dolní končetina natažená, pravá dolní končetina podložená míčem (overballem).

**Provedení cviku:**

S nádechem zvedneme levou nohu vzhůru. S výdechem vracíme nohu do výchozí pozice.

Cviky 15, 16, 17, 18 opakujeme na druhou stranu.

19

**Výchozí pozice:**

Vysoký klek, dolní končetiny na šířku pánve.

**Provedení cviku:**

S výdechem stáhneme hýžďové svaly a podsadíme pánev. S nádechem uvolníme.

20

**Výchozí pozice:**

Rytíř

**Provedení cviku:**

S výdechem podsadíme pánev, stáhneme hýžďové svaly a posouváme se za koleno dopředu. Při nádechu se vracíme do výchozí pozice. Poté vyměníme nohy.

21

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, propnuté nohy, špičky vzhůru.

**Provedení cviku:**

Krčíme obě nohy a opět obě nohy natáhneme. Lehčí varianta je krčit jenom jednu nohu.

24

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, nohy v postavení na šířku pánve, ruce volně podél těla.

**Provedení cviku:**

S výdechem zvedáme pánev nahoru a stáhneme hýždě. Poté se vracíme do výchozí pozice.

22

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Leh na zádech, obě nohy propnuté, špičky vzhůru, zvedáme jednu propnutou nohu a střídáme. Pozor, neprohýbáme se v bedrech.

23

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Leh na zádech, pokrčené nohy, mezi kolena overball. S výdechem tlačíme kolena do míče a natahujeme střídavě nohy, špička směruje vzhůru – „fajfka“, opakujeme i na druhou stranu.

25

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Leh na zádech, pokrčené nohy, jednou nohou jedeme jako na kole, střídáme nohy a pak šlapeme oběma najednou. Pozor, neprohýbáme se v bedrech.

26

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, nohy jsou patami opřené o míč, ruce volně podél těla.

**Provedení cviku:**

Míč kutálíme k sobě a od sebe.

27

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, horní končetiny volně podél těla, míč máme co nejvíce u pánve.

**Provedení cviku:**

S výdechem zvedáme pánev nahoru, až po lopatky. Poté se vracíme do výchozí pozice.

28

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, lýtka opřená o míč, pánev držíme v horní pozici.

**Provedení cviku:**

S výdechem propnuté dolní končetiny zvedáme střídavě nahoru.

29

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, kolena skrčená, chodidla jsou opřené o míč.

**Provedení cviku:**

S výdechem zvedáme pánev nahoru. Poté se vracíme do výchozí pozice.

30

**Výchozí pozice:**

Sed vzpřímený na židli, chodidla celou plochou na zemi.

**Provedení cviku:**

Propínáme koleno, špička vzhůru, nohy střídáme.

**Pokračování cviku 30:**

Propneme obě nohy najednou s výdrží 5 sekund. Poté se vracíme do výchozí pozice.

31

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Sed vzpřímený, zvedáme koleno vzhůru, noha pokrčená, střídáme nohy. Opakujeme na druhou stranu.

32

**Výchozí pozice:**

Stoj na špičky, tělo srovnané, kolena propnutá.

**Provedení cviku:**

Jdeme na paty, propínáme kolena a zadek vystrčíme maximálně dozadu. Špičky taháme nahoru. Poté se vracíme do výchozí pozice.

33

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Stoj vzpřímený, podsadíme pánev, pata směřuje k hýždím, nohu krčíme v kolenní. Střídáme nohy.

34

**Výchozí pozice a provedení cviku:**

Stoj vzpřímený, koleno taháme co nejvyšším směrem nahoru, střídáme obě nohy.



Výchozí pozice:

Stoj, pravá noha je na 2. nebo 3. příčce žebřin, pomalu krčíme koleno vpřed. Levá noha je propnutá v koleni.



Provedení cviku:

Pravou nohu pomalu propínáme v koleni, vydržíme a prodýcháme pozici. Střídáme nohy.

LASER

Nejefektivnější metoda fyzikální terapie

Inteligentní automatický systém skenování s nejvyšším výkonem a ideální vlnovou délkou. Díky nejvhodnější interakci s tkání umožňuje vlnová délka 1 064 nm ošetření hluboko uložených struktur.

Využití laserového scanneru:

- Bolest při artrózách
- Artrózy kloubů
- Chondropatie
- Syndrom karpálního tunelu
- Akutní svalová poranění
- Kondylitidy
- Záněty a kontuze šlach
- Diskopatie
- Burzitidy
- Entezopatie
- Svalové spazmy
- Plantární fascitida z přetížení

Procedura dostupná v hotelech Ensana:

Hotel **Nové Lázně**, Hotel **Centrální Lázně**, Hotel **Hvězda**.



3 | Silové cvičení

Pro zlepšení svalové síly



Posilovací cvičení jsou protějškem cviků protahovacích. Cílem je posílit ty svaly, které jsou ochablé, uvolněné, nebo úměrně posilovat svaly, které mají tendenci k ochabování, a je potřebné rozvinout jejich sílu.

Pružná cvičební guma Thera-Band je skvělá, jednoduchá pomůcka, kterou využijeme k posílení a protažení svalů, zvětšení kloubního rozsahu i ke zlepšení koordinace. Výhodou cvičení je, že v každém okamžiku cviku pracujeme proti odporu gumy, ať už když ji „natahujeme“ nebo naopak „brzdíme“. Výhodou je také fakt, že gumy jsou levné, nezaberou moc místa a hodí se ke cvičení v jakémkoliv věku. Červená guma je střední zátěže. V případě, že je to pro vás náročné, doporučujeme žlutou gumu. Naopak, když chcete větší zátěž, tak potom je vhodná zelená, případně modrá. Cviky provádíme pomalu a gumu máme vždy pod kontrolou v plynulém tahu a zkracování. Pokud není uvedeno jinak, dýchejte volně a přirozeně.

Opakujeme 10 - 15x.

1



Výchozí pozice:

Stoj na šíři pánve. Gumu držíme na šířku dvou pěstí. Hlava ve středním postavení.



Provedení cviku:

S výdechem roztáhneme gumu do stran – vytvoříme písmeno V. Aktivace lopatkových svalů. Poté se vracíme do výchozí pozice a opakujeme cvik. Nezvedáme ramena.

2



Výchozí pozice:

Široký úchop, pohyb vedeme od těla do vzpažení. Loketní klouby jsou při celém pohybu propnuty.



Provedení cviku:

Plynulým pohybem jdeme za tělo do maximálního postavení při zachování propnutých loktů. Poté se vracíme do výchozí pozice.

3

**Výchozí pozice:**

Paže předpažené, palcem vzhůru, úchop na šíři ramen.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb do stran. Guma směřuje na hrudník. Při nádechu se vracíme pomalu zpátky. Nezvedáme ramena.

4

**Výchozí pozice:**

Ruce za tělem, širší úchopu na 2 pěsti.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb do stran. Při nádechu se vracíme zpět. Nezvedáme ramena.

5

**Výchozí pozice:**

Guma je pod levou nohou a držíme ji v pravé ruce. Začínáme od levé kyčle.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb diagonálně a dlaní ke stropu. Při nádechu se vracíme zpátky k levé kyčli.

6

**Výchozí pozice:**

Nohama stojíme na gumě. Guma je napnutá v rámci možností co nejvíce.

**Provedení cviku:**

Zvedáme ramena, co nejvíce k uším. Lokty jsou propnuté. Opakujeme dolů.

Komplexní cvik

7



Výchozí pozice:

Nohama stojíme na gumě. Gumu držíme za konce.



Provedení cviku:

Pohyb vedeme s nádechem na ramena.



Pokračování provedení cviku č. 7:

Poté pokračujeme do vzpažení s výdechem. Pomalu se vracíme zpět na ramena a následně do výchozí pozice.

8



Výchozí pozice:

Nohama stojíme na gumě. Přehodíme úchop z levé do pravé ruky.



Provedení cviku:

Upažujeme rukama do stran. Pohyb vedeme do pravého úhlu v rameni.

9



Výchozí pozice:

Nohama stojíme na gumě. Přehodíme úchop z levé do pravé ruky. Podřep v kolenou, tělo v mírném předklonu s rovnou páteří.



Provedení cviku:

Přítahy v předklonu, lokty směřují směrem ke stropu. Tělo je stabilní, hlava v prodloužení osy těla.

Komplexní cvik

10



Výchozí pozice:

Nohama stojíme na gumě. Gumu chytíme za konce a držíme ji v pozici u ramen.



Provedení cviku:

Tělem jdeme s nádechem do dřepu - zadek tlačíme dozadu.



Pokračování provedení cviku:

S výdechem tlačíme patami do země a jdeme do srovnání a rukama zároveň do vzpažení. Poté opakujeme zpátky do dřepu s rukama u ramen jako při výchozí pozici.

11



Výchozí pozice:

V leže na zádech, kyčelní a kolenní klouby jsou v pravém úhlu. Ruce v předpažení, gumu držíme na šířku ramen. Dýcháme do břicha.



Provedení cviku:

Pravá ruka drží stabilní pozici. S výdechem jde levá ruka k zemi. S nádechem se pomalu vrací do výchozí pozice. Jdeme střídavě nebo 5x na jednu a 5x na druhou stranu.

12



Výchozí pozice:

V leže na zádech, kyčelní a kolenní klouby jsou v pravém úhlu. Ruce v předpažení, gumu držíme na šířku ramen. Dýcháme do břicha.



Provedení cviku:

S výdechem jdou obě ruce do stran směrem k zemi. S nádechem se pomalu vracíme do výchozí pozice.

Komplexní cvik

13



Výchozí pozice:

V leže na zádech držíme gumu na šířku dvou pěstí.



Provedení cviku:

S nádechem jdeme do vzpažení.



Pokračování provedení cviku:

S výdechem roztáhneme gumu mírně do strany. Aktivujeme zádové svaly. Poté se vracíme postupně zpět do výchozí pozice.

14



Výchozí pozice:

V leže na zádech, obě kolena skřčená. Gumu držíme na šíři ramen a ruce tlačíme k zemi. Guma jde přes pánev.



Provedení cviku:

S výdechem zvedáme zadek nahoru a ruce tlačíme dolů k zemi. Opakujeme zpátky dolů.

Cvičení s mini expandérem/mini gumou

15



Výchozí pozice:

Ve stoji na šíři pánve, tělo je v podřepu. Guma je umístěna nad kolena.



Provedení cviku:

Primárním pohybem je úkrok do strany, přičemž jsme stále v mírném podřepu a zadek tlačíme dozadu. Guma zůstává při celém pohybu napnutá. Těžší varianta je, když nohu v úkroku nepokládáme na zem. Poté opakujeme na druhou stranu.

16

**Výchozí pozice:**

Ve stoji na širší pánve, tělo je v podřepu. Guma je umístěna nad koleny.

**Provedení cviku:**

Primárním pohybem je zanožení. Zanoženou nohu opřeme o špičku, hýždě jsou v celé délce pohybu stažené. Těžší varianta je, když zanoženou nohu nepokládáme na zem. Poté opakujeme na druhou stranu.

18

**Výchozí pozice:**

V pozici na kolenou. Ruce jsou pod pažemi, kolena pod kyčlemi. Záda rovná. Guma je umístěna na stehnech.

**Provedení cviku:**

Pravou nohu zvedneme v téhle pozici do strany. Držíme rovná záda a stabilitu pánve. Poté opakujeme na druhou stranu.

17

**Výchozí pozice:**

V pozici na kolenou. Ruce jsou pod pažemi, kolena pod kyčlemi. Záda rovná. Guma je umístěna na stehnech.

**Provedení cviku:**

Pravou nohu protáhneme dozadu na špičku, propneme koleno a stáhneme hýždě. Záda jsou v rovné pozici. Poté opakujeme s levou nohou.

19

**Výchozí pozice:**

V lehu na levém boku si levou rukou podložíme hlavu. Pravá ruka se dotýká země pro lepší stabilitu. Gumu máme na stehnech, levá noha je v pravém úhlu v kyčli a koleni. Pravou nohu držíme nataženou a mírně vzad. Břicho a záda jsou v jedné rovině.

**Provedení cviku:**

Pravou nohu zvedáme v této pozici nahoru a dolů. Špička pravé dolní končetiny je mírně v rotaci směrem dolů. Po sérii opakovaní se přetočíme na druhou stranu.

20

**Výchozí pozice:**

Guma přehozená co nejvýš nad tělem. Stoj na šíři pánve, podřep v kolenou, hýždě tlačíme dozadu a tělo je v předklonu.

**Provedení cviku:**

S výdechem stahujeme gumu ke kyčlím bez pohybu těla. Pracují jenom paže. Aktivujeme záďové svalstvo.

21

**Výchozí pozice:**

Guma uchycená v úrovni hrudníku. Paže natažené, stoj na šířku pánve, tělem v dřepu a zadek tlačíme dozadu.

**Provedení cviku:**

S výdechem jdeme do narovnění, postupně – patami tlačíme do země, stáhneme hýždě, propneme kolena. Současně taháme gumu a krčíme lokty směrem za tělo. S nádechem opakujeme do výchozí pozice.

Posílení rotátorové skupiny svalů v rameni

1

**Výchozí pozice:**

Stoj na šířku pánve, gumu držíme v levé ruce v úrovni pupíku, levý loket držíme u těla, hlava ve středním postavení.

**Provedení cviku:**

Pohyb vedeme od těla doleva, loket držíme při pohybu u těla. Vracíme se zpátky do výchozí pozice. Opakujeme sérii pohybů a poté cvik provedeme na pravou stranu.

2

**Výchozí pozice:**

Stoj na šířku pánve, gumu držíme v levé ruce v pozici od těla, gumu je v napětí, levý loket držíme u těla, hlava ve středním postavení.

**Provedení cviku:**

Pohyb vedeme k pupíku, loket držíme při pohybu u těla. Vracíme se zpátky do výchozí pozice. Opakujeme sérii pohybů a poté cvik provedeme na pravou stranu.

3



Výchozí pozice:

Stoj na šířku pánve, horní končetiny držíme v pozici pravého úhlu v loktech a ramenech před tělem. Gumu držíme v napětí.



Provedení cviku:

Pohyb vedeme z výchozí pozice kolmo ke stropu. Paže jsou stabilní a rotujeme v rameni. Následně opakujeme do výchozí pozice.

AI MASÁŽNÍ ROBOT ROCOZYER

AI masážní robot Rocozyer - první bezdotykový AI masážní robot na světě, který dokáže využívat jak mechanický kontakt, tak radiofrekvenční vlny na hloubkovou stimulaci svalů a tkání. Tento průlomový přístroj, který v našich lázních ponese jméno Anna, představuje dokonalé spojení umělé inteligence a pokročilé robotiky pro poskytování výjimečných masážních procedur. Procedura je dostupná v hotelu Nové Lázně.

Benefity

Komplexní terapeutický účinek: Synergie masáže a RF terapie poskytuje rychlejší úlevu od bolesti a efektivnější regeneraci



Viditelné zkrášlující účinky: RF technologie prokazatelně podporuje přirozenou obnovu kolagenu a elasticity pokožky

Maximální efektivita: Spojení dvou terapií v jedné proceduře šetří čas a zvyšuje účinnost ošetření

Precizní personalizace: AI technologie garantuje dokonalé přizpůsobení každé procedury individuálním potřebám klienta

Lokální kryoterapie

Lokální kryoterapie má mnoho benefitů z různých oblastí péče o zdraví. Jedná se o nejefektivnější regenerační metodu, díky které je možné zacílit terapii. Další významnou výhodou je výrazně zrychlená pooperační rekonvalescence, kterou je možné zahájit okamžitě po zákroku. Teplota a počet cyklů jsou pro každou terapii přesně nastaveny dle typu onemocnění. Chlad o teplotě $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ a termoterapie $+41\text{ }^{\circ}\text{C}$ se v rychlém sledu střídají. Teplotní šok je účinný v raných fázích rehabilitace, protože poskytuje rychlou úlevu od bolesti, snižuje otoky, zlepšuje mobilitu kloubů. Využití při jednotlivých diagnózách jako akutní trauma, artróza, burzitidy, chronické bolesti krční páteře, akutní zánět menisku a mnoho dalších diagnóz.

Procedura dostupná v **hotelu Hvězda**.



4 | Cvičení s velkým míčem Pro zlepšení stability

Na velkém míči se dá hravě a zábavně cvičit. Je to vhodná pomůcka pro všechny věkové kategorie. Cvičení zlepšuje stabilitu, kondici, pouhé sezení aktivuje svaly celého těla. Cviky můžeme zaměřit na posílení i protažení zkrácených svalů. Velký míč lze použít i na odblokování kloubních bloků, na relaxační a uvolňovací cvičení. Opakujeme 8 – 10x. Pokud není uvedeno jinak, dýchejte volně a přirozeně.

Správný sed na míči



- a) **Postavení dolních končetin** – paty jsou pod kolena, klouby kyčelní jsou výše než klouby kolenní. Kolena na šířku pánve. Chodidla pevně opřená o zem.
- b) **Postavení pánve** – neutrální postavení pánve, kosti kyčelní jsou v rovině.
- c) **Postavení páteře** – plynulé protažení bederní a hrudní páteře a napřímení krční páteře.
- d) **Postavení horních končetin** – horní končetiny jsou vytočeny dlaněmi vpřed.

1


Výchozí pozice:

Přenášíme váhu na špičky a zvedáme paty.


Provedení cviku:

Přenášíme váhu na paty a zvedáme špičky.

2


Výchozí pozice a provedení cviku:

Držíme správný sed. Levá dolní končetina se protáhne vpřed, špička směřuje nahoru. Poté opakujeme s pravou nohou.

3


Výchozí pozice a provedení cviku:

Držíme správný sed, levé koleno zvedáme nad podložku.

4


Výchozí pozice a provedení cviku:

Pohyb pánví stranou vlevo, pohybujeme pouze pánví (hrudník, ramena, hlavu fixujeme v základním postavení).

5


Výchozí pozice:

Pravá horní končetina vzpažená.


Provedení cviku:

Trup spolu s pravou horní končetinou ukláníme vlevo, míč se lehce posouvá vpravo. Poté opakujeme na druhou stranu.

6

**Výchozí pozice:**

Správný sed, horní končetiny spojené ve vzpažení, nádech.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb do záklonu trupu, horní končetiny předpažíme, břicho vtáhneme, ramena nezvedáme.

7

**Výchozí pozice:**

Držíme správný sed na míči jako v úvodu kapitoly.

**Provedení cviku:**

Tělem se posouváme po míči směrem za hlavou až do protažení, horní končetiny vzpažíme.

8

**Výchozí pozice:**

Poloha trupem na míči, spojíme horní končetiny za hlavou, nádech.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb do předklonu trupu a hlavy, lokty směřují k sobě, držíme postavení linie pánve a trupu.

9

**Výchozí pozice:**

Poloha trupem na míči, spojíme horní končetiny za hlavou, nádech.

**Provedení cviku:**

S výdechem vedeme pohyb do rotace – směřujeme pravým loktem k levé kyčli. Poté se vracíme do výchozí pozice a opakujeme na druhou stranu.

10

**Výchozí pozice:**

Klek před míčem, vzpřímená záda.

**Provedení cviku:**

S výdechem rolujeme míč dopředu, opřeme dlaně o míč, držíme rovná záda a pevný střed těla. Pozici prodýcháme.

12

**Výchozí pozice:**

Sed na patách. Míč držíme před tělem.

**Provedení cviku:**

S výdechem rolujeme míč dopředu, zůstáváme na patách. Poté se vracíme do výchozí pozice.

11

**Výchozí pozice:**

Klek před míčem, vzpřímená záda.

**Provedení cviku:**

S výdechem rolujeme míč doprava. Držíme rovná záda a pevný střed těla. Pozici prodýcháme. Poté se vracíme do výchozí pozice a opakujeme na levou stranu.

13

**Výchozí pozice:**

Leh na míči na břicho s oporou o všechny čtyři končetiny.

**Provedení cviku:**

Zvedáme pravou horní končetinu a levou dolní končetinu do roviny s podložkou. Poté se vracíme do výchozí pozice a opakujeme na druhou stranu.

14

**Výchozí pozice:**

Leh na míči na břicho s oporou o všechny čtyři končetiny.

**Provedení cviku:**

S výdechem vzpažíme obě horní končetiny, stáhneme hýždě a držíme pevný trup těla. Hlavu máme v prodloužení trupu.

16

**Výchozí pozice:**

Leh na míči na břicho s oporou o všechny čtyři končetiny.

**Provedení cviku:**

S výdechem zanožíme pravou dolní končetinu, stáhneme hýždě, pánev nerotuje. Poté se vracíme do výchozí pozice a opakujeme na levou stranu.

15

**Výchozí pozice:**

Leh na míči na břicho s oporou o dolní končetiny.

**Provedení cviku:**

Pohyb vedeme dopředu – vzpor ležmo na míči, zpevníme hýždě, svaly dolních končetin, hlavu držíme v prodloužení trupu. Poté se vracíme do výchozí pozice.

17

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, horní končetiny volně podél těla, dolní končetiny pokrčené a plosky nohou opřené o míč.

**Provedení cviku:**

S výdechem zvedáme pánev a trup, zároveň současně protahujeme dolní končetiny. Poté se vracíme do výchozí pozice.

18



Výchozí pozice a provedení cviku:

Leh na zádech, kyčle a kolena v pravém úhlu, míč položíme na bérce, záda jsou přitisknutá k podložce. Staticky držíme tuto pozici a dýcháme do břicha. Cvik provádíme na výdrž. (Zvyšujeme čas).

19



Výchozí pozice a provedení cviku:

Leh na zádech, kyčle v pravém úhlu, pokrčená kolena, míč držíme mezi kotníky. Staticky držíme tuto pozici a dýcháme do břicha. Cvik provádíme na výdrž. (Zvyšujeme čas).

20



Výchozí pozice:

Leh na zádech, kyčle v pravém úhlu, pokrčená kolena, míč držíme mezi kotníky.

Provedení cviku:

S výdechem přitlačíme bedra k podložce a přednožíme dolní končetiny. Poté se vracíme do výchozí pozice.



21



Výchozí pozice:

Leh na zádech, bedra přitlačena k podložce, dolní končetiny s míčem v pravém úhlu.



Provedení cviku:

Míč za pomoci dolních končetin otáčíme ze strany na stranu.

22



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce volně podél těla, nohy položené na míči špičkami nahoru, kyčle v pravém úhlu. Míč opřený o zeď.



Provedení cviku:

S výdechem tlačíme jednu nohu do míče. Stáhneme hýždě, stehno a břicho. „Vnímáme“ tlak v zádech. S nádechem povolíme a s výdechem tlačíme druhou nohu. Zkusíme také variantu tlaku oběma nohama současně.

23

**Výchozí pozice:**

Leh na zádech, ruce volně podél těla, nohy položené na míči špičkami nahoru, kyčle v pravém úhlu. Míč opřený o zeď.

**Provedení cviku:**

S výdechem tlačíme obě nohy do míče a zvedáme pánev nahoru. Chvilku vydržíme a poté položíme pánev zpátky na podložku.

24

**Výchozí pozice:**

Sed roznožný, míč držíme u těla, záda jsou vzpřímená.

**Provedení cviku:**

S výdechem kutálíme míč vpřed do předklonu trupu, nezvedáme ramena, záda držíme rovná. Poté se vracíme do výchozí pozice.

SUPER INDUCTIVE SYSTEM (Výkonový indukční systém)

Uvolnit zablokovaná záda? Posílit svaly? Zahojit zlomeninu? Ulevit od bolesti kloubů? Zlepšit stav dna pánevního, zmírnit projevy inkontinence? Pokud je vaše odpověď na některou z otázek „ANO“, pak je nejvyšší čas na indukční systém!

Tato inovativní terapie využívá léčebných účinků elektromagnetické energie k úlevě od bolestivých stavů neuromuskulárního a kloubního systému. Pozitivně ovlivňuje lidskou tkáň. Dosahujeme úlevy od bolesti, uvolnění kloubních bloád, podporujeme procesy hojení, relaxaci nebo posílení svalů. Během terapie cítíte lehké brnění a stahování svalů, terapii lze vždy upravit podle vašich pocitů.

Procedura dostupná v hotelech **Nové Lázně, Centrální Lázně, Hvězda, Pacifik.**



5 | Cvičení pánevního dna

Pro zdravé jádro



Pánevní dno představuje jakýsi trychtýřovitý útvar tvořený svaly a vazivem, jejichž vlákna se rozbíhají do všech směrů. Tento celek si můžeme představit jako houpací síť, při jejímž poškození v určitém místě začne docházet k rozvoji poruch kontinence nebo prolapsu orgánů malé pánve. Cvičení pro aktivaci a zpevnění pánevního dna jsou z pohledu pozorovatele zcela neviditelná. Pracujeme s hlubokými svaly středu těla. Základní funkční trénink lze cvičit během vaření, úklidu, chůze a při dalších denních činnostech. Pokud není uvedeno jinak, dýchejte volně a přirozeně. Opakujeme 8 - 10x.

1



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce podél těla, obě dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou.



Provedení cviku:

Přitiskneme bederní páteř k podložce, vtáhneme spodní břicho, podsadíme pánev a dýcháme. S hlubokým nádechem stáhneme svaly ještě do pocitu maxima, držíme 5 sekund a povolíme.

2



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce podél těla, obě dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou.



Provedení cviku:

Začínáme stejně jako u cviku č. 1 a pomalu zvedáme hýždě nahoru, pomalu pánev vracíme dolů a 5 cm nad podložkou zastavíme, nadechneme se, svaly stáhneme ještě víc do maxima, položíme pánev na podložku, vydechujeme a svaly uvolníme.

3



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce podél těla, obě dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou. Overball mezi koleny.



Provedení cviku:

S výdechem stáhneme kolena k sobě, zároveň stáhneme svěrače a zvedneme pánev nahoru, 3-5 sekund držíme a pak s výdechem povolíme.

4



Výchozí pozice:

Kolena tlačíme do míče, zároveň stáhneme svěrače a zvedneme pánev nahoru a držíme.



Provedení cviku:

Pravou nohu propneme v kolenní za současného tlaku do míče. Poté vrátíme zpátky a opakujeme levou nohou. Následně vrátíme pánev na podložku.

5



Výchozí pozice:

Leh na břiše, hlava je otočená vždy na stranu k dolní končetině, kterou budeme protahovat do strany.



Provedení cviku:

Pokrčíme nohu v kolenní a suneme ji po podložce k tělu, pak chytíme rukou koleno a dotáhneme ho ještě víc k tělu. Příjemně prodýcháme a poté opakujeme na druhou stranu.

6



Výchozí pozice:

Leh na zádech, ruce podél těla, obě dolní končetiny jsou pokrčené v kolenou. Overball mezi koleny.



Provedení cviku:

Míč zmáčkne mezi kolena a nohy zvedneme zhruba do pravého úhlu v kyčlích. Držíme a stahujeme pánevní dno po dobu 5 sekund. Poté povolíme a vrátíme se do výchozí pozice.

Základní funkční trénink svalů pánevního dna

Vytrvalostní trénink

- Cvičte ve stoji, vtáhněte svaly pánevního dna na 10 s, pauza 5 s, opakujte 10x. Cvičte během vaření, úklidu, chůze a při dalších běžných denních aktivitách.

Rychlostní trénink

- Rychle vtáhněte svaly pánevního dna (na 1 s) a poté povolte. Zopakujte 10x. Použijte tento rychlý vťah svalů se zakašláním, kýchnutím nebo smrkáním.

Relaxace

- Zatlačte lehce na konečník a povolte zevní svěrač konečníku. Trénujte v průběhu dne a uvědomujte si relaxaci svalů pánevního dna. Využijte této relaxace také během defekace na toaletě.

Pro instruktáž k funkčnímu tréninku svalů pánevního dna či pro případné konzultace vyhledejte fyzioterapeuta v našich hotelech.

Používat svaly pánevního dna správným způsobem je velice těžké. Proto vám můžeme doporučit pomůcku na cvičení pánevního dna, kterou je Violet - zdravotnická pomůcka pro posilování svalů pánevního dna (určená pro ženy i muže). Pokud vás informace zaujala, obraťte se na fyzioterapeuta v hotelech společnosti Ensana.

PELVIPOWER DIAGNOSTIKA A PELVIPOWER KŘESLO

Pelvipower diagnostika poskytuje nejen informace o úrovni kontrakce svalů pánevního dna, ale také poskytuje grafický náhled na průběh tréninku. Přístroj slouží k obecnému hodnocení účinnosti povrchové vrstvy svalů pánevního dna. Silový test, rozdělený do tří fází, umožňuje zvolit vhodné terapeutické parametry, na terapeutickém křesle.

Pelvipower terapeutické křeslo je inovativní možnost terapie pánevního dna. Zdravotnický přístroj určený k bezpečné, neinvazivní, bezbolestné a efektivní léčbě inkontinence, erektilní dysfunkce, před a po prostatektomii, bolesti dolní části zad, ztráty libida a projevů menopauzy.



Diagnostika



Terapeutické křeslo

Vyšetření diagnostickým ultrazvukem pro základní biofeedback aktivace a relaxace svalů pánevního dna

Pomocí diagnostického ultrazvuku vám přes břišní stěnu změříme nástup kontrakce a její délku, výšku a rychlost. Vyhodnotíme základní parametry a funkce svalů pánevního dna. Následně změříme a vyhodnotíme stabilitu břišní stěny a parametry linea alba (diastáza). Doporučíme vhodnou terapii a funkční trénink pánevního dna. Procedury dostupné v hotelu **Nové Lázně**.

6 | Domácí cvičení

Pro celkovou mobilitu



V této kapitole najdete protahovací cviky s tyčí, které můžete provádět v pohodlí vašeho domova. Postačí vám na to obyčejná násada od koštěte, která se najde v každé domácnosti. Správné protažení svalových skupin přispívá k většímu rozsahu pohybu a lepšímu výkonu. Udělejte si pár minut lehkého cvičení na zahřátí svalů, abyste je připravili na fyzickou aktivitu. Uvedené cviky můžete provádět před jakoukoli pohybovou aktivitou i po tréninku, abyste svaly uvolnili a snížili tak riziko svalového ztuhnutí. Protahování svalů provádíme zvolna a nehmitáme. Pokud není uvedeno jinak, dýchejte volně a přirozeně. Každý cvik provádíme 8 – 10x.



Výchozí pozice při cvicích 1, 2, 3

1



Výchozí pozice:

Stoj na šířku boků, ruce s tyčí vzpažené, široký úchop.



Provedení cviku:

S nádechem jdeme do předklonu. Poté zpátky do výchozí pozice.

2

**Výchozí pozice:**

Stoj mírně rozkročný, s nádechem vzpažíme ruce s tyčí nad hlavu.

**Provedení cviku:**

S výdechem pokrčíme lokty, tyč máme za hlavou. Nepředsunujeme hlavu.

3

**Výchozí pozice:**

Vzpřímeně se postavíme. Stoj snožmo, široký úchop tyče.

**Provedení cviku:**

Pravou nohou výpad vpřed a zároveň zvedneme ruce s tyčí nad hlavu. Poté se vracíme do výchozí pozice. Nohy střídáme.

4

**Výchozí pozice:**

Ruce s tyčí zvedneme před sebe do úrovně prsou.

**Provedení cviku:**

Pravou ruku propneme do strany a levou ruku v lokti pokrčíme. Střídáme strany.

5

**Výchozí pozice:**

Vzpřímeně se postavíme, lehce se opřeme levou rukou o tyč, pravou ruku dáme v bok.

**Provedení cviku:**

Pravou nohu zvedneme do strany, při vracení nohy do původní pozice se nedotýkáme země. Udržíme rovná záda.

6

**Výchozí pozice:**

Vzpřímeně se postavíme, lehce se opřeme levou rukou o tyč, pravou ruku dáme v bok.

**Provedení cviku:**

Pravou nohu zvedáme dopředu a dozadu, při vracení nohy do původní pozice se nedotýkáme země.

Cvik 5 a 6 opakujeme i na druhé stranu!

8

**Výchozí pozice:**

Ruce s tyčí máme za zády.

**Provedení cviku:**

Pravou ruku za zády pokrčíme a současně levou ruku propneme nahoru. Levá ruka je co nejbližší k levému uchu. Záda jsou rovná, nepředkláníme se, střídáme strany.

7

**Výchozí pozice:**

Vzpřímeně se postavíme. Ruce s tyčí máme za zády. Dlaně směřují vpřed.

**Provedení cviku:**

S nádechem zvedneme ruce co nejvyš a s výdechem povolíme ruce zpět do výchozí pozice. Nepředkláníme se.

9

**Výchozí pozice:**

Vzpřímeně se postavíme. Ruce s tyčí máme za zády.

**Provedení cviku:**

Jdeme do lehkého předklonu, zároveň zvedáme i ruce a pomalu se vracíme zpět do výchozí pozice.

**Výchozí pozice:**

Vzpřímeně se postavíme. Ruce s tyčí máme za zády.

**Provedení cviku:**

Pravou ruku za zády pokrčíme a levou ruku propneme nahoru. Provádíme úklon doprava s nádechem a s výdechem se vracíme do výchozí pozice. Poté opakujeme úklon na druhou stranu.

ARTROMOT S4 – MOTODLAHA RAMENNÍHO KLOUBU

Pohybová terapie s Artromotem slouží k odstranění ztráty pohyblivosti, rychlému opětovnému získání bezbolestného pohybu kloubu, stejně jako k podpoře postupného hojení s dobrým výsledkem. Hlavním cílem terapie je odstranění nehybností kloubu, zlepšení látkové výměny v kloubech, podpora tvorby či hojení chrupavky a poškozeného vazů. Motorová dlaha se doporučuje na většinu poranění, pooperačních stavů a chorob ramenních kloubů.



Procedura dostupná v hotelu **Vltava**.

7 | Dechové cvičení

Pro zlepšení mobility hrudníku

Dech je přirozený instinkt, nad kterým nepřemýšlíme, a mnozí z nás ho vůbec nevnímají. Bereme jej automaticky. Ale jako vše ostatní v našem těle je i dech ovlivňován zevními i vnitřními faktory. Zaobíráme se jím ve chvíli, kdy přijdou problémy se zdravím, když těžce dýcháme při běžné chůzi či chůzi do schodů, když se nedokážeme naplno nadechnout, kdy nás něco svírá na hrudi. Každý z nás by se měl zabývat kvalitou dechu v každodenním životě a nečekat, až přijdou nějaké zdravotní problémy.

Dech nás provází celý život, od prvního nádechu až po poslední výdech. S jeho pomocí je naše tělo zásobeno kyslíkem, dech dokáže ovlivnit naši náladu, snížit stres, zvýšit naši koncentraci, pomoci při redukci váhy, zvýšit kapacitu plic, zlepšit výkonnost. Správným dýcháním ovlivníme postavení těla a tím předejdeme zdravotním problémům, jako jsou bolesti zad.



Jako základ rozlišujeme 3 typy dýchání:

Dýchání brániční – břišní. Při nádechu se bránice vyklenuje směrem dolů, břišní stěna se zvedá, při výdechu se břišní svaly stahují, bránice se vrací do původní polohy. Dýchání nacvičujeme v lehu při skrčených kolenech přiložením ruky na břišní stěnu.

Dýchání střední hrudní. Hrudník se rozšiřuje dolů, dopředu a do stran. Je závislé na elasticitě hrudníku i síle dýchacích svalů. Je to nejčastější typ dýchání. Ruce přikládáme při jeho kontrole na hrudník – u dolních žebér ze stran, prsty směřují k ose těla.

Dýchání horní hrudní. Zvedá se horní část hrudního koše, pracují i některé svaly krční, ale dýchání je krátké, rychlé, povrchní. Přiložíme ruku pod klíční kost. Při výdechu můžeme rukou mírně vibrovat a působit tak na měkké tkáně na hrudníku.

Všechny tři typy dýchání tvoří takzvaný plný dech. Jako celek jej můžeme procítit v lehu, kdy zvolna z připažení upažením vzpažujeme, sledujeme nádech, a při návratu upažením do základní polohy, sledujeme výdech.

I když je dýchání řízeno automaticky, můžeme ovlivnit hloubku dechu, rytmus dechu a podpořit i určitý způsob dýchání, jak jsme je popsali. Důležité je, abyste nedýchali křečovitě.

V této kapitole jsou uvedené cviky, které napomáhají kvalitě dechu jako takovému, a jsou cílené na lidi, kteří mají problémy s dýcháním a plicemi v důsledku nějaké choroby, ať již jde o astma, bronchitidu, snížení kapacity plic, nebo o lidi s bolestí zad, nebo se jedná o běžného člověka zatíženého každodenním stresem. Cvičení začíná strečinkem krku, ramen a trupu. Abychom správně dýchali, je potřebné, aby byla horní polovina těla uvolněná a žebra pohyblivá. Toho dosáhneme mobilizací hrudní páteře. Samotné dýchání je dynamické, kdy zapojíme aktivně do pohybu horní končetiny, a cílené, kdy se zaměříme na dýchání do určitého místa, kdy aktivujeme bránici, či uvolňujeme fascii v oblasti beder. Poslední část je věnovaná speciálnímu dýchání. Jde o různé druhy dýchání, které jsou vhodné pro každého z nás, kdo se chce cítit lépe ve svém těle.

Protahování krku, ramen a hrudníku

1



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Hlava jde do záklonu s nádechem.



Provedení cviku:

Hlava jde do předklonu s výdechem. Cvik provádíme pomalu. Nádech nosem, výdech ústy.

2



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, paže podél těla v zápěstí ukotvené.



Provedení cviku:

S nádechem ramena nahoru, výdrž se zadržným dechem po dobu 5 sekund. Poté jdou ramena při výdechu dolů a cvik znovu opakujeme. Nádech nosem, výdech ústy.

3



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, paže podél těla zápěstí ukotvené.



Provedení cviku:

Podobně jako při cvičení č. 2. Otočíme hlavu doleva, nádech, uděláme půlkruh směrem dolů a do středu, výdech. Poté opakujeme na pravou stranu. Nádech nosem, výdech ústy.

4



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, paže směřují dozadu, prohne páteř jako luk s nádechem a s výdechem jde hlava dopředu. Ramena směřují dopředu a hrbíme hrudní páteř. Nádech nosem, výdech ústy.

5



Výchozí pozice a provedení cviku:

Pravá ruka je na levém spánku, ukloníme hlavu na pravou stranu, levá ruka je mírně ukotvena jako na obrázku. Dýcháme v této poloze do oblasti levého ramene. Totéž opakujeme na druhou stranu.

6



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, zvedneme levou ruku, provedeme úklon trupu doprava a dýcháme do oblasti levého boku, kde cítíme napětí. Poté jdeme na druhou stranu.

2



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, overball umístíme do prostoru mezi lopatkami.

Provedení cviku:

S nádechem uděláme rameny kroužek dozadu a nahoru. S výdechem uvolníme paže směrem dolů. Nádech nosem, výdech ústy.

Mobilizace hrudní páteře pomocí overballu

1



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, overball umístíme do prostoru mezi lopatkami, ramena směřují dopředu, hlava směřuje do předklonu.

Provedení cviku:

S výdechem paže směřují dozadu, lopatky k sobě, prohne se přes overball.



Lokální dýchání do břicha a kříže pomocí overballu

1



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, overball položíme na břicho.

Provedení cviku:

Nadechujeme se do oblasti břicha, to se naplní vzduchem. S výdechem břicho vtahujeme dovnitř.



2

**Výchozí pozice:**

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, overball umístíme do oblasti kříže.

**Provedení cviku:**

Nadechujeme se do oblasti beder, výdechem oblast beder uvolníme.

3

**Výchozí pozice:**

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, pásek nebo gumu na cvičení omotáme kolem těla v úrovni dolních žebér.

**Provedení cviku:**

S nádechem žebra roztáhneme do stran, s výdechem gumu mírně utáhneme.

Aktivní dýchaní pomocí overballu

**Výchozí pozice:**

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Pravou rukou uchopíme overball.

**Provedení cviku:**

S nádechem pravá ruka směřuje dozadu, hlava sleduje overball a paží uděláme kruh. Paže poté směřuje nahoru a s výdechem zpět dopředu. Poté opakujeme na levou stranu.

**Výchozí pozice:**

Sed vzpřímený, ramena dolů, ruce upažíme, přičemž v levé ruce držíme overball.

**Provedení cviku:**

S nádechem ruce s overballem vzpažíme nad hlavu, z levé ruky předáme overball do pravé a s výdechem ruce připažíme k tělu.

Speciální dýchací techniky

1



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Provádíme dechovou vlnu. Dlouhý a plynulý nádech, který začíná od spodního břicha, pokračuje do žebér, která se roztáhnou do stran, a končí pod klíčními kostmi.



Provedení cviku:

S výdechem první klesá břišní stěna, druhá žebra, která směřují do středu a poslední klesají dolů klíční kosti. Nádech nosem, výdech ústy.

2



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Pravým ukazovákem ucpeme pravou nosní díрку a levou nosní dírkou nadechujeme, zadržíme dech. Poté opakujeme na druhou stranu.

3



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Ukloníme hlavu doprava s nádechem a do středu se vrátíme s výdechem. Poté opakujeme na levou stranu.

4



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Paže předpažíme, dlaně jsou otevřené, prsty roztážené.



Provedení cviku:

S výdechem jdou prsty v pěst. Dýchání by mělo být rychlé a v krátkém tempu – pumpování.

5



Výchozí pozice:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu, hlava je v předklonu – nádech.



Provedení cviku:

S výdechem jde hlava nahoru a vzápětí hlava směřuje do záklonu s nádechem a zpátky do středu výdech. Nádech i výdech nosem.

6



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Otočíme hlavu vpravo s nádechem a do středu je výdech. Poté následuje rotace doleva a opakujeme. Nádech i výdech nosem.

7



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, úklon trupu vpravo s nádechem a do středu výdech, poté opakujeme na levou stranu. Nádech i výdech nosem.

8



Výchozí pozice a provedení cviku:

Sed vzpřímený, ramena dolů a dozadu. Ukazovák pravé ruky položíme na oblast nad kořen nosu a ukazovák levé ruky nad horní ret. Provedeme jemný nádech v rozsahu od spodního ukazováku k vrchnímu, a to pomalu. Následuje výdech od horního ukazováku po dolní. Dýcháme pomalu, jemně, nikoli v plném rozsahu. Nádech i výdech nosem.

9



Výchozí pozice:

Levou rukou si ucpeme levou nosní díрку.



Provedení cviku:

Pomalu nadechujeme ve třech etapách do výšky kořenu nosu. Následně výdech do výšky spodního rtu. To stejné opakujeme na pravou stranu. Nádech i výdech nosem.

INBODY A NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ

Nejpřesnější technologie pro měření složení lidského těla.

Přístroj analyzuje aktuální tělesné složení. Měří celkové množství tělesné vody, množství a procentuální zastoupení tuku a svalové hmoty. Zároveň určuje rozložení svalové a tukové tkáně v jednotlivých segmentech těla (horní a dolní končetiny, trup).

Nutriční poradenství

- Konzultace s nutričním terapeutem
- Podrobné vysvětlení naměřených výsledků
- Podíl a hmotnost vody, tuků a svalů v těle
- Výpočet BMI a bazálního metabolismu
- Posouzení a tipy k vašemu jídelníčku
- Rady a postupy pro úspěšné a trvalé hubnutí



Procedura dostupná v ambulanci nutriční poradny – **Centrální Lázně.**

8 | Relaxace a regenerace – prevence Edukačně a preventivně

Relaxaci můžeme definovat jako stav klidné mysli a věnování se svým koníčkům. Chceme-li pomoci organismu odbourat stres, který ho sužuje, je třeba aktivovat jeho relaxační odpověď. A právě proto hrají svou roli relaxační cvičení a techniky.

Stres je zátěžová situace vyžadující mimořádnou aktivaci autoregulačního systému organismu jedince. Je to pocit, který zažíváme, když situaci hodnotíme jako hrozbu nebo výzvu. Důsledky stresu mohou být fyziologické, psychické, behaviorální či organizační (výkon jedince, efektivita práce a zájem o práci). Když jsme stresu vystavováni dlouhodobě nebo příliš intenzivně, stává se pro nás škodlivým. Nikdo z nás se stresu nevyhne, je zcela běžný, a proto je vhodné provádět relaxační cvičení či techniky, které podpoří relaxační odpověď organismu.

Pod pojmem relaxační cvičení si můžeme představit hluboké dýchání a dechové techniky, cvičení, meditaci či stále populárnější jógu.

Ne každé relaxační cvičení či technika vyhovuje všem z nás. Velmi účinné je střídání či kombinování několika relaxačních cvičení a technik. Pokud máte tendenci být napjatý a nervózní, budou pro vás důležité aktivity, které vám pomohou uklidnit se. Vybrali jsme pro vás dvě, které si můžete vyhledat na internetu a které se nám osvědčily:

Jacobsonova progresivní relaxace – metoda, která se zaměřuje na uvolnění svalů těla. Učíte se, jak rozpoznat napětí v různých svalových skupinách a jak je uvolnit. Tento proces se opakuje postupně pro každou svalovou skupinu v těle. Tato relaxace může být velmi užitečná v osobním životě, pomáhá totiž snižovat stres a napětí, což vede k lepšímu spánku, zlepšení nálady a celkové pohody.

Autogenní Schultzův trénink – je psychofyziologická metoda zaměřená na relaxaci těla a duše, díky které můžeme prostřednictvím imaginace řídit psychické a fyzické funkce, které jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí. Dochází tak k uvolnění napětí a zklidňuje se nervový systém. Tento trénink pomáhá snižovat stavy nervozity, úzkosti, zvládat různé psychické a fyzické problémy cestou dosahování vnitřní vyrovnanosti a klidu.

Pokud máte spíše tendenci být víc deprimovaný či uzavřený do sebe, měli byste dělat aktivity, které stimulují a energizují váš nervový systém, jako je např. rytmické cvičení, jóga či masáž.



Aktivity jako je běh, tanec, Tai chi zahrnují tělesný pohyb a koncentraci na pohyby vašeho těla.

Relaxační cvičení jsou vhodná pro lidi všech věkových kategorií. Většina odborníků doporučuje věnovat se relaxačnímu cvičení alespoň 10 - 20 minut denně.

Regenerace je další důležitá část. Když si najdete čas věnovat se cvičení, je potřebné naučit se relaxovat a regenerovat tělo a mysl. Regeneraci můžeme dělit na aktivní – sportovní činnost prováděná v menší intenzitě a kratším časovém úseku. Pasivní – kvalitní spánek, masáž, sauna, vířivka, jakákoli pasivní činnost bez pohybové aktivity. K regeneraci je nutno připomenout důležitost fasciálního tréninku. Fascie, zjednodušeně řečeno, je pojivová tkáň včetně šlach a vazů. Poskytují podporu a pevné držení celého těla a jsou důležité pro mobilitu, koordinaci a stabilitu. Při nedostatku pohybu a stimulaci není fasciální tkáň tak pružná a odolná. Může docházet k častým bolestem zad, krku nebo chodidel. Cílem fasciálního tréninku je uvolnění kůže, fascií, vazů a šlach, zlepšení flexibility a snížení napětí ztuhnutých částí svalů. Proto je vhodné své tělo „rolovat“ na fasciálních válcích nebo pomůckách v rámci tréninku nebo v odpočinkové dny.

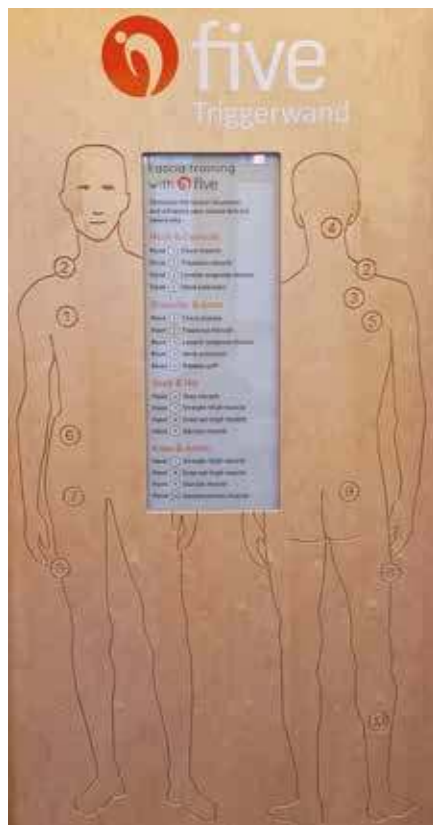


Statické/dynamické rolování hýždových svalů na fasciálním válci.

Jako další doporučení v této kapitole je nutno zmínit autoterapii a ošetření bolesti pohybového aparátu. Spouštěvé body (trigger points) lze popsat jako „uzlíky“ ve svazech vyvolávající přenesenou bolest. Vznik těchto bodů souvisí nejčastěji s přetěžováním svalů nebo svalovou dysbalancí. K ošetření spouštěvých bodů lze využít manuální tlak, který lze provozovat samostatně, a hlavně opakovaně během dne, ať už doma či v zaměstnání. Mezi pomůcky na uvolnění spouštěvých bodů zařazujeme obyčejný tenisový míček, golfový míček nebo gumovou kuličku, přičemž se snažíme využít tlak váhy svého těla. Při ošetřování spouštěvých bodů na zádech můžeme tenisový míček vložit do silonky/ponožky a tu přehodit přes rameno. Zabráníte tak opakovanému padání míčku na zem. Pokud vás toto téma zajímá, zeptejte se svého fyzioterapeuta. Ten vám s radostí vysvětlí princip autoterapie spouštěvých bodů podrobněji.



Uvolnění bodů míčkem



Nejčastější bolestivé body na těle

Prevenci bychom mohli pochopit jednoduchou formulací- „kompenzační pohybový režim“. Důsledkem civilizačních změn spojených s hypokinezí (nedostatek pohybu) a jednostranným zatěžováním dochází ke svalové dysbalanci. Je charakterizována zkrácením svalů (svaly trapézové, prsní, ohýbače kyčlí a vzpřimovače páteře) a jejich oslabením (svaly břicha, šije apod.) svalů. Následná svalová dysbalance je příčinou špatného držení těla a vzniku bolestivých stavů. Základem prevenční terapie, jak jsme již zmínili, je kompenzační pohybový režim, obnovení svalové rovnováhy zkrácených svalů a posílení oslabených svalů. Při dlouhodobé práci si najít chvíli a zavést režimová opatření (cvičení o přestávce v práci) a protáhnout, uvolnit nejvíc staticky zatěžované svalové skupiny. Správnou korekcí hybného systému můžeme odstranit bolesti zad a uvolnit zvýšené svalové napětí. Tento stručný recept na zdravou pohybovou kompenzaci vám pomůže na cestě za pravidelným cvičením. Začněte pozvolně a doporučujeme vám řídit se pra-

vidlem: „Míň je víc“. Postupně přidávat pohybové aktivity a formy regenerace. Důležité je nastavit mysl a stanovit si cíl. Změna je vždy výzva a změnit podvědomý vzorec není lehké, ale ne nemožné. Myslete na to, že fyzické tělo a psychika jdou ruku v ruce. Přistupujte ke cvičení a změňte podvědomé „musím“ na slovo „chci“. Samozřejmě zpočátku to nepůjde lehce, všechno potřebuje trénink. Nejen tělo ale také naše mysl potřebuje trénovat.

„Disciplína znamená dělat to, co nenávidíte, jako byste to milovali.“ *Mike Tyson.*

Do prevence můžeme řadit také léčebný lázeňský pobyt a právě tady může začít vaše cesta, kdy se na chvíli oprostíte od běžných denních aktivit a stereotypů. Na začátku této cesty vám náš tým lékařů a zdravotníků v hotelech společnosti Ensana pomůže. Všechny hotely **Nové Lázně, Centrální Lázně, Maria Spa, Hvězda, Imperial, Pacifik, Butterfly, Vltava** a **Svoboda** mají k dispozici tradiční přírodní léčivé zdroje a v kombinaci s přístrojovou terapií, vodoléčbou, fyzikální terapií, léčebnou tělesnou výchovou a edukací vám poskytnou komplexní terapii, ze které bude vaše tělo i mysl čerpat ještě dalších pár měsíců.

Prevence je základem medicíny a je dlouhodobým řešením zdravotního stavu v celé populaci. Nezanedbávejte prevenci a rozhodněte se pro lázeňský rehabilitační edukační pobyt v Mariánských Lázních.



PREMIER FITNESS CENTRÁLNÍ LÁZNĚ

Při pobytech v hotelech Ensana můžete navštívit Premier Fitness, kde můžete provádět sportovní aktivity, které mají za cíl zvyšovat tělesnou kondici, zlepšit držení těla a celkovou zdatnost. K dispozici vám jsou naši fitness trenéři, nutriční terapeuti a fyzioterapeuti, na které se můžete obrátit a vytvořit si na míru šitý tréninkový program.

Bohatý výběr programu jako individuální fitness trénink, skupinové aktivity, kruhové tréninky, silové kondiční tréninky, kardio/spinning a jiné pohybové aktivity vám zpříjemní váš pobyt, ať již jde o léčebný nebo krátkodobý pobyt. Pohybem ke zdraví!



Vážení přátelé,

věříme, že jste byli s pobytem v našich lázních spokojeni. Léčebná tělesná rehabilitace je důležitou součástí lázeňské terapie. Tato publikace vás bude i nadále provázet a motivovat na vaší cestě za pohybem. Připomínat vám vše užitečné, co jste se u nás, pod vedením našich profesionálních fyzioterapeutů, naučili.

„Cvičení není věc, kterou uděláš jednou a jsi v ní dobrý, je to věc, kterou děláš a tím se stáváš dobrým.“

Malcolm Gladwell

Pohybem ke zdraví!

Těšíme se s vámi na shledanou v Mariánských Lázních.



Literatura



POZNAMKY:

KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-657-1

ŠVEJCAR, Pavel a ŠŤASTNÝ, Martin. *Moderní fyziotréning*. Praha: Plot, 2013. ISBN 978-80-7428-183-9

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. Fitness, síla, kondice*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2

PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, Ingrid. *Cvičení na velkém pružném míči: soubor cviků zlepšujících vaši kondici. 2., rozš. vyd. [Čelákovice]: Ingrid Palaščáková Špringrová, 2008. ISBN 978-80-254-1684-6*

PEJČOCH, Daniel. *Terapie spouštěvých bodů: zbavte se bolestí. Druhé rozšířené vydání. Knihovnicka.cz. Brno: Tribun EU, 2017. ISBN 978-80-263-1197-3*

LAUREN, Mark a CLARK, Joshua. *You are your own gym: the bible of bodyweight exercises*. 2011 Ballantine Books trade pbk. ed. New York: Ballantine Books Trade Paperbacks, 2011, c2010. ISBN 978-0345528582

MOLNÁR, Maroš a PASTIEROVÁ ČARNÁ, Lucia. *GAUČ alebo ŠŤASTIE*. Bratislava: IKAR, 2020. ISBN 978-80-551-7600-0

Nové Lázně

Ensana Health Spa Hotel



Reitenbergerova 53
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 644 111

✉ novelazne@cz.ensanahotels.com

Centrální Lázně

Ensana Health Spa Hotel



Goethovo náměstí 1
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 634 111

✉ centralnilazne@cz.ensanahotels.com

Hvězda

Ensana Health Spa Hotel



Goethovo náměstí 7
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 631 111

✉ hvezda@cz.ensanahotels.com

Pacifik

Ensana Health Spa Hotel



Mírové náměstí 84
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 651 111

✉ pacifik@cz.ensanahotels.com

Butterfly

Ensana Health Spa Hotel



Hlavní 655
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 654 111

✉ butterfly@cz.ensanahotels.com

Vitava

Ensana Health Spa Hotel



Anglická 475
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 641 111

✉ vitava@cz.ensanahotels.com

Svoboda

Ensana Health Spa Hotel



Chopinova 393
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 662 111

✉ svoboda@cz.ensanahotels.com

LÉČEBNÉ LÁZNĚ MARIÁNSKÉ LÁZNĚ a.s., Masarykova 22, 353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 354 655 501-9 ✉ marienbad@ensanahotels.com ✉ reservation.cz@ensanahotels.com

ensanahotels.com

