

Příloha č. 1

Cvičební jednotka v otevřených pohybových řetězcích – skupina A

Cvičení v sedu na židli:

➤ *Aktivace*

- vzpažit a „vytahovat se“ do výšky střídavě za PHK a LHK, po té za oběmi najednou, hlava bez záklonu v prodloužení páteře, počet opakování: 3x každá možnost
- předpažit a „vytahovat se“ dopředu střídavě za PHK a LHK, po té za oběmi najednou, hlava v prodloužení páteře, počet opakování: 4x každá možnost
- sed na okraji židle, s možností přidržovat se po stranách, jedna DK je pokrčena druhá natažená s propnutou špičkou, „vytahovat se“ za propnutou DK do dálky, počet opakování: 6x na každou stranu

➤ *Krční páteř*

- paže podél těla, s nádechem otočit hlavu doleva, s výdechem zpět do středního postavení a opakovat cvik na druhou stranu, počet opakování: 6x na každou stranu
- paže v bok, s výdechem předklonit hlavu, s nádechem zpět do původního polohy, počet opakování: 5x
- paže na klíně, s nádechem uklonit hlavu vlevo, s výdechem půlobloukem vpřed uklonit hlavu doprava, vpravo nádech a s výdechem půlobloukem vpřed doleva, oblouk provádět v co největším rozsahu a pomalu, počet opakování: 5x na každou stranu
- paže rozpažit 90° abdukce (ABD), pravý palec k zemi, levý ke stropu, překlápět ruce a hlavu otáčet za palcem k zemi, počet opakování: 5x na každou stranu

➤ *Ramenní pletenec a HKK*

- prsty položit na ramena, kroužit rameny vpřed, po té vzad, pravidelně dýchat, počet opakování: 6x na každou stranu
- paže předpažit, dlaně vzhůru a otáčet dlaněmi k zemi a zpět, počet opakování: 7x
- paže předpažit, dlaně vzhůru a střídavě krčit pravě a levé předloktí k rameni, po té obě najednou, počet opakování: 6x každá možnost
- paže rozpažit, provádět kroužky v zápěstí vpřed, po té vzad, počet opakování: 6x na každou stranu
- paže pokrčit v loktech, rozevřít dlaně, propnout a roztáhnout prsty, po té silou sevřít v pěst, počet opakování: 6x

➤ *Bederní páteř*

- sed na kraji židle, paže v bok, pomalé kruhy trupem vlevo, po té vpravo, počet opakování: 4x na každou stranu
- paže podél těla, úklony trupem vlevo, po té vpravo, počet opakování: 4x na každou stranu
- ruce v týl, s nádechem otočit trup a hlavu na jednu stranu, po té s výdechem zpět a totéž na druhou stranu, počet opakování: 4x na každou stranu

➤ *DKK*

- paže podél těla, jednu DK pokrčit, druhou propnout v koleni a střídavě propínat a přitahovat špičku, po té vyměnit DK, počet opakování: 8x každý pohyb
- paže podél těla, jednu DK pokrčit, druhou propnout v koleni s chodidlem opřeným o patu a střídavě kroužit chodidlem napravo a nalevo, po té vyměnit DK, počet opakování: 7x na každou stranu
- paže podél těla, DKK v postavení 90° v kyčelním kloubu, 90° v kolenním kloubu, 90° v hlezenním kloubu, střídavě přednožit bérce, za propnutí kolene a přitážení špičky, postavení v kyčelním kloubu se nemění, počet opakování: 4x každá DK
- paže v bok, provádět kruhy chodidlem těsně nad zemi zevně, po té vnitřně, počet opakování: 5x na každou stranu

Cvičení ve stoji u židle s oporou:

- stoj bokem k židli, kývavým pohybem přednožit a následně zanožit DK bližší k židli, neprohýbat se v zádech, počet opakování: 4x každá končetina
- stoj čelem k židli, unožit s následným překřížením před stojnou DK, počet opakování: 4x každá končetina
- stoj bokem k židli, zvedat koleno DK bližší k židli, počet opakování: 4x každá končetina

Závěr CJ:

➤ *Uvolnění*

- paže podél těla, pomalu s nádechem vzpažit, napřímit trup a s výdechem pomalu spustit paže podél těla, povolit páteř až do nahrbení, počet opakování: 4x

➤ *Psychomotorické cvičení*

- házet si nafouknutým overbalem, přičemž před samotným hodem je vždy třeba vyslovit jméno osoby, které je hod určen, probíhá v sedě na židlích v kruhu, doba trvání: cca 5 minut

alternace

- nafouknutý overbal položit na zem, chodidlem jedné DK jej posunout pod chodidlo druhé DK a tímto chodidlem jej posunout kolegovi sedícímu vedle na židli, přičemž je potřeba vyslovit jeho jméno, probíhá v sedě na židlích v kruhu, doba trvání: okruh na každou stranu

Příloha č. 2

Cvičební jednotka v uzavřených pohybových řetězcích – skupina B

Cvičení v sedu na židli:

➤ *Aktivace*

- vzpažit, prsty propleteny, dlaně vzhůru, „vytahovat se“ ke stropu, hlava bez záklonu, v prodloužení páteře, vydržet ve vytažení a uvolnit paže do klína, počet opakování: 4x
- předpažit, prsty propleteny, dlaně vpřed, „vytahovat se“ do dálky, vydržet ve vytažení a uvolnit paže na klín, počet opakování: 4x
- paže v bok, přešlapovat na místě, chodidlem ležícím právě na podložce silněji zatlačit, počet opakování: 7x každá DK

➤ *Krční páteř*

- uklonit hlavu vlevo, LHK dlaní položit na spánkovou oblast pravé strany hlavy, v úklonu zatlačit mírně proti dlani a držet mírný tlak, napočítat do 7, volně dýchat a s výdechem povolit tlak, nezvyšovat úklon, po té zopakovat, počet opakování: 3x na každou stranu
- dlaň položit na čelo, mírný tlak proti dlani směrem do předsunu hlavy, tlak držet, volně dýchat, napočítat do 7 a s výdechem tlak povolit, počet opakování: 3x
- ruce v týl, mírně předklonit hlavu, mírný tlak proti sepnutým rukám, odpor držet, volně dýchat, napočítat do 7 a s výdechem povolit, předklon nezvyšovat, počet opakování: 3x

➤ *Ramenní pletenec a HKK*

- sepnout ruce před hrudníkem, předloktí rovnoběžné s podložkou, prsty směřují ke stropu, zatlačit dlaně proti sobě, držet tlak, volně dýchat, napočítat do 7 a s výdechem povolit, dlaně zůstávají na sobě, počet opakování: 4x
- sepnout ruce, kořeny dlani opřít o hrudník, předloktí rovnoběžné s podložkou, prsty směřují vpřed, zatlačit dlaně proti sobě, držet mírný tlak, pohybovat sepnutými dlaněmi vpřed do propnutí loktů a zpět ke hrudníku, po

celou dobu pohybu držíme mírný tlak dlaní proti sobě, po té uvolnit, dlaně zůstávají na sobě, počet opakování: 4x

- sepnout ruce, prsty směřují před hrudníkem ke stropu, předloktí rovnoběžné s podložkou, provést mírný tlak dlaní proti sobě, tlak držet a pohybovat sepnutýma rukama vzhůru ke stropu do propnutí loktů a zpět před hrudník, po celou dobu pohybu držet mírný tlak, po té povolit, dlaně zůstávají na sobě, počet opakování: 4x
- ruce před dolní částí hrudníku, zaklínit za sebe konečky prstů, předloktí rovnoběžné s podložkou, nezvedat ramena, provést tah do stran, přičemž prsty jsou stále zaklíněny, držet mírný tah, volně dýchat, napočítat do 7, po té s výdechem povolit, počet opakování: 4x

➤ *Bederní páteř*

- PHK opora o okraj židle, LHK začít z pravé kapsy do vzpažení a hlava se otáčí za vzpažující se končetinou, v konečné fázi se odtlačovat PHK od židle a nadzvedávat pravý bok, přitom si pomáhat odtlačováním PDK od podložky, počet opakování: 5x na každou stranu
- držet se okraje židle, úklon na stranu, přitahovat se zpět do vzpřímeného sedu, brzdít pohyb zpátky se snahou setrvat v úklonu a vnímat tah HK, počet opakování: 5x na každou stranu
- obejmout DK pod kolenem, přitahovat se ke kolenu, brzdít pohyb se snahou setrvat vzpřímeně, soustředit se na tah HKK, DKK jsou stále opřeny o podložku, počet opakování: 4x ke každé končetině
- HKK položit shora na kolena, výchozí poloha je z předklonu, kdy hrudník se nachází na úrovni steh, odtlačovat se od kolen, přitom brzdít pohyb se snahou setrvat v předklonu, počet opakování: 5x

➤ *DKK*

- nácvik postavování – nohy opřeny o plošky zasunout pod židli, k vytvoření ostrého úhlu v kolenních kloubech, předklonit se s nataženými pažemi a propletenými prsty, překloupit pánev vpřed a při ještě hlubším předklonu se snažit nadzvednout hýždě nad podložku a zpět se posadit, počet opakování: 5x

- paže v bok, zkříženým pohybem se posouvat hýžděmi po podložce vpřed k okraji židle a po té zpět k opěradlu, chodidla jsou opřena po celou dobu o podložku, počet opakování: 4x každým směrem
- paže podél těla, stavět chodidla na špičky, střídavě na jedné a druhé DK, po té na obou současně, počet opakování: 10x každou možnost

Cvičení ve stoji u židle s oporou:

- široký stoj rozkročný čelem k židli, přenášet váhu z jedné končetiny na druhou do pokrčení kolena, počet opakování: 6x na každou stranu
- stoj bokem k židli, chodidla v šíři ramen, provádět podřepy, počet opakování: 5x
- stoj bokem k židli, vykročit vpřed, přenést váhu na přední končetinu a vrátit zpět, totéž s druhou končetinou, počet opakování: 5x každá DK
- stoj čelem k židli, postavit se na obě špičky najednou, vydržet a povolit, počet opakování: 6x

Závěr CJ:

➤ *Uvolnění*

- paže podél těla, pomalu s nádechem vzpažit, napřímít trup a s výdechem pomalu spustit paže podél těla, povolit páteř až do nahrbení, počet opakování: 4x

➤ *Psychomotorické cvičení*

- házet si nafouknutým overbalem, přičemž před samotným hodem je vždy třeba vyslovit jméno osoby, které je hod určen, probíhá v sedě na židlích v kruhu, doba trvání: cca 5 minut

alternace

- nafouknutý overbal položit na zem, chodidlem jedné DK jej posunout pod chodidlo druhé DK a tímto chodidlem jej posunout kolegovi sedícímu vedle na židli, přičemž je potřeba vyslovit jeho jméno, probíhá v sedě na židlích v kruhu, doba trvání: okruh na každou stranu