

CVIČENÍ PŘI CHRONICKÝCH ŽILNÍCH ONEMOCNĚNÍCH



Cvičení vstoje

č. 1

Stoj čelem ke stěně. Jedna noha je předsunutá jako při vykročení. Ruce jsou opřené o stěnu. Předsunutá noha je ohnutá v koleni, druhá noha je propnutá. Chodidla zůstávají po celou dobu na zemi. Několik vteřin lýtko na propnuté noze protahujte do tahu poté nohy vyměňte.





č. 2

Stoj čelem ke stěně s rukama opřenýma ve výši ramen, střídavě prošlapujte chodidla na místě. Chodidlo vždy nechejte klesnout až na patu – cítíte tah v lýtku.



č. 3

Stoj čelem ke stěně, ruce opřené ve výši ramen. Pomalu zvedejte střídavě nohy nahoru – stehno do vodorovné polohy, špička propnutá, chodidlo druhé nohy celé na podložce.



č. 4

*Vzpřímený stoj, jedna noha ukročena dopředu, paže visí volně podél těla.
Pomalé přenášení váhy dopředu a dozadu – chodidla stále na podložce.*

č. 5

Opakování cviku s výměnou nakročené nohy.





č. 6

Stoj spatný, ruce v bok. Pomalé prošlapávání chodidel na místě.

č. 7

Stoj spatný, ruce v bok. Pomalé prošlapávání chodidel na místě.





č. 8

Stoj spatný. Přenášení váhy střídavě na paty a na špičky.

č. 9

Stoj spatný. Přenášení váhy střídavě na špičky a na paty.





č. 10

Široký stoj rozkročný. Podřep a střídavé pomalé přenášení váhy z jedné nohy na druhou. Ruce se opírají o stejnou nohu, druhá noha je propnutá, chodidlo zůstává celé na podložce.

č. 11

Stoj spatný. Mírný podřep, ruce natažené před sebe. Váhu těla nesou nohy na špičkách. Chvilí vydržet a návrat do výchozí polohy.





Cvičení vleže

č. 12

Dolní končetiny podložené v oblasti lýtek pevnou podložkou. Střídavé propínání chodidel.



č. 13

Dolní končetiny podložené v oblasti lýtek pevnou podložkou. Střídavé propínání chodidel.



č. 14

Dolní končetiny podložené v oblasti lýtek pevnou podložkou. Střídavé co nejrychlejší propínání a ohýbání prstů.

č. 15

Dolní končetiny podložené v oblasti lýtek pevnou podložkou. Střídavé co nejrychlejší ohýbání a propínání prstů.





č. 16

Zvednuté dolní končetiny do pravého úhlu s podložkou. Střídavé co nejrychlejší ohýbání a propínání prstů na nohách.

č. 17

Zvednuté dolní končetiny do pravého úhlu s podložkou. Provádění kroužení chodidel v kotníku.





č. 18

*Ruce za hlavou. Střídavé přitahování nohou k hrudníku. Špičky obou nohou propnuté.
Po přitažení pokrčenou nohu propnout v koleni a pomalé spuštění na podložku.*



č. 19

Ruce za hlavou. Střídavé přitahování nohou k hrudníku. Špičky obou nohou propnuté. Po přitažení pokrčenou nohu propnout v koleni a pomalé spuštění na podložku.

Cvičení s pomůckou



č. 20

Noha položená patou na židli. Ruce položené na koleno přednožené nohy provádějí mírný tlak. Poté výměna.



č. 21

Vzpřímený sed na židli. Ruce podél těla, stehna ve vodorovné poloze. Současné zvedání obou chodidel na špičky a návrat zpět na podložku.

č. 22

Vzpřímený sed na židli. Střídavé zvedání propnuté špičky nad podložku a pomalý návrat zpět.





č. 23

Vzpřímený sed na židli, ruce se přidržují židle. Provádění odrazu obou nohou současně od podložky a pomalé spouštění zpět na podložku.

č. 24

Vzpřímený sed na židli, ruce se přidržují židle. Nohy zvednuté do výšky provádí šlapání jako při jízdě na kole. Cvik lze provádět i vleže na zádech.





č. 25

Vzpřímený sed na židli, nohy mírně od sebe. Paže zkřížené v oblasti loktů tak, aby dlaně byly přiloženy na zevní stranu kolen. Poté provádění tlaku kolen proti dlaním a naopak.

č. 26

*Vzpřímený sed na židli, nohy mírně od sebe. Dlaně položené na vnitřní stranu kolen.
Provádění protitlaku ruce – kolena.*





č. 27

Nohy položené na míč (lze použít i válcovitý předmět). Posunování chodidel po míči dopředu – předmět jde k patě a dozadu – předmět jde k prstům. Chodidlo je ohnuté do oblouku.



č. 28

Nohy položené na míč – provádění krouživých pohybů na míči.



Servier

Partner vašeho zdraví

*Materiál byl připraven farmaceutickou společností Servier
v odborné spolupráci s Bc. Pavlínou Maturovou.
Kardiologická a cévní ambulance v Uničově.*