

CVIKY PROTI OTOKŮM NOHOU

Cvičte vždy s bandáží

Cvičení vestoje

1. Chodte střídavě po patách a po špičkách (Obr. 1).
2. Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky (houpavý pohyb) (Obr. 2).
3. Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla (Obr. 3).

Cvičení vsedě s míčem

4. Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se (Obr. 4).
5. Vsedě s nataženými končetinami stlačte míč umístěný mezi kotníky (Obr. 5).



Obrázek 1.



Obrázek 2.



Obrázek 3.



Obrázek 4.



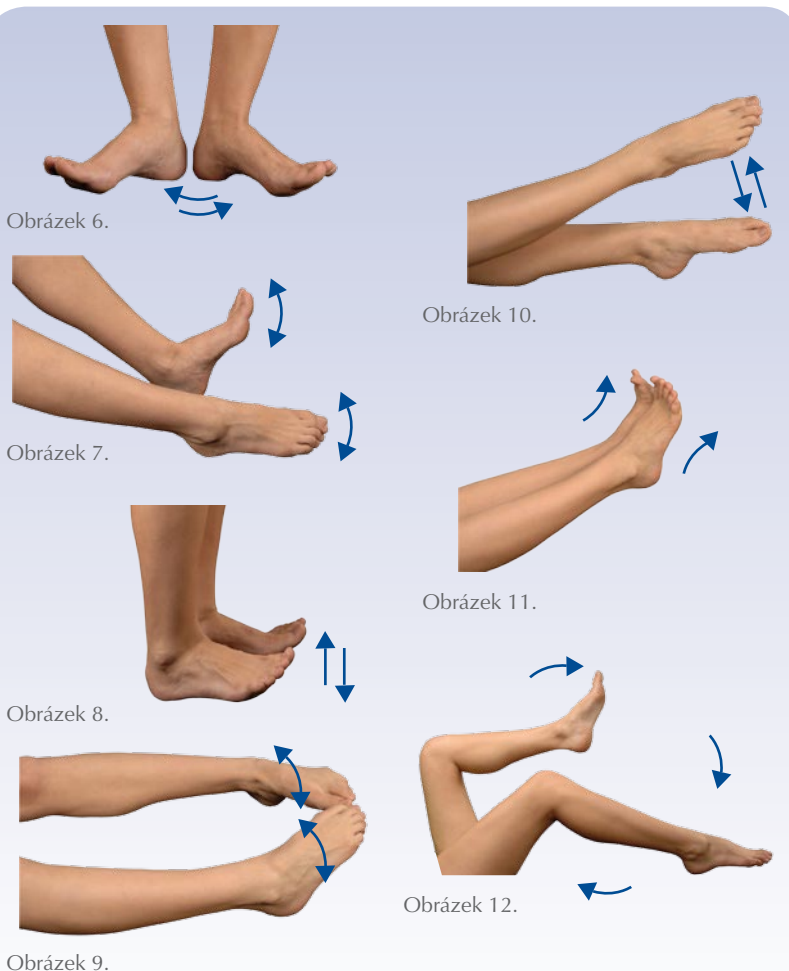
Obrázek 5.

Cvičení vsedě bez míče

6. Vsedě se opřete o paty a špičky chodidel přiklánějte střídavě k sobě a od sebe (Obr. 6).
7. Vsedě napněte končetiny před sebe a pomalu střídavě propínejte a krčte chodidla střídavě jedné a druhé nohy (Obr. 7). Opakujte 20krát.
8. Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty (Obr. 8).

Cvičení vleže

9. Vleže s nataženými končetinami a proprnutými špičkami střídavě kroužte nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem (Obr. 9). V každém směru proveďte cvik 10krát.
10. Vleže kmíteje končetinami jako při stříhání nůžek (Obr. 10). Opakujte 15 a 20krát.
11. Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě krčte a natahujte prsty u nohou (Obr. 11).
12. Vleže napodobujte jízdu na kole, propínejte končetiny a opakujte 15 až 20krát (Obr. 12).



CVIKY PROTI OTOKŮM RUKOU

Cvičte vždy s bandáží

Cvičení vestoje s míčem

1. Házejte míč na zeď před sebou do různé výšky.
2. Při chůzi se vzpaženými rukama si nad hlavou předávejte míč z jedné ruky do druhé (Obr. 1).
3. Při chůzi si předávejte míč z jedné ruky do druhé co nejdále před tělem a za tělem. Střídatě předpažujte a zapažujte.



Obrázek 1.

Cvičení vsedě s míčem

4. Míč si podávejte pod kolenem z jedné ruky do druhé, potom za zády a nad hlavou.
5. Stlačujte míč mezi rukama ve směru vodorovném i svislém (Obr. 2).



Obrázek 2.



Cvičení vsedě bez míče

6. Vsedě na židli (nejlépe bez opěradel) zatínejte a otevírejte pěst. Paže přitom plynule přechází ze vzpažení do upažení a předpažení (Obr. 3). K tomuto cvičení je možné použít gumový kroužek nebo míček.
7. Vytáhněte paže vzhůru podél hlavy, ruce zatněte v pěst. Paže střídatě pokrčujte a napínejte, až se obloukem dostanou do polohy podél těla a zpět.



Obrázek 3.

8. Vsedě zaklesnuté ruce dejte pod bradu. Napínejte a pokrčujte lokty, přitom střídatavě vytáčejte hřbety a dlaně rukou vpřed. Za střídatavého skrčování a napínání paží a otáčení dlaní přejděte plynule ze vzpažení až na stehna (*Obr. 4*).



Obrázek 4.



9. Vzpažte a provádějte kroužky v zápěstí střídatavě oběma směry (*Obr. 5*).



Obrázek 5.

10. Vsedě provádějte rukama pohyby jako při plavání, důraz dejte na kroužení zápěstím (*Obr. 6*).

Obrázek 6.



11. Vsedě se uvolněte a ruce protřepejte všemi směry nad hlavou (*Obr. 7*).



Obrázek 7.