

---

# CVIČENÍ PRO DĚTI PŘI VADNÉM DRŽENÍ TĚLA

---

V poslední době přibývá dětí s vadným postojem, vadným držením těla. Těchto vad je mnoho různých typů, a proto pro léčení musíme vybírat různé cviky.

Tato brožurka je pomůckou rodičů, kteří budou s dítětem cvičit; podle vyobrazení a textu by si měli ověřit přesné provedení pohybu a cviku tak, jak byli instruováni na rehabilitačním oddělení.

Dítě s vadným držením těla cvičí podle rozhodnutí lékaře ve škole v normální tělesné výchově, popřípadě s vyloučením určitých cviků. Jindy mu lékař doporučí i zvláštní tělesnou výchovu (ZvTV) a dítě svou zdatnost utužuje ještě domácími cvičeními, která mu na rehabilitačním oddělení nebo ve ZvTV předepíše. Tato brožurka má napomoci i tam, kde není v plném rozsahu zavedena ZvTV na škole.

Přáním každého člověka je být zdravý a mít správné a hezké držení těla. Člověk s vadným držením těla se snadno unaví, v dospělosti má často bolesti v zádech i bolesti nosných kloubů.

Nejčastější příčinou vadného držení je narušení rovnováhy svalových skupin udržující páteř vzpřímenou. Naší snahou je těmto obtížím předcházet. Záleží především na vás — rodičích, zda se tato vada vyléčí nebo alespoň hodně zlepší.

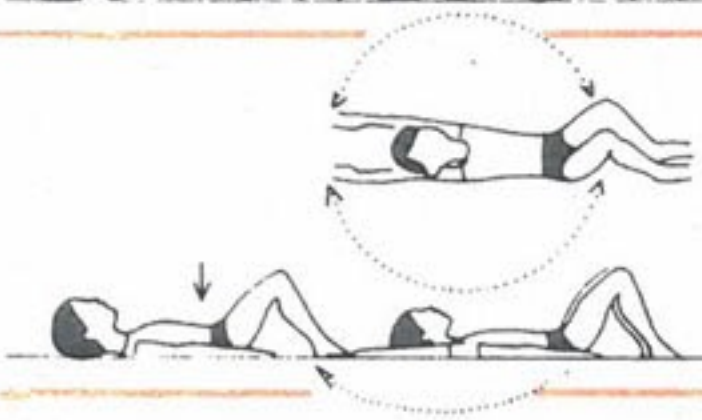
Dítě musí soustavně a dlouhodobě pravidelně cvičit. V režimu dne dítěte by cvičení mělo mít vyhrazenou pevnou dobu. Dítě nemá cvičit samo, je třeba, abyste na cvičení dozírali. Nebude na škodu, když si sami s dítětem také zacvičíte. Cvičí se na zemi, v klidné a vyvětrané místnosti, v minimálním oblečení. Necvičte brzy po jídle, ani tehdy, když je dítě unavené.



## 1. SOUBOR



1. V lehu na zádech, pokrčená kolena, břicho a zadeček staženy — záda jsou v dotyku s podložkou. Střídavě pokrčujeme levé a pravé koleno k břichu a pomáháme si rukama.



2. V lehu na zádech, pokrčená kolena, paže podél těla dlaněmi ke stropu. Bedra přitisknout k podložce. Pomalu tahem přes upažení dáváme ruce až do vzpažení. Nesmíme se prohýbat v bedrech a nesmíme vytažovat ramena k uším.



3. V lehu na zádech, pokrčená kolena, paže podél těla. Pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme hlavu. Totéž opačně. (Zdatní tento cvik provádějí s rukama za hlavou — až po delším výcviku.)



4. V lehu na břicho, ruce do „svícinku“, roznožit. Ukláníme trup na obě strany s mírným nadzvižením trupu, hlavy a paží. Hlava se nezaklání, ramena se nesmějí vytažovat k uším a neprohýbáme se v bedrech.



5. V lehu na zádech, paže podél těla. Skrčíme nohu k břichu, protáhneme ke stropu s přitaženou špičkou („fajfkou“) a zpět skrčit a položit. Bedra jsou po celou dobu pohybu přitisknuta k podložce.



6. Vzpor klečmo a provádíme „kočičí hřbet“, střídavé vyhrbování a prohýbání zad.



7. Leh na zádech, pokrčená kolena. Vdech — břicho se lehce vyklene (neodlepovat páteř od podložky) a výdech — stáhnout břicho.

Každý cvik provádějte ze začátku 3krát, postupně počet cviků zvyšujte na 7—12. Dbejte na přesné provádění pohybů! Cvičte na zemi na dece či na prostěradle.

## 2. SOUBOR



1. V lehu na zádech, pokrčená kolena švihem dáváme k hrudníku, nosu, hlavě i za hlavu.



2. V lehu na zádech pokrčená kolena. Nadzvedáváme pánev, břicho a zadeček držíme pevně staženy.



3. V lehu na zádech, ruce ve „svícinku“. Pokrčená kolena pokládáme střídavě na levý a pravý loket. Pohyby se provádějí pomalu, ne švihem!



4. V lehu na břicho, vzpažit. Střídavě nadzvedáváme levou ruku a pravou nohu. Při nadzvednutí protáhneme dolní končetinu do dálky. Hlava je opřena o čelo a nenadzvedává se.



5. Stoj, dřep, ruce se opírají před chodidly. Napnutím kolen provedeme hluboký předklon (ramena se nesmějí vytáhnout k uším), dřep a stoj.



6. Sed zkřížmo („turecký sed“), ruce se dotýkají ramen a provádíme kroužky oběma směry. Břicho je zatažené.



7. Vzpor klečmo, při nádechu protáhneme záda, zvedneme hlavu, při výdechu ohneme záda („kočičí hřbet“) a hlavu předkloníme.

Dechová cvičení provádějte zásadně nosem, se zavřenými ústy. Při cvičení nejde o rychlost, ale o přesnost provádění pohybu a později i o největší rozsah pohybu.



### 3. SOUBOR



1. V lehu na zádech, paže podél těla. Napodobujeme „jízdu na kole“.



2. Z lehu na zádech do kulatého sedu s pokrčenými nohama a zpět kulatě pomalu do lehu.



3. Leh na zádech, upažit, pokrčená kolena. Se současným pokládáním kolena vpravo otáčíme hlavu vlevo. Lopatky ani paže se nesmějí nadzvedávat. I zpětný pohyb je pomalý.



4. Leh na břicho, roznožit, ruce pod čelo. Nadzdvihneme ruce a hlavu a ukloníme se střídavě do stran. Neprohýbat se v bedrech a hlava po celou dobu pohybu je na složených rukách, ramena musí být stažena dolů.



5. Klek, chodidla na zemi, ruce dáme na tlustou knihu nebo nízkou stoličku. Napneme kolena do vzporu stojmo. Paty zůstávají na zemi a zpět do vzporu dřepmo.



6. Klek rozkročný, ruce v týl. Otočit trup doleva a upažit a zpět. Totéž na druhou stranu. Při pohybu se neprohýbáme v bedrech, břicho je stažené a ramena stahujeme dolů od uší.



7. Sed zkřížmo („turecký sed“), ruce na kolenu. Nadechneme levou nosní dírkou, výdrž a výdech pravou nosní dírkou — a opačně. Druhou nosní dírkou si vždy tlakem na chrápy nosu ucpejeme.

Dbejte na rytmus dýchání: při pohybech dolů a ke středu těla je výdech, při pohybech vzhůru a napřimení je vdech.

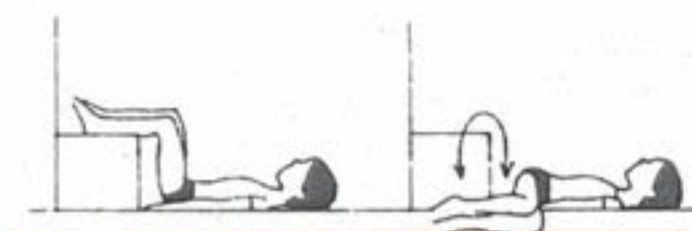
### 4. SOUBOR



1. Klek únožmo levou, upažit. Uděláme hluboký předklon, napřímít a úklon k unožené noze. Totéž na druhou stranu.



2. Klek, paže podél těla. Provedeme toporný záklon. Břicho a zadeček staženy. Po delším výcviku totéž s rukama v týl.



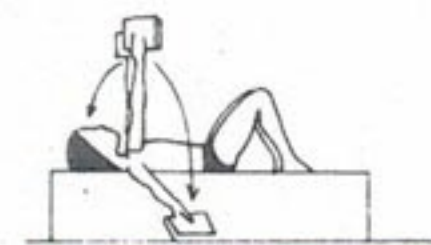
3. V lehu na zádech, pokrčené nohy opřené o sedadlo židle. Nohy přitáhneme k bříšku a skrčené položíme střídavě na levou a pravou stranu židle. Vždy si odpočineme v základní poloze.



4. Z lehu na zádech vzpažit a převalit se na břicho — nedotýkat se podložky. Střídavě vpravo a vlevo („válení sudů“).



5. Z podporu klečmo do podporu stojmo a po zácvičku střídavě unožujeme levé a pravé pokrčené koleno („pejsek“).



6. V lehu na zádech na gauči, pokrčená kolena. Z předpažení do upažení (nejlépe s malou zátěží v rukách, např. knížky).



7. Stoj rozkročný, vdech a dlaně vytočit vpřed. Poté uvolněný výdech, opřít ruce o pokrčená kolena — stáhnout břicho.

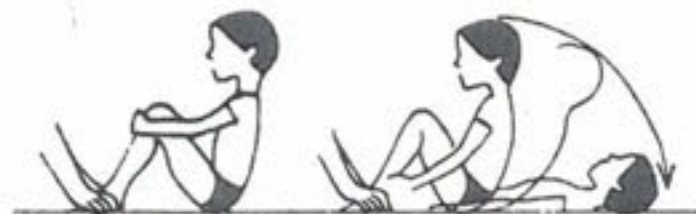
Vraťte se zpět k opakování dřívějších souborů. Cviky můžete zpestřit tím, že do rukou vezmete malé činky, knížky, zabalené brambory atd. Tím se cviky stanou současně posilovací. Při cvičení se nesmí zdržovat dech.



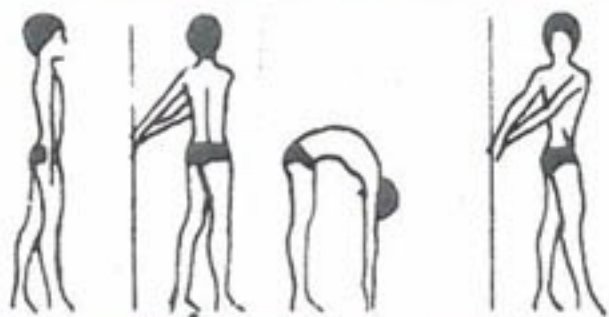


## 5. SOUBOR

1. Kroky na místě se skrčováním kolen. Trup držet zpříma. Pohyb doprovází paže.



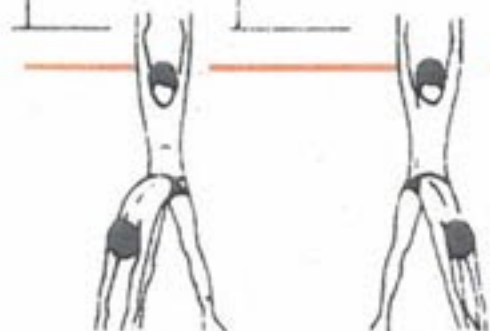
2. Sed s pokrčenými koleny a pomalý kulatý leh. Rodiče musí držet dítěti nohy.



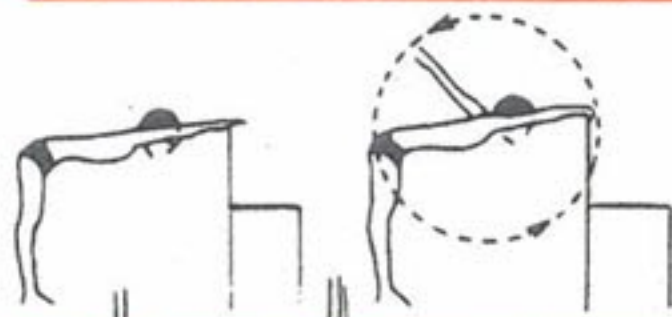
3. Stoj rozkročný, zády ke stěně (asi na krok). Otočit trup vlevo a dotknout se rukama co nejdále vlevo. Zpět a hluboký předklon. Totéž na druhou stranu.



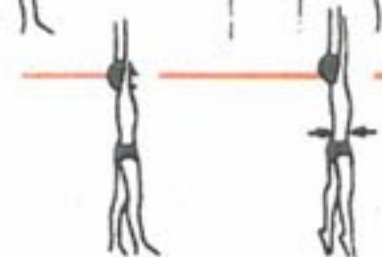
4. Leh na břiše na stole nebo na gauči tak, aby horní polovina hrudníku byla mimo podložku a břicho podložené. Pomalý vzpřim do horizontály. Paže ze začátku podle těla, postupně možno uát i do týla. Rodiče musí držet dítěti dolní končetiny nad koleny.



5. Ve stoji rozkročném hluboký předklon ke kotníku, přitáhnout hrudník ke stehnu (nekrčit kolena). Zpět do vzpřímu a vzpažení a předklon k druhé noze.



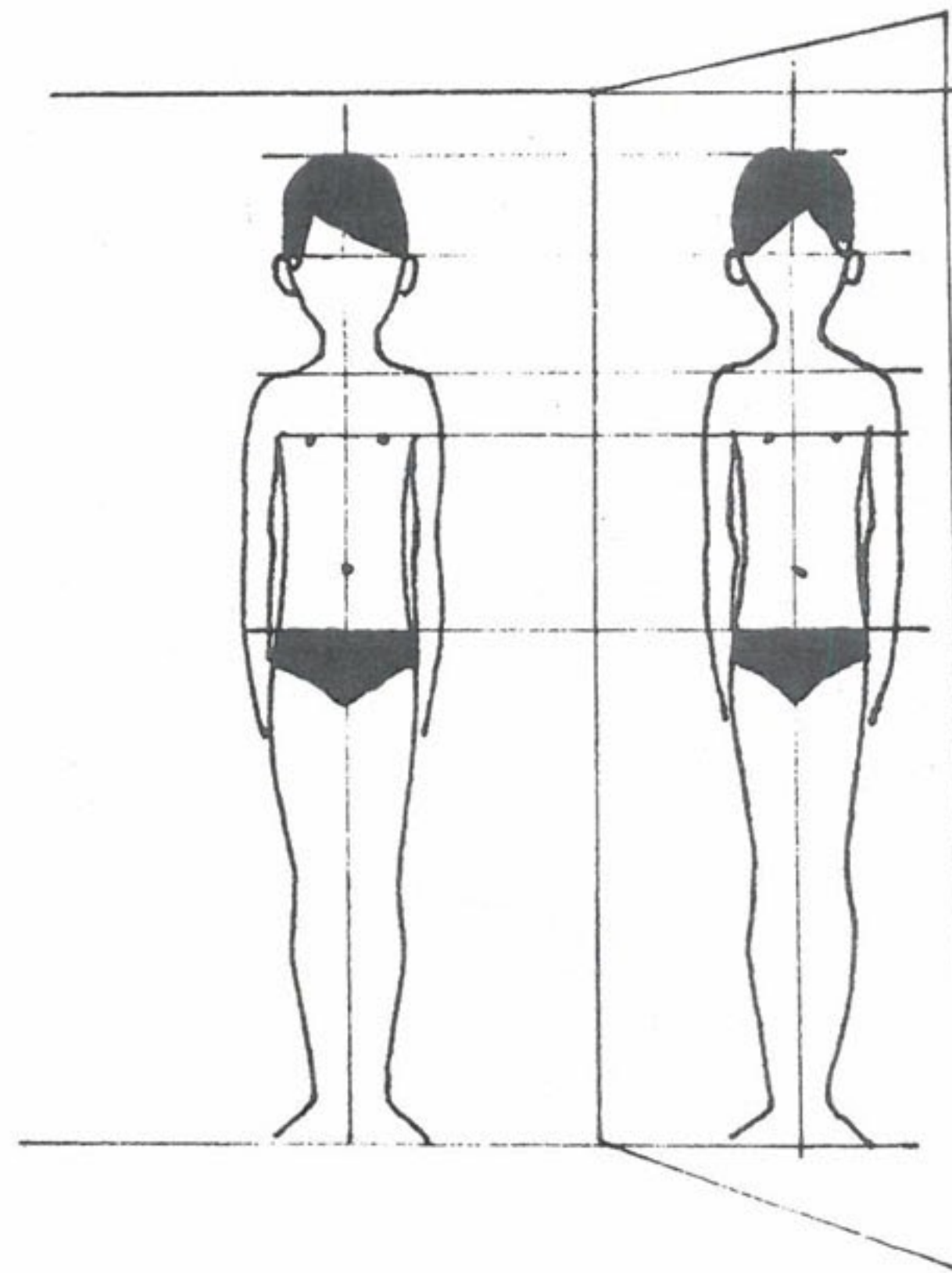
6. Stoj rozkročný čelem k opěradlu židle, předklon a ve vzpažení se opřít o opěradlo židle. Střídavě provádět kruhy levou a pravou paží vzad, ramena se nesmějí vytahovat k uším.



7. Stoj rozkročný. Vzpažit, stáhnout lopatky a břicho, do výponu a zpět do připažení.

Každé cvičení doplňte nácvikem správného stoje a chůze.

Aby si dítě uvědomilo správný postoj, cvičí jej nejdříve s oporou o stěnu a později před zrcadlem. Na zrcadlo nakreslíme mýdlem vodorovné a svislé přímky a podle nich si dítě opravuje držení těla. Orientačními vodorovnými body jsou oči, ramena, prsní bradavky, hřebeny kostí kyčelních. Pro svislou orientaci slouží nos, hrudní kost, pupek, prostor mezi kolena a kotníky.



Kontrola držení v zrcadle je jenom statická funkce naší páteře. Je ovšem třeba zachovat správné držení páteře také při pohybu i v chůzi. K tomu provádíme nácvik chůze s větší knihou na temeni hlavy. Jindy tuto chůzi zaměníme za chůzi „indické tanečnice“ s knihou na hlavě a se dvěma menšími knihami na dlaních vzhůru pootočených a s poohnutými lokty v mírném upažení. Přitom je nutné držet ramena dolů a vzad, stáhnout mezilopatkové svalstvo a nevystřkovat břicho.