

medi

Nestability kolena

Cviky na podporu terapie

Poradte se prosím
nejprve se svým lékařem
nebo terapeutem.

medi. I feel better.



1. Šlapání jednou nohou jako na kole

3 x 20
sekund 60
sekund

Cíl

- Rozehřát se.

Výchozí poloha

- Lehněte si, bedra přitiskněte k podlaze, podepřete se předloktím o zem.

Cvik

- Ohněte pravou nohu a zvedněte ji.
- Dělejte pravou nohu krouživý pohyb ve vzduchu (jako byste šlapali na kole)
 - ✓ Bedra mějte stále přitisknutá k podlaze.
 - ✓ Zopakujte tento cvik s levou nohou.



4. Most

3 x 10

Cíl

- Posílit svaly na zadní straně stehen (ischiokrurální svaly).

Výchozí poloha

- Lehněte si na záda.
- Položte obě paty na pomůcku mezi bloxy.

Cvik

- Zpevněte hýždě a vtáhněte břicho k páteři.
- Poté zvedněte pánev směrem nahoru ke stropu.
- Pánev pomalu položte zpět dolů.

Variace

- Snazší: Cvik proveďte na rovném stabilním podkladu bez pomůcky mezi bloxy.



2 a. Kreslení čísla 8 ve vzduchu – vedle těla

2 b. Kreslení čísla 8 ve vzduchu – před sebou

5–10x

Cíl

- Stabilita / koordinace.

Výchozí poloha

- Položte dvě pomůcky mezi bloxy vedle sebe jako oporu.
- Postavte se rovně na jednu nohu.
- Nohu, na které stojíte, mírně pokrčte v kolenu, abyste stáli bezpečně a stabilně.

Cvik 2 a.

- Volnou nohou poté ve vzduchu nakreslete číslo 8 vedle těla.

Cvik 2 b.

- Volnou nohou poté ve vzduchu nakreslete číslo 8 před sebou.
 - ✓ Cvik proveďte s jednou nohou, poté s druhou.

Variace

- Snazší: Během provádění cviku stůjte na stabilním podkladu.



5 a. Protahování čtyřhlavého svalu

2 x 45
sekund 60
sekund

Cíl

- Protáhnout svaly na přední straně stehen (čtyřhlavý sval).

Výchozí poloha

- Postavte se a roznožte na šířku kyčlí.

Cvik

- Uchopte kotník jedné nohy a přitáhněte ho k hýždím.
- Během provádění cviku jsou stehna souběžně vedle sebe.
 - ✓ Cvik proveďte s jednou nohou, poté s druhou.
 - ✓ V případě potřeby použijte jako oporu při pohybu stěnu.



3. Výpad

3 x 10

Cíl

- Posílit svaly na přední straně stehen (čtyřhlavý sval).

Výchozí poloha

- Postavte se jednou nohou na medi bloxy.
- Druhou nohou udělejte velký výpad dozadu tak, aby se pata nohy, která je vzadu, nedotýkala podlahy.
 - ✓ Zůstaňte napřímení a držte záda rovná.

Cvik

- Pomalu snižte koleno zadní nohy k zemi.

- Poté tělo znovu pomalu napřimte.
 - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.
 - ✓ Cvik proveďte s jednou nohou, poté s druhou.
 - ✓ Koleno zůstává stále přímo nad chodidlem, které je vepředu; neposunujte koleno dopředu až za prsty.

Variace

- Snazší: Cvik proveďte na rovném stabilním podkladu bez pomůcky mezi bloxy.



5 b. Protahování ischiálního svalu

2 x 45
sekund 60
sekund

Cíl

- Protáhnout svaly na zadní straně stehen (ischiokrurální svaly).

Výchozí poloha

- Postavte se rovně. Jedno koleno mírně pokrčte, druhou nohu napněte a patu přitiskněte k podlaze.

Cvik

- Záda držte rovná a předkloňte se, dokud neucítíte, jak se stehenní svaly více protahují.



medi.
feel
better.

