

medi

## Patelární tendinitida

Cviky na podporu terapie

Poradte se prosím nejprve se svým lékařem nebo terapeutem.

medi. I feel better.



### 1. Šlapání jednou nohou jako na kole

2 x 45 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).
- Cvik zopakujte s levou nohou.
  - ✓ Bedra mějte stále přitisknutá k podlaze.



### 4. Most

3 x 10

#### Cíl

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

#### Výchozí poloha

- Lehněte si na záda.
- Položte obě chodidla pevně na podlahu.

#### Cvik

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

- Poté pánev znovu pomalu zvedněte.
  - ✓ Udržujte přitom správnou vzdálenost mezi patami a hýžděmi.
  - ✓ Když je pánev zvednutá, úhel ohybačů kolen by měl být asi 90°.
  - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.



### 2. Excentrická kolenní flexe jedné nohy s naklápěcí deskou

3 x 15 x

#### Cíl

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

#### Výchozí poloha

- Postavte se jednou nohou na desku nakloněnou v úhlu 25°, stůjte vzpřímeně, druhou nohu, na které stojíte, mírně pokrčte v koleni.
- Zvedněte druhou nohu (stoj na jedné noze, obr. 1).

#### Cvik

- Ohýbejte nohu, na které stojíte, v koleni do úhlu až 60° (obr. 2).

- Poté postavte druhou nohu na zem, přeneste váhu na tuto nohu a narovnejte ji, dokud nebudete stát rovně.
  - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.
  - ✓ Snažte se nekrřížit nohy do X.

#### Variace

1. Snazší: Cvik proveďte na rovném stabilním podkladu bez naklápěcí desky.
2. Snazší: Např. se jednou rukou přidržujte madla nebo násady na smeták.
3. Těžší: Použijte další zátěž.



### 5 a. Protahování natahovačů kolena

3 x 45 pauzy mezi cviky

#### Cíl

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

#### Výchozí poloha

- Lehněte si na bok tak, abyste nohu, kterou chcete cvičit, měli nahoře.
- Nohu vespod pokrčte do úhlu 90°.

#### Cvik

- Ohněte nohu nahoře dozadu.
- Uchopte chodidlo a patu přitáhněte k hýždím, dokud neucítíte, jak se napínají svaly na přední straně stehna.



### 3. Boční výpad s naklápěcí deskou

3 x 15 x

#### Cíl

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

#### Výchozí poloha

- Postavte se jednou nohou na desku nakloněnou v úhlu 25°, nohy rozkročte na šířku kyčlí.
- Udělejte velký výpad dozadu; patu nohy, která je vzadu, zvedněte ze země.
- Zůstaňte napřímení a držte záda rovná (obr. 1).

#### Cvik

- Snižte koleno zadní nohy k zemi a koleno přední nohy posuňte dopředu (obr. 2).
- Poté tělo znovu napřimte.
  - ✓ Cvik provádějte pomalu a důkladně.

#### Variace

- Snazší: Cvik proveďte na rovném stabilním podkladu bez naklápěcí desky.



### 5 b. Protahování ohybačů kyčle

3 x 45 sekund

#### Cíl

- Protáhnout bedrokyčelní svaly (iliopsoas).

#### Výchozí poloha

- Udělejte další výpad.
- Na nohu směřující dozadu si klekněte.
  - ✓ Zůstaňte napřímení a držte záda rovná.

#### Cvik

- Rukama vystrčte pánev dopředu, dokud neucítíte, jak se napínají svaly v oblasti třísla.
  - ✓ Koleno neposunujte dopředu až za prsty.
  - ✓ V případě pocitu nepohodlí v čéšce použijte k tomuto cvičení měkkou podložku.



medi.  
feel  
better.



medi