

Rollpilates

Obsah

Rollpilates.....	1
O PROJEKTU	3
ROLLPILATES	4
Pilates	4
Strečink.....	5
Druhy strečinku	5
Statický strečink	6
Dynamický strečink.....	6
PNF strečink (proprioceptivní neuromuskulární facilitace)	7
Balistický strečink	7
Statický vs. dynamický strečink	8
Fascialfit	9
Trénink fasciální sítě	9
Hlavní principy cvičení	10
Pěnové válce.....	11
Seznam použitých zkratek.....	12
Literatura	12
ZÁSOBNÍK CVIKŮ	14
CVIK 1 THE HUNDRED	15
CVIK 2 ROLL UP.....	17
CVIK 3 ROLL OVER.....	18
CVIK 4 SINGLE LEG CIRCLE	19
CVIK 5 SINGLE LEG LIFT	20

CVIK 6 DOUBLE LEG LIFT	21
CVIK 7 SCISSORS	23
CVIK 8 BYCICLE	25
CVIK 9 ROLLING LIKE A BALL	26
CVIK 10 SINGLE LEG STRETCH.....	28
CVIK 11 DOUBLE LEG STRETCH	30
CVIK 12 CRISS CROSS	32
CVIK 13 SPINE STRETCH	33
CVIK 14 SAW	35
CVIK 15 SWAN	36
CVIK 16 BRIDGE	37
CVIK 17 SPINE TWIST	38
CVIK 18 TEASER	39
CVIK 19 SWIMMING.....	40
CVIK 20 LEG PULL FRONT	42
CVIK 21 LEG PULL BACK	44
CVIK 22 SIDE KICKS	45
CVIK 23 PUSH UPS.....	48
CVIK 24 FASCIAL MASSAGE	50
CVIK 25-28 FASCIAL STRETCH, ELASTICITY, ELASTICITY REBOUND video	58
KONTAKTY	59
Hlavní řešitel projektu	59
Řešitelský tým	59

O PROJEKTU

Na základě zkušeností s metodou Pilates, jejího pozitivního vlivu na posílení svalů středu těla, na posturu a odstraňování svalových dysbalancí, a také na základě zájmu univerzitních studentů o tuto cvičební formu, vytvořil kolektiv lektorek Centra univerzitního sportu na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity projekt zaměřený na tvorbu nového předmětu Rollpilates a zavedení nové cvičební pomůcky tzv. rollers do cvičebních lekcí. Nově sestavený předmět bude zaveden do pravidelné semestrální nabídky studijního programu povinné a volitelné tělesné výchovy CUS FSpS MU od jarního semestru 2016. Předmět bude nabízen jak českým studentům, tak studentům přijíždějícím na univerzitu v rámci výměnných programů i zahraničním studentům, kteří zde své obory studují v rámci denního studia v anglickém jazyce. Součástí výuky tohoto předmětu bude cvičení metodou Pilates, jež bude zaměřeno především na cvičení na tzv. rollerech, tedy pěnových válcích, a obohaceno o cvičení s fasciemi, což je nová forma cvičení, jejímž základem je využití různých strečinkových forem. Tato metoda se teprve postupně zavádí do různých pohybových oborů, a to především v zahraničí. Vznik nového předmětu je i reakcí na zvýšení zájmu studentů o moderní a interaktivní pojetí pohybové výuky vycházející ze zdravotní tělesné výchovy a je v souladu s dlouhodobým záměrem Masarykovy univerzity podporovat zdravý životní styl a posilovat zdravotně preventivní i edukační význam pohybových aktivit studentů.

ROLLPILATES

Název Rollpilates vznikl spojením dvou slov. Sloveso roll v angličtině znamená kutálet, rolovat a Pilates je rozšířená a populární cvičební metoda. Rollpilates je systém, kombinující metodu Pilates a cvičení fasciální sítě. Základem tréninku fasciální sítě, který využívá cvičební pomůcku roller, je strečink.

Pilates

Základ cvičebního systému Rollpilates tvoří metoda Pilates. Zakladatelem metody je J. H. Pilates (1880-1967), který se narodil v Německu. V roce 1926 odjíždí do New Yorku a se svou pozdější ženou zde zakládá své studio tělesné zdatnosti. Prvními klienty jsou především tanečníci, ale i sportovci, herci a lidé z vyšších společenských vrstev.

Metoda se stala velmi populární, protože je to komplexní sestava cviků vhodná pro každého bez ohledu na věk, tělesné schopnosti a fyzickou zdatnost – programy jsou pro začátečníky, mírně i velmi pokročilé jedince. Důraz je kladen na držení těla, správné dýchání a stabilizaci středu těla. Všechny pohyby v Pilates začínají zapojením svalů středu těla tzv. powerhouse. Využívá se laterální dýchání (do zadní a boční strany hrudníku), které umožní aktivní zapojení břišních svalů v průběhu celého cviku. Nikdy nezadržujeme dech, nádech je nosem, výdech ústy v průběhu pohybu nebo nejnamáhavější části cviku. Při správném provedení a dodržení všech principů napomáhá Pilates správnému držení těla, upravuje svalové dysbalance, vytváří nové pohybové stereotypy bez svalového napětí, zvyšuje tělesnou zdatnost, formuje postavu. Cílem je propojení a vědomá souhra těla a mysli.

Metoda Pilates je dnes využívána k léčebným a rehabilitačním účelům, širokou veřejností i sportovci v rámci profesionálního tréninku. Základem je cvičení na podložce, pro zkvalitnění a zefektivnění cvičení se využívají i různé stroje a pomůcky. V poslední době jsou velmi populární zejména balanční pomůcky. Navýšením nestability, která přináší aktivnější zapojení hlubokého stabilizačního systému, zvyšují obtížnost cvičení. Aby intenzivnější cvičení nevedlo k nesprávné technice cvičení a špatnému dýchání, je však nejdříve nutné mít cvik dokonale zvládnutý v jeho základním provedení.

I když je systém cvičení, který Pilates vytvořil propracovaný, v průběhu let byl rozšiřován a doplňován o moderní vědecké poznatky a tak vznikají nové formy tohoto cvičení. K propojování moderního cvičení Pilates a fasciálního cvičení došlo na počátku 21. století. Učitelé a instruktoři

Pilates pod vlivem systému Integrated Systems Model (ISM) kanadské terapeutky Diane Lee a na základě nových poznatků v oblasti stabilizace středu těla, výzkumu pojivové tkáně a fasciální sítě otevřeli systém Pilates novým trendům. Díky těmto podnětům se od roku 2001 vyvíjí tzv. Fascial-oriented Pilates Training, kde je cvičení obohacováno o práci s myofasciální sítí. Dochází zde, v souladu s propojením zásad systému Pilates a cvičení fasciální sítě, k vytváření nových pohybových sekvencí, zapojování dlouhých myofasciálních řetězců, pohyby jsou prováděny v různých pohybových rovinách. Mění se rytmus, frekvence, rychlost i délka provádění cviků. Jedná se o velmi mladý systém, který se neustále vyvíjí. Přesto je už dnes možné říci, že se paradigma metody Pilates díky kombinaci těchto dvou programů obohacuje a rozšiřuje. Cílem není pouze působit skrze aktivaci středu těla na ostatní svaly a svalové celky lidského těla, ale vzniká komplexní program, jehož cílem je aktivní zapojení celých neuromyofasciálních řetězců.

Strečink

Protože základem cvičení fasciální sítě je strečink, představíme ho hlouběji. Strečink je původem anglické slovo, které v překladu znamená natahování, roztahování, napínání. Jde o speciální cvičení vedoucí ke zvýšení ohebnosti a pohyblivosti, napomáhá připravit tělo na pohybovou zátěž, ale i předcházet zraněním.

Primárním úkolem strečinku je podle Buzkové (2006) „optimálně protáhnout svaly a rozvíjet kloubní pohyblivost bez vedlejších nepříznivých účinků, snížit svalové napětí po pohybové činnosti a udržet svaly v pružnosti.“ Dále strečink slouží k optimalizaci stavu nervosvalového aparátu před náročnými výkony a k prevenci před poraněním-natažením nebo natržením svalů, k prevenci některých svalových onemocnění. Přispívá také k prevenci poškození kloubů. Svými účinky připravuje tělo na fyzickou zátěž.

Druhy strečinku

Strečink můžeme rozdělit na čtyři základní strečinkové metody dle Nelsona & Kokkonen (2007), které se používají v závislosti na určité části tréninkové jednotky dle sportů:

- Statický strečink
- Dynamický strečink
- PNF strečink (proprioceptivní neuromuskulární facilitace)
- Balistický strečink

Buzková (2006) uvádí kromě zmíněných strečinkových metod i další:

- Aktivní strečink
- Pasivní strečink
- Metoda PIR (postizometrická relaxace)
- Rytmický strečink
- Repetitivní strečink
- Power stretch (silový strečink)
- Balance

Statický strečink

Strečinková metoda, která nevyžaduje vynaložení velké energie a poskytuje dostatek času k „posunutí“ hranice napínacího reflexu. Jde o metodu s výdrží, skládající se ze dvou částí. V počáteční fázi dochází k odstranění napětí ze svalu a ve druhé fázi se zvětšuje pružnost. Riziko zranění je při provádění statického strečinku minimální. Při tomto druhu strečinku je sval natahován až do krajní polohy, ve které je doporučována výdrž v rozmezí dvacet vteřin až dvě minuty, které jsou uváděny v některých literárních pramenech. Při provádění statického strečinku nesmí dojít k zadržování dechu. Rozsah pohybu je zvyšován s výdechem. Statický strečink je využitelný i pro zvýšení úrovně flexibility (Alter, 1994, Buzková, 2006).

Dynamický strečink

Dynamický strečink je cílené dynamické protahování, při kterém je využívána pohybová energie těla, a kdy se plynule přechází z jedné polohy do druhé. Převažují řízené pohyby částí těla, které probíhají při určité rychlosti v určitém rozsahu. Dynamický strečink je stále více preferovaný v průběhu rozcvičení, protože dostatečně vyhovuje požadavkům na specifické rozcvičení. Při provádění se většinou postupně zvyšuje rychlost pohybu, rozsah pohybu nebo obě tyto vlastnosti společně. Tato nejnovější strečinková metoda slouží především ke zvýšení kloubní pohyblivosti a lze ji využít i tehdy, jestliže je zapotřebí protáhnout zahřáté svaly a přitom zachovat zvýšenou tepovou frekvenci. Vyžaduje větší počet opakování. Za výhody dynamického strečinku lze považovat schopnost přenášet pohybové vzory a rozsah pohybu požadované na dané sportovní aktivity a schopnost podporovat dynamickou flexibilitu. (Buzková, 2006, Cacek & Bubníková, 2009).

PNF strečink (proprioceptivní neuromuskulární facilitace)

Jedná se o aktivní techniku strečinku, spojenou s metodou PIR. Po kontrakci svalu následuje fáze relaxace s následným protažením svalu. Činností proti odporu je sval nejprve statisticky zatížen po dobu pět až deset vteřin. Poté tři až pět vteřin relaxuje-je v ochranném útlumu. Následně je znovu staticky protahován po dobu deset až patnáct sekund. Je potřeba dbát na to, že při fixaci pozice je nádech a při uvolnění nebo přechodu do jiné polohy je výdech. Jedná se pravděpodobně o neúčinnější strečinkovou metodu, její využití však této skutečnosti příliš neodpovídá a metoda není využívána tak, jak by si zasloužila (Buzková 2006, Cacek, Grasgruber, Bubníková & Strachová, 2008). Za určitou nevýhodu této metody lze považovat větší časovou náročnost a také to, že správné zvládnutí metody vyžaduje vysoký stupeň vnímání svého vlastního těla (Slomka & Regelin, 2008).

Balistický strečink

Švihový typ strečinku, při kterém je vyvíjen impuls pouze na začátku pohybu a zbytek je veden setrvačností. Za nevýhodu tohoto druhu strečinku lze považovat velmi krátké setrvání v krajní poloze. Další podstatnou nevýhodou balistického strečinku je to, že u něj lze snadno přijít k úrazu, ať už se jedná o natažení nebo přímo natržení svalu. Proto je při provádění potřeba velké opatrnosti. Balistický strečink je primárně používán u výkonnostních a vrcholových sportovců. Perfektně připraví prohřátý sval na následnou zátěž, avšak nemá nic společného se zvyšováním rozsahu pohybu a úrovně flexibility (Buzková, 2006).

Charakteristiky dalších strečinkových metod dle Buzkové (2006):

Aktivní strečink

Cvičení vykonává jedinec sám, aniž by na něj působily vnější síly. Jedná se o techniku, při níž je vědomě vyvíjeno úsilí k dosažení daného cviku, při kterém dochází k výdrži v krajní poloze. Doba ve výdrži se doporučuje od třiceti do šedesáti vteřin.

Pasivní strečink

Je využíván mimo jiné i v léčebné rehabilitaci. Je charakteristický tím, že jde o strečink, který je prováděn za pomoci vnějších sil (váha vlastního těla, druhá osoba). Při provádění této metody ve dvojici je zapotřebí komunikace a ohleduplnost mezi partnery, tím se předejde možnosti poškození svalu.

Metoda PIR

U metody postizometrické relaxace nejprve dochází k izometrické kontrakci, při které nedochází ke změně délky svalových vláken během svalového napětí. Tato fáze trvá kolem osmi vteřin. Následuje relaxace, která trvá kolem tří vteřin. Na závěr dochází k protažení svalu po dobu dvacet až třicet vteřin.

Rytmický strečink

Kombinace strečinku statického a dynamického. Existuje několik způsobů provedení. Nejčastější je provedení, během něhož se první fáze skládá z dynamického strečinku a druhá fáze ze statického strečinku. Jde tedy o strečink v pohybu, který se po určitém počtu opakování mění ve výdrž.

Repetitivní strečink

Jedná se o protahování během aktivity svalu, hmitání v krajní poloze, pružení.

Power stretch

Během cvičení je v každé pozici kladen důraz na stabilizaci břicha, na fixaci svalstva v bederní oblasti a na protažení páteře při nádechu. Silový strečink je charakteristický střídáním dynamického a pasivního strečinku s využitím silové práce protějších svalových dvojic (antagonistů) a střídání pozic uzavřené a otevřené pánve. Kromě flexibility rozvíjí také sílu, rovnováhu, vyrovnává svalové dysbalance a podporuje správné držení těla.

Balance

Cvičení v rovnovážných pozicích kvůli zvýšení náročnosti a lepší stimulaci hlubokého svalstva. Jestliže chceme zvyšovat náročnost, zvětšujeme rozsah pohybu, zapojíme paže, zavřeme oči.

Statický vs. dynamický strečink

Polemiky o využívání strečinku před výkonem jsou v poslední době mezi odborníky velmi časté. Obecně je uznávána aplikace statického strečinku před výkonem, rozvíjení flexibility pomocí statického strečinku po výkonu a kladný vliv dynamického strečinku zaměřeného na produkci dynamické síly před výkonem (Cacek & Bubníková, 2009).

Statický strečink aplikovaný po výkonu má pozitivní vliv na rozvoj flexibility v dlouhodobém kontextu. Protože je strečink prováděn až po výkonu, nemá na něj negativní vliv. Optimálně rozvinutá flexibilita umožňuje vykonávat pohyb v plném rozsahu. Tento druh strečinku je tedy nutné zařazovat

do tréninkového procesu pravidelně, nikoliv však jako součást warm-up fáze, ale až po výkonu (Cacek & Bubníková, 2009, Foretník 2010).

Fascialfit

Trénink fasciální sítě

Pojivová tkáň tvoří v lidském těle jeden propojený celek, je všudypřítomná. Prostupuje tělo od povrchu do nitra, kde obaluje jednotlivé tělní struktury a orgány. Rozprostírá se od hlavy až k dolním končetinám. Její buňky mohou být tvarově i funkčně velmi odlišné. Pojivová tkáň dává našemu tělu a jeho strukturám a orgánům tvar, zajišťuje naši anatomickou integritu. Fasciální síť má v lidském těle nezastupitelné místo. Propojuje všechny jeho struktury a orgány a svou elasticitou, plasticitou a pružností umožňuje jejich vzájemný hladký, klouzavý pohyb. V rámci pohybové soustavy se podílí na držení těla, na přenosu svalové síly, na efektivitě prováděného pohybu. Má v těle mnoho dalších funkcí, například podpůrnou a mechanickou. Zajišťuje přenos živin, odpadních látek a vody, má funkci transportní, chrání tělo před vlivy vnějšího prostředí, plní funkci obrannou. V průběhu života u ní, stejně jako u jiných tkání, dochází k histologickým, morfologickým a dalším změnám. Negativní vlivy, nemoci, zranění, stres, bolestivé a zánětlivé procesy ovlivňují její stav, snižují její elasticitu, některé typy pojivové tkáně plstnatí. Podle výsledků výzkumných šetření je zdravá fasciální síť velmi elastická a pokud dojde k poklesu elasticity, je možno ji vhodně voleným cvičením obnovit. Cvičení remodeluje architekturu tkáně, hydratuje ji a obnovuje její elasticitu. Cvičení dále učí lepšímu využití kinetické energie pojivové tkáně. Jestliže je její kinetická energie využívána efektivněji, dochází ke zlepšení pohybového výkonu i celkové výkonnosti.

Jak přesně je možné fasciální systém trénovat? Tato problematika je stále předmětem vědeckého výzkumu, a to jak v podmínkách laboratoře, tak tělocvičny. Výsledky výzkumu potvrzují správnost tvrzení, že fasciální systém tréninkovým působením ovlivňovat můžeme. Cvičení fasciální sítě neznamená učit se novým cvikům. Nové a jiné je pouze provedení cviků dobře známých a běžně prováděných. Cvičení se řídí určitými principy, které byly formulovány na základě výsledků výzkumných šetření v oblasti pojivové tkáně.

Trénovat stačí 2-3x týdně po dobu 15–20 minut. Fasciální síť reaguje na všechny podněty pomaleji, změny se dostavují nejdříve po 3 měsících, celý proces změn může trvat až 2 roky. Navozené změny však mají dlouhodobý charakter. Zůstávají mnohem déle, než je tomu například u tkáně svalové.

Tréninkem fasciální sítě lze dosahovat různých cílů a podle stanoveného cíle nastavujeme tréninkovou formu. Abychom navodili změny ve struktuře a elasticitě fasciální sítě, abychom se naučili v procesu lokomoce efektivně využívat její kinetickou energii, využíváme různé formy strečinku, které střídáme. Dlouhodobá aplikace pouze jedné strečinkové formy není vhodná. Používáme pomalý i rychlý dynamický strečink, strečink aktivní, pasivní, rytmický, balistický i repetitivní. Pro zvýšení obtížnosti cvičení, dosažení větší rozmanitosti a pestrosti, pro stimulaci propriocepce je vhodné zařazovat i balanční cvičení. Do cvičení je důležité zapojit fantazii a používat obměny. Protahujeme co nejrozsáhlejší celky. Pohyby provádíme do různých směrů a pod různými úhly, jak směrem předozadním, tak do stran, zařazujeme rotace. Vytvoření jedné sestavy a její neměnné opakování nepřinese žádoucí účinek. Pro zvýšení obtížnosti a pestrosti je možné zařadit do strečinkových sekvencí i válce nebo jiné pomůcky. Pokud je cílem našeho působení hydratace a uvolnění fasciální sítě, zařazujeme speciální automasáž na pěnových válcích. Jedná se o velmi pomalou masáž, při níž podkládáme válce pod různé části těla a provádíme pomalé rolování. Masáž je důležité provádět skutečně pomalu, plynule, rolovat pod různými úhly a do všech směrů. Přiměřené zatížení masírované části těla je také velmi důležité. Zatížení lze nastavovat polohováním těla na válci. Masáž může být zpočátku vnímána jako bolestivá. Pokud však překonáme prvotní nepohodlí, stav fasciální sítě se zlepšuje a bolestivost ustupuje. Uvolnění lze provádět i bez válce v lehu na zemi, v sedu či ve stoji. Jedná se o velmi pomalé, příjemné, lehké, nenásilné a uvolněné protažení celého těla, prováděné pod různými úhly se zapojením rotačních pohybů. Pozornost soustředíme na hluboké dýchání a kontakt těla s podložkou, podlahou, válcem, židlí atd. Toto protažení lze přirovnat k protahování těla, které provádíme ráno po probuzení.

Hlavní principy cvičení

Ladnost

Pohyby mají být prováděny uvolněně, plynule, ladně, nehlukně a s minimálním úsilím. Trhavé pohyby, prudké změny ani nadměrné zatěžování procesu remodelace pojivové tkáně neprospívá.

Variabilita

Práce s fasciemi znamená co nejširší variabilitu provádění cviků, tedy drobné obměny, změny frekvence a poloh. Nejsou vhodné rutinní, opakované cviky a cyklické programy.

Komplexnost

Důležitá je komplexnost pohybu, což v praxi znamená, že nezapojujeme pouze izolované, menší celky, ale celé dlouhé myofasciální řetězce.

Uvědomělost

Pohyby mají být prováděny uvědoměle, na cvičení se máme soustředit. Fasciální síť obsahuje velké množství proprioreceptorů a jejich aktivace ovlivňuje remodelaci struktury fasciální sítě.

Přípravný protipohyb

Chceme-li využívat kinetickou energii pojivové tkáně, je třeba naučit se začínat pohyby tzv. protipohybem v opačném směru. Výsledkem je protažení tkáně a následné zapojení její kinetické energie do zamýšleného pohybu.

Fascial Rebound a Fascial Stretch

Tyto principy v sobě zahrnují použití strečinku. V rámci principu *Fascial Stretch* provádíme pomalý dynamický strečink, kterým fasciální síť protahujeme a remodelujeme. V rámci principu *Fascial Rebound* provádíme rychlý dynamický strečink, kterým se učíme do procesu lokomoce více zapojovat kinetickou energii fasciální sítě.

Pěnové válce

Válce jako první využíval pro účely své fyzioterapeutické metody doktor Feldenkreis. Jeho první válce byly dřevěné, teprve v 70. letech 20. století se v USA seznámil s válci pěnovými. Dalším propagátorem byl fyzioterapeut olympioniků Mike Clark. Ten válce původně používal jako akupresurní pomůcku, později ji doporučoval k uvolnění nežádoucího svalového napětí a propagoval je jako cenově dostupnou alternativu k autoterapii a terapii měkkých technik. Svým pacientům je také doporučoval pro aplikaci na tzv. spoušťové body, což jsou malé tuhé uzlíky ve svalech, které jsou na pohmat bolestivé. Dnes se válce začínají zařazovat do různých cvičebních forem jako automasážní, ale i balanční pomůcka. Při cvičení umožňují efektivnější zapojení svalů středu těla, lepší prokrvení oblasti, která se na válci nachází a tím efektivnější příjem živin a odvod odpadních látek na buněčné úrovni. Napomáhají protažení a tvarování těla, pomáhají při odblokování oblasti krční páteře. Jejich použití při automasáži napomáhá uvolnění svalů a svalových fascií a obnovení rovnováhy pohybového aparátu jako celku.

Seznam použitých zkratk

VP - výchozí pozice

HK – horní končetiny

DK – dolní končetiny

P/L - pravá/levá

Literatura

Alter, M., J. (1999). *Strečink - 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Grada Publishing Praha. 232 str., ISBN 80-7169-763-X

Bimbi – Dresp, M. (2007). *Velká kniha cvičení Pilates*. Svojtka & Co. s. r.o. Publishing Praha 176 str., ISBN 9788073525620

Buzková, K. (2006). *Strečink*, Grada Publishing Praha. 220 str. ISBN 80-247-1342-X

Cacek, J. & Bubníková, H. (2009). *Statický versus dynamický strečink*. In: *Atletika*, 6/2009. 26. - 28. str. ISSN 0323-1364

Cacek, J., Grasgruber, P., Bubníková, H., & Strachová, M. (2008). *Trénink flexibility (pohyblivosti)*. In: *Atletika*, 12/2008, ISSN 0323-1364

Foretník, M. (2010). *Využití statického a dynamického strečinku v tréninkové jednotce fotbalistů (fakta a mýty)*. Diplomová práce, Brno: MU, FSpS, 61 str.

Grasgruber, P. & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*, Computer press Brno. 480 str., ISBN 978-80-251-1873-3

Hitzmanová, S. (2014). *Cvičení pro život bez bolesti*. Euromedia Group, k. s. – Ikar Praha. 304 str., ISBN 978-80-249-2424-3.

Klenková, M., Kazimír, J. (2010). *Bolesti v kříži a Pilates Medical*. Slovart Publishing Praha 159 str., ISBN 978-80-7391-437-0

Knížetová, V. & Kos, B. (1998). *Strečink*. Olympia Praha. 80 str., ISBN 80-7033-446-0

Myers, T. W. (2009). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Amsterdam, Elsevier Limited, ISBN 978-0-443-10283-7.

Nelson, A., G. & Kokkonen, J. (2007). *Stretching Anatomy*. 147 str., ISBN-13: 978-0-7360-5972-5, ISBN-10: 0-7360-5972-5

Paoletti, S. (2006). *Fascie: anatomie, poruchy a ošetření*. Poznání Olomouc. ISBN 978-80-86606-91-0.

Schleip, R., Avison, J., Chaitow, L., Denenmoser, S., Eddy, D. et al. (2015) *Fascia in Sport and Movement*, Scotland, 274 s., ISBN 978-1-909141-07-0.

Schleip, R., Findley, T., Chaitow, L., Huijing, P. et al. (2012) *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*, ISBN 978-0-7020-3425-1

Slomka, G. & Regelin, P. (2008). *Jak se dokonale protáhnout*. Grada Publishing Praha. 128 str., ISBN 247-80-247-2403-4

Šebej, F. (2001). *Strečink*. Timy Bratislava. 128 str., ISBN 80-8065-020-9

Ungarová, A. (2003). *Pilates, tělo v pohybu*. Euromedia Group – IKAR Publishing Praha. 175 str., ISBN 80-249-0217-6

ZÁSOBNÍK CVIKŮ



CVIK 1 THE HUNDRED

CVIK 2 ROLL UP

CVIK 3 ROLL OVER

CVIK 4 SINGLE LEG CIRCLES

CVIK 5 SINGLE LEG LIFT

CVIK 6 DOUBLE LEG LIFT

CVIK 7 SCISSORS

CVIK 8 BYCICLE

CVIK 9 ROLLING LIKE A BALL

CVIK 10 SINGLE LEG STRETCH

CVIK 11 DOUBLE LEG STRETCH

CVIK 12 CRISS CROSS

CVIK 13 SPINE STRETCH

CVIK 14 SAW

CVIK 15 SWAN

CVIK 16 BRIDGE

CVIK 17 SPINE TWIST

CVIK 18 TEASER

CVIK 19 SWIMMING

CVIK 20 LEG PULL

CVIK 21 LEG PULL FRONT

CVIK 22 SIDE KICKS

CVIK 23 PUSH UPS

CVIK 24 FASCIAL MASSAGE

Cvik 25 - 28 FASCIAL STRETCH, ELASTICITY, ELASTICITY REBOUND video

CVIK 1 THE HUNDRED

Výchozí pozice: leh pokrčmo, válec napodél, DK na šířku pánve HK podél těla, dlaně k zemi (obr. 1).

Provedení: hmitujte zpevněnými HK z VP nahoru (obr. 2) a zpět.

Modifikace 1: z VP zarolujte s výdechem páteř obratel po obratli až po spodní okraj lopatek (obr. 3), hmitujte zpevněnými HK nahoru (obr. 4) a zpět.

Modifikace 2: ve VP přednožte pokrčenou P/L DK (obr. 5), hmitujte zpevněnými HK nahoru (obr. 6) a zpět.

Poznámky: pánev v neutrálním postavení, s nádechem i s výdechem na 2-5 dob provádějte 2-5 hmitů.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 6

CVIK 2 ROLL UP

Výchozí pozice: leh pokrčmo, válec napodél, DK na šířku pánve, HK v předpažení (obr. 1).

Provedení: z VP zarolujte s výdechem plynule páteř obratel po obratli do sedu (obr. 2 - 4).

Poznámky: rolování provádějte plynule, nešvihejte, ramena nezvedejte k uším.

Účinek: protažení zádových svalů, posílení břišních svalů, uvolnění páteře.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4

CVIK 3 ROLL OVER

Výchozí pozice: leh, válec napříč pod křížovou kostí, DK v přednožení kolmo k podložce, HK podél těla, dlaně přidržují válec (obr. 1).

Provedení: z VP zvedněte pánev a rolujte s výdechem bederní část páteře od válce, DK do zanožení za hlavu rovnoběžně s podložkou, s nádechem chodidla vytažením pat do flexe (obr. 2), s výdechem rolujte plynule a pomalu proti odporu gravitace zpět do VP.

Poznámky: břišní svaly vtáhněte dovnitř, bederní páteř rolujte bez odrazu od válce.

Účinek: posílení břišních svalů, posílení i protažení svalů hýžd'ových, zádových a stehenních.



obr. 1



obr. 2

CVIK 4 SINGLE LEG CIRCLE

Výchozí pozice: lež pokrčmo, válec napodél, jedna DK v přednožení pokrčmo kolmo k podložce, HK na podložce, dlaně malíkovou stranou na zemi (obr. 1).

Provedení: ve VP opisujte kruh kolenem přednožené DK.

Modifikace 1: ve VP propněte přednoženou DK (obr. 2), špičkou opisujte kruh.

Poznámky: při prvním půlkruhu se nadechněte a při druhém půlkruhu vydechněte, pohyb vychází z kyčelního kloubu.

Účinek: posílení břišních svalů, uvolnění kyčlí.



obr. 1



obr. 2

CVIK 5 SINGLE LEG LIFT

Výchozí pozice: leh pokrčmo, válec napodél, jedna DK v přednožení kolmo k podložce s propnutou špičkou, HK podél těla, dlaně malíkovou hranou na zemi (obr. 1).

Provedení: z VP s nádechem mírně přednožte P/L DK do úrovně druhého kolene (obr. 2), s výdechem vraťte zpět do VP.

Modifikace 1: z VP s nádechem mírně přednožte P/L DK do úrovně druhého kolene, chodidlo ve flexi (obr. 3), s výdechem vraťte zpět do VP.

Modifikace 2: z VP s nádechem mírně přednožte P/L DK do úrovně druhého kolene, propnutá špička, s výdechem vraťte zpět, chodidlo ve flexi, do VP nebo naopak.

Poznámky: neprohýbejte se v bedrech, držte stabilní pánev, nezaklánějte hlavu.

Účinek: stabilizace a posílení středu těla, posílení a protažení svalů DK.



obr. 1



obr. 3



obr. 2

CVIK 6 DOUBLE LEG LIFT

Výchozí pozice: leh, válec napříč pod křížovou kostí, DK v přednožení kolmo k podložce, propnuté špičky, HK podél těla, dlaně přidržují válec (obr. 1).

Provedení: z VP s nádechem přednožte tak, že DK svírají se zemí úhel 45 stupňů (obr. 2), s výdechem zpět do VP.

Modifikace 1: z VP s chodidly ve flexi (obr. 3) přednožte s nádechem tak, že DK svírají se zemí úhel 45 stupňů (obr. 4), s výdechem zpět do VP.

Modifikace 2: VP leh, válec napodél, DK v přednožení kolmo k podložce, chodidla ve flexi, HK podél těla v mírném upažení malíkovou stranou na zemi (obr. 5). Z VP přednožte s nádechem tak, že DK svírají se zemí úhel 45 stupňů (obr. 6), s výdechem zpět do VP. Přednožovat můžete s propnutými špičkami obou DK (obr. 7).

Poznámky: Neprohýbejte se v bedrech, držte stabilní pánev, nezaklánějte hlavu. Pokud neudržíte toto postavení, snižujte DK v menším rozsahu.

Účinek: stabilizace a posílení svalů středu těla, posílení a protažení svalů DK.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 7



obr. 6

CVIK 7 SCISSORS

Výchozí pozice: leh, válec napříč pod křížovou kostí, DK v přednožení kolmo k podložce, HK podél těla, dlaně přidržují válec (obr. 1).

Provedení: ve VP roznožujte střídavě P/L DK pohybem „nůžek“, špičky propnuté (obr. 2) nebo flexe chodidel (obr. 3).

Modifikace 1: VP – leh, válec napodél, DK v přednožení kolmo k podložce, HK podél těla v mírném upažení, malíkovou hranou na zemi (obr. 4). Ve VP roznožujte střídavě P/L DK pohybem „nůžek“, špičky propnuté (obr. 5 - 6) nebo flexe chodidel.

Modifikace 2: VP leh, válec napodél, DK v přednožení kolmo k podložce, HK podél těla v mírném upažení, malíkovou hranou na zemi. Ve VP roznožujte střídavě P/L DK pohybem „nůžek“ do stran, špičky propnuté (obr. 7) nebo flexe chodidel (obr. 8).

Poznámky: pravidelně dýchejte, nezadržujte dech, pokud DK roznožíte příliš, střed těla přestane být stabilní. Neprohybejte se v bedrech, držte stabilní pánev, nezaklánějte hlavu.

Účinek: stabilizace a posílení svalů středu těla, posílení a protažení svalů DK, zlepšení koordinace.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 7



obr. 6



obr. 8

CVIK 8 BYCICLE

Výchozí pozice: leh pokrčmo, válec napodél, jedna DK v přednožení pokrčmo, HK podél těla, dlaně malíkovou hranou na zemi (obr. 1).

Provedení: z VP s nádechem propněte přednoženou DK (obr. 2), pokračujte dále v pohybu DK směrem dolů (obr. 3), s výdechem ji pokrčte a přitáhněte k tělu (obr. 4), vraťte zpět do VP (obr. 5), DK vystřídejte. Možno provádět i v opačném směru.

Poznámky: prošlápnutí proveďte co nejdelší.

Účinek: stabilizace a posílení svalů střed těla, posílení a protažení svalů DK, zlepšení koordinace.



obr.1



obr.4



obr.2



obr.5



obr.3

CVIK 9 ROLLING LIKE A BALL

Výchozí pozice: sed pokrčmo, DK nad podložkou, válec držte HK pod koleno (obr. 1).

Provedení: ve VP zarolujte čelo směrem ke kolenům, s nádechem se zhoupněte obratel po obratli vzad (obr. 2), s výdechem se vraťte zpět do VP (obr. 3).

Modifikace 1: ve VP-válec mezi dlaněmi a kotníky (obr. 4)-zarolujte čelo směrem ke kolenům, s nádechem se zhoupněte obratel po obratli vzad (obr. 5), s výdechem se vraťte zpět do VP (obr. 6).

Poznámky: zakulaťte záda, hlavu předkloňte, čelo směrem ke kolenům, nadzvedněte chodidla těsně nad podložku. Při zhrounutí dozadu hýždě a chodidla směřují nahoru ke stropu. Hlava nejde do kontaktu s podložkou! Houpejte se zapojením břišních svalů, ne švihem.

Účinek: masáž a uvolnění zad.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 6

CVIK 10 SINGLE LEG STRETCH

Výchozí pozice: leh na válci napodél, DK v přednožení pokrčmo, HK malíkovou hranou na zemi (obr. 1).

Provedení: ve VP s výdechem propněte střídavě jednu DK a opačné koleno přitáhněte k hrudníku (obr. 2), s nádechem projděte přes VP a s výdechem DK vyměňte (obr. 3). DK plynule střídejte.

Modifikace 1: VP-sed pokrčmo, válec napříč, DK na šířku pánve, HK opřené o podložku za válcem (obr. 4). Přitáhněte jedno koleno k hrudníku a druhou DK propněte (obr. 5), DK vyměňte (obr. 6).

Modifikace 2: sed pokrčmo, válec napříč, dlaně přidržují válec, přitahujte střídavě P/L koleno (obr. 7-8).

Poznámky: kolena přitahujte se zapojením břišních svalů. Kyčel, koleno a kotník jsou v jedné rovině. Pokud udržíte stabilní bedra bez prohnutí, můžete propnutou DK snižovat.

Účinek: posílení břišních, stehenních a hýžd'ových svalů, zlepšení koordinace.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 7



obr. 6



obr. 8

CVIK 11 DOUBLE LEG STRETCH

Výchozí pozice: leh, válec napodél, DK v přednožení pokrčmo, HK malíkovou hranou na zemi (obr. 1).

Provedení: ve VP s nádechem propínejte obě DK (obr. 2), s výdechem je přitahujte k hrudníku (obr. 3).

Modifikace 1: Ve VP- leh, válec napodél, páteř zarolovaná po dolní hrudní obratle, DK v přednožení pokrčmo, HK malíkovou hranou na zemi (obr. 4) - s nádechem propínejte obě DK (obr. 5), s výdechem je přitahujte zpět k hrudníku.

Poznámky: DK propínejte jen tak vysoko, abyste udrželi stabilní bedra bez nadměrného prohnutí. Kolena přitahujte se zapojením břišních svalů.

Účinek: posílení břišních, stehenních a hýžděových svalů.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5

CVIK 12 CRISS CROSS

Výchozí pozice: leh pokrčmo, válec napodél, jedna DK propnutá, HK v mírném upažení malíkovou hranou na zemi (obr. 1).

Provedení: z VP zarolujte s výdechem páteř obratel po obratli až spodní okraj lopatek (obr. 2), s nádechem protáhněte páteř a LHK v týl. S výdechem přetočte trup levým ramenem k pravému kolenu (obr. 3). S nádechem se vraťte zpět do VP, opakujte několikrát, poté proveďte vše na druhou stranu.

Poznámky: pohyb vychází ze středu těla, nepřitahujte hlavu pomocí HK.

Účinek: posílení břišních svalů, rotátorů trupu, u propínané DK stehenních a hýžďových svalů, zlepšení koordinace.



obr. 1



obr. 3



obr. 2

CVIK 13 SPINE STRETCH

Výchozí pozice: vzpřímený sed, válec napodél, pánev i páteř v neutrálním postavení, DK propnuté v přednožení, chodidla flexe, HK v předpažení poníž (obr. 1).

Provedení: ve VP se s nádechem vytáhněte za temenem hlavy, s výdechem rolujte páteře obratel po obratli do předklonu (obr. 2). Obratel po obratli se s nádechem vracejte zpět do VP.

Modifikace 1: VP- leh, chodidla flexe, HK v předpažení drží válec napodél (obr. 3). Postupně a plynule rolujte trup (obr. 4) do sedu (obr. 5) a pokračujte až do předklonu (obr. 6), obratel po obratli se vracejte zpět do VP.

Poznámky: pohyb nevychází z kyčlí, pánev vsedě zůstává svisle, rolování do předklonu začínějte od krční páteře a provádějte ho s představou vytažení přes velký míč. V předklonu pohled směřuje na stehna, nezvedejte ramena k uším.

Účinek: protažení zádových svalů, při propnutých DK i zadní strany DK.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 6

CVIK 14 SAW

Výchozí pozice: vzpřímený sed přednožmo, válec napodél, DK na šířku pánve a chodidla flexe, HK v upažení (obr. 1).

Provedení: ve VP se s nádechem vytáhněte za temenem. S výdechem přetácejte horní část trupu, hlavu a PHK mírně doleva, postupným rolováním se předkloňte. Malíček PHK míří k malíku LDK (obr. 2). S nádechem vyrolujte zpět do sedu, s výdechem provedte na druhou stranu (obr. 3)

Poznámky: předklon provádějte s představou vytažení přes velký míč, stabilní pánev.

Účinek: zlepšení pohyblivosti páteře, posílení rotátorů trupu, zádových svalů, posílení i protažení svalů zadní strany DK.



obr. 1



obr. 3



obr. 2

CVIK 15 SWAN

Výchozí pozice: leh na břiše, HK ve vzpažení na šířku ramen dlaněmi k sobě, položené na válci. DK protažené, čelo na zemi, pánev v neutrálním postavení, páteř protažená (obr. 1).

Provedení: ve VP zatlačte HK do válce a stáhněte lopatky dolů. S nádechem zapojením horní a střední části zad rolujte trup do mírného záklonu (obr. 2), s výdechem plynule vraťte zpět do VP.

Poznámky: DK na šířku pánve, střed těla zpevněný, páteř protažená během celého cviku, hlava v prodloužení páteře.

Účinek: posílení zádových a hýžd'ových svalů.



obr. 1



obr. 2

CVIK 16 BRIDGE

Výchozí pozice: leh, DK rovnoběžně na šířku pánve na válci našší, pánev v neutrálním postavení, HK podél těla, malíkovou hranou na zemi.

Provedení: ve VP zatlačte s nádechem chodidla proti válci. S výdechem překlopte pánev (obr. 1) a s nádechem postupně zvedejte páteř obratel po obratli (obr. 2) do mostu, ramena, pánev a kolena v úhlopříčce (obr. 3). S výdechem se vracejte postupně, obratel po obratli, od hrudní páteře zpět do VP.

Modifikace 1: zvedejte a pokládejte pouze pánev (obr. 1).

Poznámky: váha těla v mostu je na lopatkách a chodidlech, ne na šíji.

Účinek: posílení hýžd'ových svalů a svalů DK, uvolnění páteře.



obr. 1



obr. 3



obr. 2

CVIK 17 SPINE TWIST

Výchozí pozice: sed pokrčmo, válec našíř, DK rovnoběžně na šířku pánve opřené o podložku, HK v upažení, dlaně vpřed (obr. 1).

Provedení: ve VP se s nádechem vytáhněte za temenem a s výdechem otáčejte trup doprava (obr. 2). S nádechem se vraťte zpět do VP, s výdechem otočte trup doleva.

Modifikace 1: pro snadnější provedení opřete ve VP hřbety HK o čelo a lokty tlačte vzad, otáčejte trup doprava (obr. 3) a doleva.

Poznámky: otáčení vychází ze středu těla, otáčejte se s pocitem dlouhé páteře. Trup, HK i hlava se otáčí jako jeden celek, stabilizovaná pánev.

Účinek: zlepšení pohyblivosti páteře, posílení a protažení zádových a břišních svalů.



obr. 1



obr. 3



obr. 2

CVIK 18 TEASER

Výchozí pozice: leh, válec napodél, pokrčené DK na šířku pánve, HK podél těla, malíkovou hranou na zemi (obr. 1)

Provedení: ve VP přednožte s nádechem jednu DK (obr. 2), s výdechem DK vraťte zpět do VP, s nádechem přednožte druhou DK.

Modifikace 1: ve VP přednožte P/L DK (obr. 3), s nádechem zvedněte HK od podložky, s výdechem zarolujte páteř obratel po obratli po spodní okraj lopatek (obr. 4), nadechněte se, s výdechem se vraťte do VP.

Poznámky: při přednožování držte kolena ve stejné úrovni, pohyb provádějte plynule, nešvihajte.

Účinek: posílení břišních svalů, protažení a uvolnění páteře.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4

CVIK 19 SWIMMING

Výchozí pozice: klek, HK na válci na šířku ramen, hlava v prodloužení páteře (obr. 1).

Provedení: ve VP vzpažte s výdechem PHK a LDK protáhněte do dálky (obr. 2). S nádechem se vraťte zpět do VP, vše proveďte na druhou stranu.

Modifikace 1: VP – klek, válec našť pod kolena (obr. 3). S výdechem vzpažte PHK a LDK protáhněte do dálky (obr. 4). S nádechem se vraťte do VP, vše proveďte na druhou stranu.

Modifikace 2: vzpor ležmo na předloktích, malíkové hrany na zemi, válec našť pod pánví, DK propnuté, na šířku pánve (obr. 5). S výdechem vzpažte PHK a LDK zvedněte nad podložku, protáhněte se do dálky (obr. 6). S nádechem se vraťte zpět do VP, vše proveďte na druhou stranu.

Poznámky: neprohýbejte se v bedrech, zapojte břišní svaly, hlava v prodloužení páteře, nepřetáčejte pánev. Vzpažení provádějte malíkovou hranou k zemi pro lepší stabilizaci lopatky.

Účinek: posílení svalů zádových a hýžd'ových, svalů paží a stehen.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 6

CVIK 20 LEG PULL FRONT

Výchozí pozice: vzpor ležmo, HK na válci naších, dlaně pod rameny, prsty míří dopředu (obr. 1).

Provedení: ve VP zanožte s nádechem jednu DK a propněte špičku (obr. 2), s výdechem vraťte DK do VP, nohy vystřídejte (obr. 3).

Modifikace 1: z VP opřete HK předloktími o válec (obr. 4), s nádechem zanožte jednu DK a propněte špičku (obr. 5), s výdechem vraťte DK do VP a nohy vystřídejte (obr. 6).

Poznámky: tělo držte v jedné rovině, lopatky stáhněte dolů a k páteři, ramena do šířky, nezaklánějte hlavu, nepovolujte pánev a neprohýbejte se v bedrech.

Účinek: posílení středu těla, hýžd'ových svalů, svalů HK a DK, protažení lýtkových svalů včetně Achillových šlach.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 6

CVIK 21 LEG PULL BACK

Výchozí pozice: vzpor sedmo vzad, DK opřené o válec, prsty HK směřují dopředu (obr. 1).

Provedení: ve VP se opřete o dlaně a s nádechem se zvedněte do vzporu ležmo vzad (obr. 2). S výdechem přednožte a protáhněte LDK (obr. 3), s nádechem vraťte zpět, s výdechem přednožte PDK (obr. 4).

Poznámky: hlavu vytáhněte z ramen, dlaně zůstávají pod rameny, bradu zasuňte mírně dozadu, nepouštějte pánev dolů a nepřetáčejte ji.

Účinek: posílení břišních svalů, svalů hýždí, stehen a pletence ramenního, tricepsů.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4

CVIK 22 SIDE KICKS

Výchozí pozice: vzpor ležmo na boku na předloktí, válec napříč pod pánví (obr. 1).

Provedení: ve VP propněte s nádechem DK a unožte 30-40cm nad podložku (obr. 2), s výdechem vraťte DK zpět do VP.

Modifikace 1: ve VP propněte s nádechem DK, chodidlo ve flexi a unožte (obr. 3), s výdechem vraťte DK zpět do VP.

Modifikace 2: ve VP propněte s nádechem DK a unožte (obr. 2), s výdechem ťukněte špičkou o podložku vpřed (obr. 4), s nádechem unožte, s výdechem ťukněte špičkou vzad (obr. 5).

Modifikace 3: VP- vzpor klečmo únožný, HK na válci (obr. 6), s nádechem propněte DK a unožte (obr. 7), s výdechem vraťte DK zpět do VP.

Modifikace 4: VP- vzpor klečmo únožný, jedna HK a DK na válci (obr. 8), s nádechem propněte DK a unožte (obr. 9), s výdechem vraťte DK zpět do VP.

Poznámky: u modifikace 1 a 2 udržujte kyčle v postavení nad sebou. U všech cviků protáhněte páteř do dálky, hlava je v prodloužení páteře, lopaty stáhněte dolů a k páteři, zpevněný trup. V modifikaci 2 můžete ťuknutí špičkou několikrát opakovat a teprve pak unožit. Unožovat můžete s chodidlem ve flexi (obr. 10).

Účinek: posílení svalů středu těla, hýžd'ových svalů a svalů DK, rozvoj rovnováhy.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 7



obr. 4



obr. 8



obr. 5



obr. 9



obr. 6



obr. 10

Přechodová pozice:

Tuto pozici můžete využít při přechodu na druhou stranu.

Výchozí pozice: vzpor ležmo na předloktích, malíkovou stranou na zemi, válec pod horními stehny, DK propnuté.

Cvik 1: ve VP s nádechem mírně roznožte propnuté DK (obr. 11), s výdechem chodidla do flexe (obr. 12) a DK snožte.

Cvik 2: ve VP hmítejte DK nahoru a dolů - kroulové nohy (obr. 13 -14).



obr. 11



obr. 12



obr. 13



obr. 14

CVIK 23 PUSH UPS

Výchozí pozice: vzpor ležmo, HK na válci (obr. 1).

Provedení: ve VP s HK na šířku ramen proved'te s nádechem klik (obr. 2), s výdechem se vra'tte zpět do VP.

Modifikace 1: ve VP, vzpor ležmo s koleny na podložce (obr. 3), proved'te s nádechem klik (obr. 4), s výdechem se vra'tte zpět do VP.

Modifikace 2: VP- vzpor vzad, DK pokrčmo (obr. 5), proved'te s nádechem klik (obr. 6), s výdechem se vra'tte zpět do VP.

Poznámky: Základní provedení cviku a modifikaci 1 je možno provádět s HK v širším postavení (obr. 7 a 8) nebo s DK na válci (obr. 9). Neprohýbejte se, nevysazujte hýždě. Hlava v prodloužení páteře, nezaklánějte ji, stabilizujte lopatky.

Účinek: posílení svalů HK a trupu. V základním provedení cviku, v modifikaci 1 a 2 posilujete triceps, při širším postavení HK posilujete prsní svaly.



obr. 1



obr. 3



obr. 2



obr. 4



obr. 5



obr. 8



obr. 6



obr. 9



obr. 7

CVIK 24 FASCIAL MASSAGE

Provedení: „Válečkování“ nebo také rolování s použitím pěnových válců je druhem masáže, kdy vahou vlastního těla tlačíme na válec a působíme tak na uvolnění pojivového i svalového systému. Při rolování provádíme velmi pomalé, ale plynulé pohyby po směru svalových vláken, kolmo na jejich průběh a pod různými úhly. V místě pocitu zvýšeného napětí nebo mírné bolesti je vhodné se na 20-30 sekund zastavit, nechat působit váhu vlastního těla, případně polohováním mírně zvýšit tlak a provádět rotace velmi malého rozsahu. Zpočátku může být masáž některých oblastí vnímána jako bolestivá. Naučte se poslouchat své tělo a rozeznávat, zda jde o prudkou a vystřelující bolest, která vyžaduje léčbu nebo jde o ztuhlost pojivové tkáně. Ta při dlouhodobém pravidelném opakování nakonec ustoupí a vymizí. Masáž, pokud bychom ji prováděli na celém těle, je časově náročná. Je však možné se během cvičení zaměřit vždy jen na oblasti menšího rozsahu nebo na nejvíce ztuhlá místa. Při masáži pravidelně dýchejte, nezadržujte dech. Na masáž je možno používat jakékoli válce. Válce se mohou lišit délkou i tvrdostí. Máte-li možnost, začněte nejdříve masírovat na měkčím válci a postupně přejděte k tvrdšímu, případně k válci, který má zdrsňený nebo jinak upravený povrch.

Modifikace 1: masáž chodidla

Postavte se jednou DK na válec (obr. 1) a rolujte. Masáž chodidla je vzhledem k jeho velikosti dobré provádět malým míčkem. Začněte stlačením míčku pod patou (obr. 2) a pomalu rolujte míček postupně směrem k jednotlivým prstům (obr. 3-4) a zpět. Během rolování se můžete v citlivějším místě zastavit a nechat působit váhu vlastního těla nebo překlápět chodidlo na míčku pomalu do stran s patou nahoře nebo na podložce (obr. 5).

Modifikace 2: masáž zadní části DK (lýtko)

V sedu s HK opřenýma za zády položte DK vedle sebe na válec nebo je překřížte (obr. 6), pomalu rolujte. Zvýšení tlaku dosáhnete v pozici vzporu vzad s DK na válci vedle sebe (obr. 7) nebo jejich překřížením (obr. 8). Naopak snazší pozicí je sed s jednou DK pokrčmo na zemi. V místě tenze zastavte a pomalu provádějte kroužky v hlezenním kloubu (obr. 9) nebo přetáčejte DK na válci do stran a pod různými úhly (obr. 10-12).

Modifikace 3: masáž přední a vnější části DK (bérec a vnější oblast DK pod kolenem)

Ve vzporu na předloktích položte válec pod oba bérec (obr. 13) a pomalu rolujte. Méně náročná pozice je klek s válcem pod jedním bérce (obr. 14). Dále položte v sedu pokrčenou DK vnější stranou lýtku na válec. Opřete se o jednu HK a DK na válci rolujte (obr. 15) a přetáčejte do stran.

Modifikace 4: masáž zadní a vnější části DK (zadní a vnější část stehna)

V sedu s válcem pod stehny (obr. 16) pomalu rolujte DK na válci. Zadní část stehna je rozsáhlá oblast, proto ji rozdělte na poloviny a rolujte nejdříve spodní část od kolenního kloubu vzhůru a poté horní polovinu stehna. Na vnější části stehna v oblasti kolem kolenního kloubu se nachází „problémová zóna“. U většiny lidí je ztuhlá a rolování zde je bolestivé. Celou vnější oblast je dobré při rolování rozdělit na poloviny a věnovat pozornost nejdříve spodní (bolestivější) a pak horní (obr. 17) části. Při bolestivých pocitech v této oblasti rolujte skutečně velmi pomalu, zastavujte a přetáčejte DK pod různými úhly.

Modifikace 5: masáž přední a vnitřní části DK (přední a vnitřní část stehna)

Ve vzporu na předloktích s válcem pod stehny (obr. 18) pomalu rolujte DK na válci nahoru, dolů a do stran. Tato oblast je poměrně velká, proto je dobré ji rozdělit na poloviny a rolovat nejdříve spodní část od kolenního kloubu vzhůru a poté horní polovinu stehna. Méně náročná varianta je pozice vzporu s jednou DK pokrčenou (obr. 19). V lehu na břicho s oporou o předloktí, válec pod pokrčenou DK (obr. 20) rolujte nejdříve oblast nad kolenním kloubem a pak oblast blíže kloubu kyčelního.

Modifikace 6: masáž hýždí

V sedu na válci (obr. 21) rolujte oblast hýždí, tlak při přetáčení do stran ztížíte tak, že v pozici položíte jednu pokrčenou DK na druhou (obr. 22). Zde se nachází další „problémová zóna“ hlubokých rotátorů kyčelního kloubu, uložených v pánevním dnu, tady je dobré provádět účinnou masáž malým míčkem (obr. 23). Prováděné pohyby musí být skutečně malého rozsahu. Čím je míček pevnější, tím hlouběji působíte.

Modifikace 7: masáž zad

V sedu s válcem těsně nad bederní lordózou zvedněte pánev od podložky (obr. 24) a rolujte dolní část hrudníku vzhůru, zpět a do stran (obr. 25–26). Válec posuňte pod horní část hrudníku, rolujte (obr. 27). Lehčí modifikace je se zkříženými HK na hrudníku (obr. 28).

Modifikace 8: masáž trupu, HK a krku

V lehu na boku rolujte až k oblasti podpažních jamek (obr. 29). Válec přendejte pod HK (obr. 30) a rolujte její zadní stranu. V lehu na břiše, válec pod HK, rolujte přední stranu HK (obr. 31). V lehu, válec pod krkem (obr. 32), otáčejte pomalu hlavu do stran (obr. 33-34) a provádějte pohyby malého rozsahu pod různými úhly. Oblast kolem ramenního kloubu lze masírovat rolováním s pomocí míčku ve stoje s oporou o zeď (obr. 35-36).

Poznámky: Pomalou masáž fasciální sítě-rolování-neprovádějte denně, pouze 2-3x týdně. Změny jsou podmíněny novotvorbou kolagenu, jež je řízena biochemickými principy. Jeden z nich je klidová fáze po masáži, která by měla být 1-2 dny. Při denním rolování nedáte pojivové tkáni příliš velkou šanci k jejímu skutečnému uvolnění, hydrataci a remodelaci. Buďte ale vytrvalí, změny se dostavují v průběhu 6 měsíců až 2 let vytrvalé a pravidelné práce.

Účinek: uvolněná, dobře hydratovaná a správně uspořádaná pojivová tkáň umožňuje hladký a klouzávý pohyb všech tělních orgánů a struktur. Rolování je jedna z metod, které pomáhají jako prevence zranění a úrazů pohybového systému. Po prodělaném zranění zase urychluje hojivé procesy a návrat ke zdravému, správně fungujícímu organismu.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 7



obr. 4



obr. 8



obr. 5



obr. 9



obr. 6



obr. 10



obr. 11



obr. 15



obr. 12



obr. 16



obr. 13



obr. 17



obr. 14



obr. 18



obr. 19



obr. 23



obr. 20



obr. 24



obr. 21



obr. 25



obr. 22



obr. 26



obr. 27



obr. 31



obr. 28



obr. 32



obr. 29



obr. 33



obr. 30



obr. 34



obr. 35



obr. 36

CVIK 25-28 FASCIAL STRETCH, ELASTICITY, ELASTICITY REBOUND video

Video ukázky, představující možnosti cvičení fasciální sítě, lze shlédnout na webových stránkách projektu.



KONTAKTY

Hlavní řešitel projektu

Mgr. Renáta Vychodilová

Centrum univerzitního sportu FSpS MU Brno

e-mail: vychodilova@fsps.muni.cz

tel.: 549494126

Řešitelský tým

PaedDr. Vrtělová Hana

Centrum univerzitního sportu FSpS MU Brno

e-mail: vrteleva@fsps.muni.cz

tel.: 549498038

Mgr. Pokorná Alena, PhD.

Centrum univerzitního sportu FSpS MU Brno

e-mail: pokorna@fsps.muni.cz

tel.: 549498186