

# KMITACÍ TYČ FLEXI BAR PROPRIOMED



Cviky jsou převzaty ze stránek [www.fyzioklinika.cz](http://www.fyzioklinika.cz)



Téměř u každého z nás převládá během dne určité monotónní držení těla, jako je sezení nebo stání spojené se stereotypními pohyby. Tyto opakující se pohyby přetěžují svalstvo trupu, ramenní a pánevní pletenec a svaly nosných kloubů. Vznikají svalové dysbalance a nestability kloubů, které vedou k bolestem zejména těch částí těla, které musejí neustále stabilizovat přímé držení proti gravitaci. Princip cvičení spočívá v rozkmitání konců tyče. Ke svalům se dostávají eferentní impulzy, které stimulují synergické aktivace svalů – koaktivaci.

Správným výběrem cviků, volbou polohy tyče a změnami výchozího držení trupu lze procvičit celé tělo v jeho stabilizační funkci. Cvičení zajišťuje aktivaci nožního, hýždového, břišního, prsního, zádového, pažního a ramenního svalstva, zlepšuje kontrolu i koordinaci svalstva, svaly přetížené monotónním držením těla se

znovu uvolní. Cvičení také pomáhá odstranit kloubní nestability po zraněních nebo operacích a celkově potlačuje funkční poruchy pohybového systému.

Pro stabilní držení těla je nutným předpokladem synergická aktivace svalů (koaktivace), kterou řídí centrální nervová soustava. Tato synergická aktivace svalů má velký význam pro úspornou stabilizaci vzpřímeného držení a pohybů. Cvičení s tyčí Propriomed tuto synergickou svalovou součinnost podporuje.

Propriomed je tréninková a terapeutická tyč, která je vyrobena ze speciálních high-tech materiálů. Vývoj nástroje probíhal ve spolupráci s MUDr. Eugenem Raševem, zakladatelem koncepce „posturální terapie“. V tyči jsou zamontované tlumícími díly, které snižují zatížení kloubů. Na konci tyče jsou ručně nastavitelné regulátory frekvence, pomocí kterých se mění frekvence kmitů obou konců tyče podle individuálního stupně výkonnosti.

Princip cvičení s Propriomedem spočívá v rozkmitání konců tyče v definované frekvenci s kontrolou tlumení. Ke svalům se v určitých stimulačních dávkách dostávají eferentní impulzy, které způsobují stimulaci synergické aktivace svalů - koaktivaci.

Správným výběrem příslušných cviků, zvolením nastavení polohy tyče a změnami výchozího držení trupu lze procvičit celé tělo v jeho stabilizační funkci. Cvičení zajišťuje aktivaci nožního, hýžděového, břišního, prsního, zádového, pažního a ramenního svalstva. Dochází ke zvýšené kontrole svalstva se zlepšenou koordinací, svaly přetížené monotónním držením těla se znovu uvolní. Cvičení také pomáhá odstranit kloubní nestability po zranění a operacích, celkově potlačuje funkční poruchy pohybového systému.

Cvičící klient zaujme základní postoj (optimální držení těla) a uchopí tyč v jejím středu. Pomocí neustálých krátkých impulzů se pokouší rozkmitat koncové části tyče a kmit udržet. Části těla jako je hlava nebo ramenní a pánevní pletenec by se během cvičení měly pohybovat pouze minimálně, pohyb rukou by měl být co nejmenší, největší síla a energie by měla vycházet ze středu těla.

## ZÁKLADNÍ KMIT OBĚMA RUKAMA – méně náročný cvik

- stabilizace ramenních kloubů a lopatek
- zpevnění hlubokých stabilizačních svalů páteře
- zlepšení koordinace svalové aktivity

	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se vzpřímeně na podložku.</li><li>- Bradu držte lehce u krku.</li><li>- Hlavu vztyčte vzhůru.</li><li>- Kolena mírně pokrčte a směřujte nad střed nohy.</li><li>- Přitiskněte plochu lopatek k hrudníku tak, aby nevyčnívaly.</li><li>- Ramena držte dolů od uší.</li><li>- PROPRIOMED držte v jedné ruce svisle lehce před tělem.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S nádechem do spodního břicha, bočních žebér a třísel rozkmitajte PROPRIOMED.</li><li>- Snažte se omezit kmitání horní končetiny a celého těla.</li><li>- S výdechem udržte nádechem zpevněnou břišní stěnu.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Přestaňte kmitat s PROPRIOMEDEM, uvolněte ruce a vraťte zpět do výchozí pozice.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- shrbená záda
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)
- zvedání ramen

## KMITÁNÍ VESTOJE OBOURUČ DO STRAN – méně náročný cvik

- stabilizace ramenního kloubu a lopatky
- zpevnění hlubokých stabilizačních svalů páteře
- zlepšení koordinace svalové aktivity




 <p>www.FYZIOklinika.cz</p>	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se vzpřímeně na podložku.</li><li>- Bradu držte lehce u krku.</li><li>- Hlavu vztyčte vzhůru.</li><li>- Kolena mírně pokrčte a překřižte pravou nohu před levou.</li><li>- Přitiskněte plochu lopatek k hrudníku tak, aby nevyčnívaly.</li><li>- Ramena držte dolů od uší.</li><li>- PROPRIOMED držte oběma rukama před tělem.</li></ul>
 <p>www.FYZIOklinika.cz</p>	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S nádechem do spodního břicha, bočních žebér a třísel rozkmitejte PROPRIOMED zleva doprava</li><li>- Udržujte kmit.</li><li>- S výdechem udržujte zpevněnou břišní stěnu.</li></ul>
 <p>www.FYZIOklinika.cz</p>	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Přestaňte kmitat s PROPRIOMEDEM, uvolněte ruku a vraťte zpět do výchozí pozice.</li><li>- Překřižte nohy na opačnou stranu (levou nohu před pravou).</li><li>- S nádechem do spodního břicha, bočních žebér a třísel rozkmitejte PROPRIOMED zprava doleva.</li><li>- Udržujte kmit.</li><li>- S výdechem udržujte zpevněnou břišní stěnu.</li><li>- Vraťte se zpět do výchozí pozice a následně cvik zopakujte.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- shrbená záda
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)
- zvedání ramen
- kmitání celým tělem

## KMITÁNÍ VESTOJE NAD HLAVOU – méně náročný cvik

- stabilizace ramenního kloubu a lopatky
- zpevnění hlubokých stabilizačních svalů páteře
- zlepšení koordinace svalové aktivity




	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se vzpřímeně na podložku.</li><li>- Pro lepší stabilitu můžete zaujmout pozici tzv. výpadu s jednou nohou nakročenou vpřed.</li><li>- Bradu držte lehce u krku.</li><li>- Hlavu vztyčte vzhůru.</li><li>- Kolena mírně pokrčte a směřujte nad střed nohy.</li><li>- Přitiskněte plochu lopatek k hrudníku tak, aby nevyčnívaly.</li><li>- Ramena držte dolů od uší.</li><li>- PROPRIOMED držte vodorovně v natažené paži vzhůru nad hlavou.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S nádechem do spodního břicha, bočních žebere a třísel rozkmitajte Propriomed.</li><li>- Udržujte kmit a pomalu pohybujte horní končetinou kolmo nahoru a dolů.</li><li>- S výdechem udrzte nádechem zpevněnou břišní stěnu.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Přestaňte kmitat s PROPRIOMEDEM, uvolněte ruku a vraťte zpět do výchozí pozice.</li><li>- Cvik opakujte střídavě na pravou i levou ruku.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- shrbená záda
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)
- zvedání ramen
- kmitání celým tělem

## KMITÁNÍ VESTOJE JEDNOU RUKOU – náročnější cvik

- stabilizace ramenního kloubu a lopatky
- zpevnění hlubokých stabilizačních svalů páteře
- zlepšení koordinace svalové aktivity

	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Postavte se vzpřímeně na podložku.</li><li>- Bradu držte lehce u krku.</li><li>- Hlavu vztyčte vzhůru.</li><li>- Kolena mírně pokrčte a směřujte nad střed nohy.</li><li>- Přitiskněte plochu lopatek k hrudníku tak, aby nevyčnívaly.</li><li>- Ramena držte dolů od uší.</li><li>- PROPRIOMED držte v jedné ruce svisle lehce před tělem.</li></ul>
	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S nádechem do spodního břicha, bočních žebér a třísel rozkmitajte PROPRIOMED.</li><li>- Snažte se omezit kmitání horní končetiny a celého těla.</li><li>- S výdechem udrzte nádechem zpevněnou břišní stěnu.</li></ul>
	<p><i>Fáze 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Přestaňte kmitat s PROPRIOMEDEM, uvolněte ruku a vraťte zpět do výchozí pozice.</li><li>- Cvik opakujte střídavě na pravou i levou ruku.</li></ul>

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :

- shrbená záda
- kolena směřující k sobě (šilhající česky)
- zvedání ramen
- kmitání celým tělem

## **CVIČENÍ V PŘEDKLONU – méně náročný cvik**

Toto cvičení je zaměřené především na stabilizaci hlubokých stabilizačních svalů páteře, to jsou svaly, které se podílejí na udržení trupu vůči gravitační síle Země ve vzpřímeném postavení. Zlepšení koordinace těchto svalů umožňuje přesné nastavení a optimální tlak v kloubech mezi lebku a prvními obratli, ve skloubení žeber vůči páteři a v meziobratlových ploténkách jednotlivých obratlů.

- Stabilizace ramenních kloubů a lopatky
- Zpevnění hlubokých stabilizačních svalů páteře
- Zlepšení koordinace svalové aktivity
- Aktivace stabilizátorů pánve

 <p>www.FYZIOklinika.cz</p>	<p><i>Výchozí poloha</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chytněte si Propriomed do obou rukou.</li><li>- Nohy lehce rozkročte.</li><li>- Propriomed rozvibrujte tak, taky pohyb šel čistě dopředu a dozadu.</li></ul>
 <p>www.FYZIOklinika.cz</p>	<p><i>Fáze 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lehce pokrčte kolena.</li><li>- S rovnými zády pouze v kyčelních kloubech se pomalu předklánějte a opět narovnávejte.</li><li>- Cvik několikrát opakujte.</li></ul>

### **NEJČASTĚJŠÍ CHYBY :**

- zaklánění hlavy
- ramena jsou nahoru a dopředu
- hrbení se
- podsazování pánve
- vtáčení kolen
- při opětovném narovnávání nejsou využívány hýžďové svaly, ale pouze vzpřimovače páteře