

RCR

Léčebná rehabilitace s.r.o.
Rokycany

Léčebná tělesná výchova v dětském věku.

Vadné držení těla.

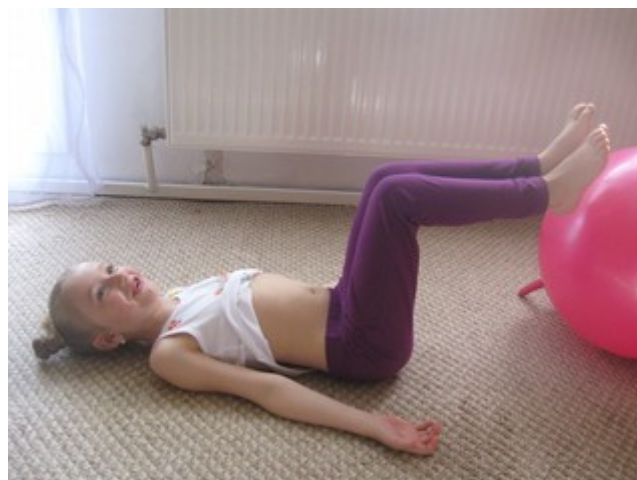
Obsah

1. Relaxace a nácvik dechové vlny.....	2
2. Aktivace hlubokého stabilizačního systému.....	3
3. Můstek.....	4
4. Krokodýlí tlama.....	5
5. Kyvadlo.....	6
6. Vzpřímený klek s oporou o akrum.....	7
7. Rytíř - nácvik nároku, protažení a aktivace klenby nožní.....	8
8. Poloha na čtyřech a její varianty.....	9
11. Příprava na pozici "medvěd".....	10
12. Kvítek.....	11
11. Podpora vytváření nožní klenby.....	12
12. Vysoký šikmý sed.....	13
13. Šikmé břišní svaly, stabilizace ramene a lopatky.....	14
14. Stabilizace s oporou , stabilizace na jedné dolní končetině.....	15
15. Jednoduché cvičení na gymbalu.....	16

1. Relaxace a nácvik dechové vlny

Dítě leží na zádech, tělo i hlava jsou vyrovnané v ose, dolní končetiny podloženy míčem, židličkou, event. položeny na předloktí rodiče. Horní končetiny spočívají na podložce podél těla, dlaně jsou vytočeny směrem ke stropu. Sledujeme rytmus dýchání dítěte, a postupné zklidňování dechu.

Následuje nácvik dechu. Vyzveme dítě, aby nadechovalo nosem (se zavřenými ústy) a pomalu vydechovalo ústy. Pomůckou může být při dlouhém výdechu současně zvuk *šššššš* (mašinka), případně *sssss* (had). Cvičíme cca 3-5 minut.



2. Aktivace hlubokého stabilizačního systému

Výchozí poloha shodná s cvikem číslo jedna. Dítě vyzveme k pomalému nádechu nosem, následuje dlouhý výdech ústy. Sledujeme napětí břišní stěny při nádechu a vyzveme dítě, aby udrželo stejné napětí stěny i při pomalém výdechu.

Po zvládnutí této základní aktivity přidáme mírné přizvednutí jedné resp. druhé (později obou) dolní končetiny od podložky na konci výdechu.

Cvičení opakujeme 5-8krát.

U menších dětí lze využít oblíbeného plyšáka, kterého položíme na bérce dítěte a sledujeme, zda nespadne při cvičení. Další variací je míček mezi kolena, který dítě drží při přizvednutí bérců. Kontrolujeme výchozí postavení v kotnících, kolenních kloubech i kyčlích (klouby drží pravý úhel).

