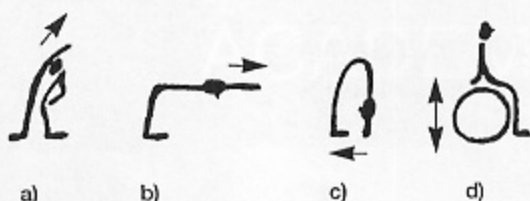


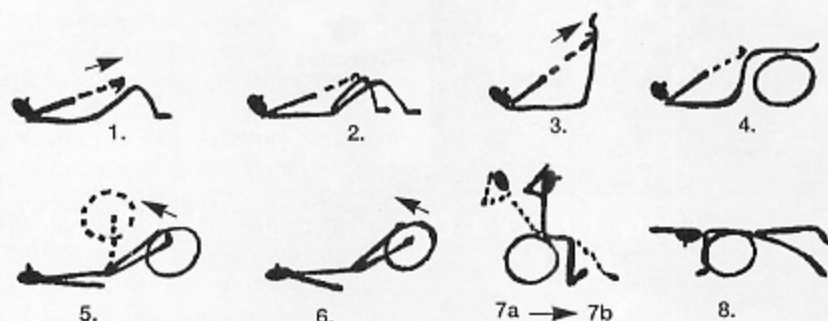
ZOSTAVA CVIKOV PRE ĽUDÍ SO SVALOVOU HYPOTÓNIU

Táto zostava je určená pre ľudí s hypotóniou, ktorá nie je na patologickom podklade. Zostavu treba cvičiť každý deň minimálne 30 min.



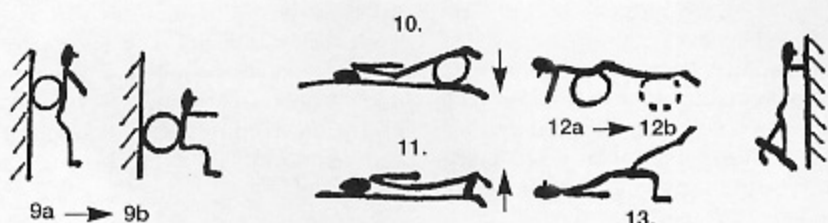
POPIS CVIČEBNEJ ZOSTAVY PRI SVALOVEJ HYPOTÓNII

- A) predhriatie organizmu strečingom. Každé vytiahnutie svalu trvá 15 sekúnd. Základná poloha- stoj a mierne rozkročenie
- vyťahovať hornú končatinu v smere označenom šípkou, druhú ruku dať vbok a hrudník ukláňať
 - predklon trupu, ruky sú vzpažené – vytiahnuť ruky a chrbát v označenom smere
 - hlboký predklon, kolená sú vystreté a čelo prťahovať ku kolénom
 - pohupy na lopte – v sede na lopte, ruky sú voľne pri tele, pohupy prevádzkať v miernom pokojnom tempe.



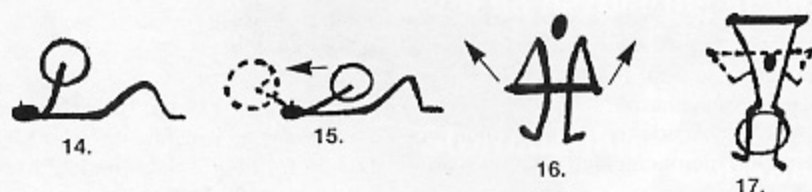
B) ZÁKLADNÁ CVIČEBNÁ POLOHA – ĽAH NA CHRBTĚ, RUKY V UPAŽENÍ

- kolená sú pokrčené, rukami sa vyťahovať za kolienami, hlava je v predklone
- kolená sú pokrčené, nohy sú rozkročené, striedavo sa vyťahovať pravou rukou k ľavému kolenu a opačne ľavou rukou k pravému kolenu
- nohy prednožiť, rukami sa ťahať k prstom na nohách
- nohy vyložiť na loptu alebo stoličku a ťahať sa do sedu
- vystretými dolnými končatinami obkročmo uchopiť loptu a zdvíhať ju do prednoženia ako v 5. cviku ale nohy aj s loptou vytáčame do strán. Môžeme obmeniť aj s pokrčenými nohami
- sed na fit lopte, ruky za hlavu, urobiť záklony
- ľah na fit lopte, pravá ruka a ľavá noha sú na podložke, ľavá ruka a pravá noha sú v predĺžení trupu.



C) POSILNENIE SVALSTVA PANVY A DOLNÝCH KONČATÍN

- stoj mierne rozkročný, fit lopta za chrbtom opretá o stenu, robiť podpory a nestrátiť kontakt s loptou
- ľah na boku, fit lopta medzi nohami a tlačíť nohy do lopty
- poloha ako v 10. cviku, okolo členkov omotať pružný pás a hornú nohu unožovať, tak isto na druhom boku
- ľah na fit lopte, ruky opreté o podložku, ručkovať dopredu a loptu posúvať k členkom, brucho a zadok fixovať v základnej polohe
- ľah na chrbte, nohy zohnuté: zadok zdvihnúť hore, vystrieť koleno.



D) POSILNENIE SVALSTVA HORNÝCH KONČATÍN

- ľah na chrbte, nohy mierne zohnúť, uchopiť fit loptu pred sebou a tlačíť ju zo strán
- ako v 14. cviku ale zdvíhať loptu do vzpaženia
- v stoji mierne rozkročenom uchopiť pružný pás pred sebou a ťahať do rozpaženia
- v sede na fit lopte uchopiť vo vzpažení pružný pás a rozťahovať ho do rozpaženia s mierne pokrčenými laktami.