



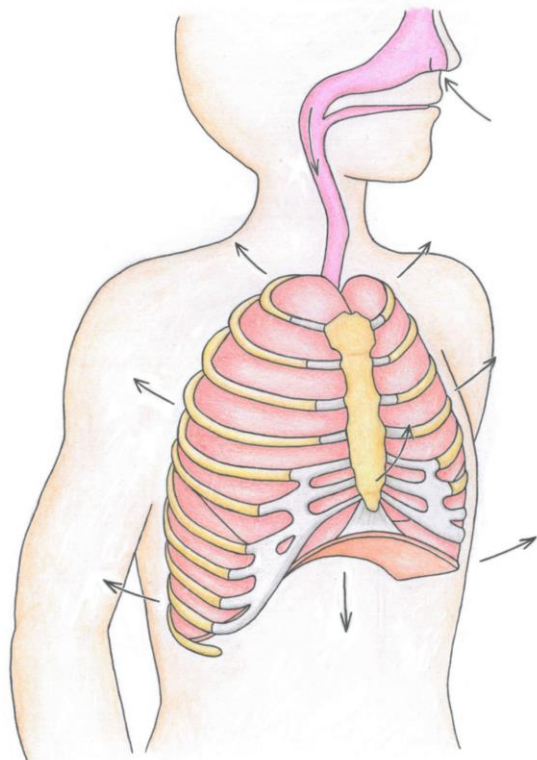
Instruktor jógy
FYZIOTRÉNINK
pracovní listy

OBSAH

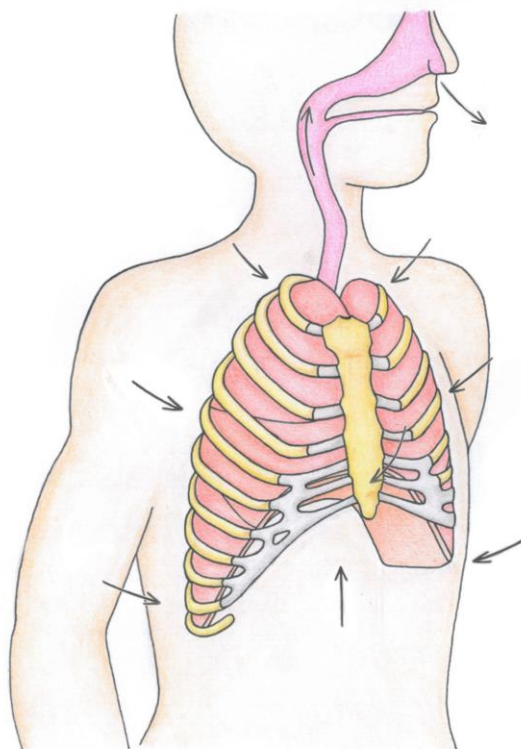
| | |
|---|----|
| Dýchání..... | 4 |
| Laterální dýchání..... | 4 |
| Brániční dýchání..... | 5 |
| Dechové principy..... | 6 |
| Správné držení těla | 7 |
| Stoj..... | 7 |
| Leh..... | 9 |
| Sed | 10 |
| Hluboký svalový stabilizační systém | 11 |
| Vývojová kineziologie v józe | 12 |
| Svaly pánevního dna..... | 13 |
| Břišní svaly..... | 14 |
| Zdravý pohyb a vedení lekcí jógy | 15 |
| K doplnění..... | 18 |

DÝCHÁNÍ

Laterální



dýchání



Fyziologie:

- ✓ Rozšíření hrudníku laterálně
- ✓ Rozšíření hrudníku dorsálně

Kontrola patologií:

- × Hloubka dechu
- × Rovnoměrnost dechu
- × Aktivita podklíčkového dechu
- × Aktivita břišního dechu – otevírání žeber

PRAXE:

- ☞ Prosté dýchání
- ☞ Dýchání na jednu stranu
- ☞ Dýchání proti pásku
- ☞ Dýchání do 70%
- ☞ Dýchání v předklonu

Brániční dýchání

Fyziologie:

- ✓ Rozšíření břicha laterálně
- ✓ Zploštění přední břišní stěny
- ✓ Aktivita příčného břišního svalu
- ✓ Aktivita pánevního dna

Kontrola patologií:

- × Referenční body – boky, bedra, třísla, pupík, pod hrudní kostí
- × Hloubka dechu
- × Aktivita pokličkového dechu

PRAXE:

- ☞ Prosté dýchání
- ☞ Prosté dýchání s aktivitou příčného břišního svalu

Pro účely pohybové praxe je vhodné zvolit takový typ dechové techniky, která bude pro klienta nejsnazší a bude v ní schopen udržet pevný střed těla. Mimo samotnou náplň lekce je však žádoucí rozvíjet i další techniky a kapacitu dechu tak rozšiřovat.

Dechové principy

Časování dechu:

Aktivní dech – výdech při aktivitě

Pasivní dech – nádech při otevírání hrudníku

Spotřeba kyslíku při dýchání:

Aerobní aktivity – při spotřebě kyslíku (vytrvalostní)

Anaerobní aktivity – po spotřebování kyslíku, na tzv. kyslíkový dluh (sprint, vzpírání)



Vypište si svaly aktivující se při nádechu.

Které z nich jsou hlavní a které pomocné?



Vypište si svaly aktivující se při výdechu.



Kvalita dechu neovlivňuje pouze zásobení těla kyslíkem.

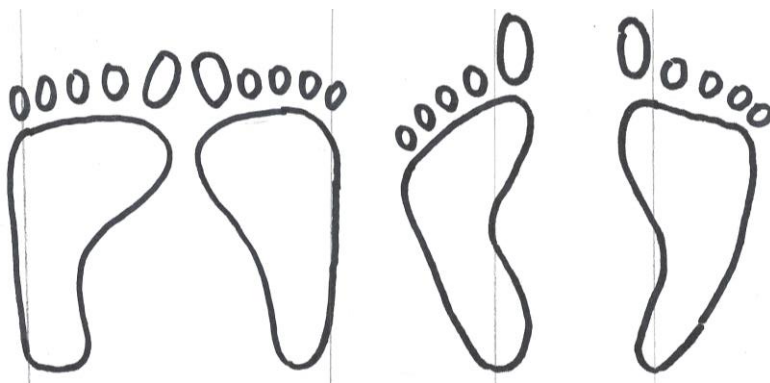
Co dalšího dech ovlivňuje?

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Stoj

Fyziologie:

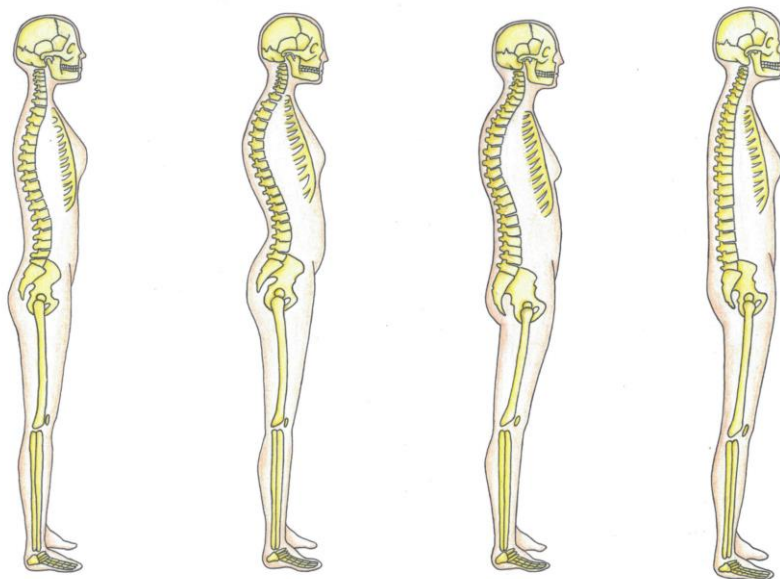
- ✓ Postavení chodidel – paralelní postavení na šíři kyčlí



- ✓ Tlak chodidel



- ✓ Tah za vrcholem hlavy



Kontrola patologií:

- × Postavení a tlak chodidel
- × Postavení kolen
- × Postavení pánve a hýžd'ových svalů
- × Postavení kolen
- × Postavení páteře
- × Aktivace příčného břišního svalu
- × (Postavení žeber)
- × Pozice hlavy vůči trupu
- × Pozice ramen vůči hlavě
- × Pozice lopatek

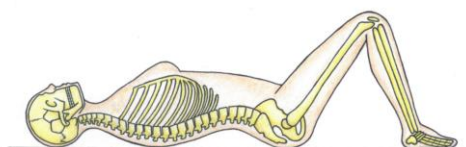
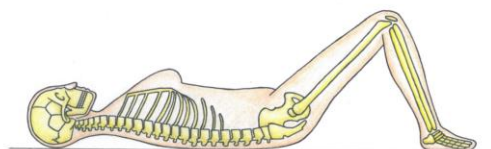
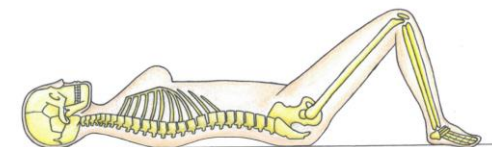
PRAXE:

- ☞ Návlek opory o chodidla
- ☞ Využití balančních pomůcek
- ☞ Využití balančních pozic
- ☞ Masáž chodidla
- ☞ Specifická terapie chodidla
- ☞ Fasciální terapie

Leh

Fyziologie:

- ✓ Postavení pánve – opora o křížovou kost



Kontrola patologií:

- × Postavení hlavy vůči trupu
- × Postavení chodidel
- × Postavení kolen
- × Aktivita příčného břišního svalu
- × Postavení žeber
- × Postavení ramen vůči hlavě
- × Postavení ramen vůči podložce

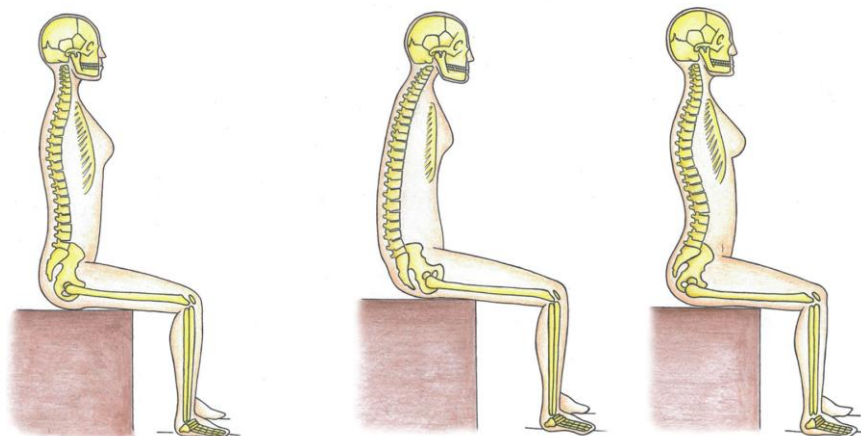
PRAXE:

- ☞ Klopení pánve – imaginace kuličky, vody v pánvi

Sed

Fyziologie:

- ✓ Opora o široké sedací hrboly
- ✓ Tah za vrcholem hlavy



Kontrola patologií:

- × Postavení pánve
- × Postavení chodidel
- × Postavení kolen
- × Aktivita příčného břišního svalu
- × Postavení žeber
- × Postavení hlavy vůči trupu
- × Postavení ramen vůči hlavě
- × Postavení ramen vůči hlavě
- × Postavení lopatek

HLUBOKÝ SVALOVÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

Svaly, které zajišťují udržení trupu ve vzpřímeném postavení. Správně nastavený HSSS drží hlavu, páteř a pánev v ideálním nastavení.

Při nefunkčním HSSS jeho funkci přebírají povrchové svaly, často ty, které tendují ke zkracování. Dochází k prohlubování svalových dysbalancí. Nefunkční HSSS mohou, a často mívají, i výkonnostní a siloví sportovci, kteří negativa tohoto stavu často pocítí až po ukončení sportovní kariéry, při úrazu nebo nemoci (povrchové svaly zeslábnu, ale hluboké nefungují - hroucení páteře, další zranění).

Svaly HSSS:

- ✓ Příčný sval břišní
- ✓ Multifidi
- ✓ Svaly pánevního dna
- ✓ Bránice

PRAXE:

- ☞ Pomocí vědomé stabilizace trupu
- ☞ Pomocí automatických reflexů vyvolaných balančním prostředím nebo balanční pozicí těla
- ☞ Cviky s prvky vývojové kineziologie
- ☞ Využití svalových souher

Svaly Core (středu, jádra):

- ✓ HSSS
- ✓ Příčný břišní sval
- ✓ Vnější a vnitřní šikmé břišní svaly
- ✓ Čtyřhranný sval bederní
- ✓ Bedrokyčlostehenní sval
- ✓ Vzpřimovače páteře

PRAXE:

- ☞ Viz HSSS
- ☞ Cviky pro posílení břišního svalstva – izotonické i izometrické
- ☞ Cviky pro posílení funkce bedrokyčlostehenního svalu – v plném rozsahu svalu!
- ☞ Cviky pro posílení funkce vzpřimovačů páteře – zejm. v oblasti hrudní páteře

VÝVOJOVÁ KINEZIOLOGIE V JÓZE

Kineziologie – věda zabývající se mechanickými zákonitostmi pohybu člověka (i zvířat).

Vývojová kineziologie se zabývá ontogenezí člověka, tj. jeho vývojem od narození, jeho neuromuskulárními aspekty.

Na vývojové kineziologii jsou vystavěny ucelené fyzioterapeutické nebo trenérské systémy pro dospělé.

Cvičební metody založené na vývojové kineziologii se zabývají zejm. stabilizací. Tj. usiluje o správné nastavení postury při jakémkoliv pohybu, běžném, rehabilitačním i vrcholově sportovním.

Vývoj dítěte v prvním roce života:

1. Fáze – 0 – 4,5 měsíce – základní trupová stabilizace
2. Fáze – 4,5 – 8 měsíců – vznik nákročné a opěrné funkce končetin
3. Fáze – od 8. měsíce – vznik lokomoční funkce

POHYB VYŽADUJE ZÁMĚR!

PRAXE:

- ☞ Pozice kobry – mobilita hrudní páteře

- ☞ Pozice dítěte – stabilizace trupu, posilování HSSS, zejm. příčného břišního svalu a pánevního dna

- ☞ Bočný vzpor – stabilizace trupu, posilování HSSS, zejm. šikmých břišních svalů

- ☞ Pozice kočky (na čtyřech, trojflexe dolních končetin)

- ☞ Pozice medvěda – přechod do stoje – dřep

- ☞ Pozice rytíře – výpad

SVALY PÁNEVNÍHO DNA

Tři vrstvy svalstva vyplňujícího oblast pánve. Zásadní součást HSSS.

Při cvičení pánevního dna usilujeme o:

- ✓ Sílu – schopnost stažení
- ✓ Pružnost – schopnost protažení
- ✓ Uvolněnost – schopnost relaxace

PRAXE:

- ☞ Lokální posílení (izolovaná vědomá aktivace)

- ☞ Globální posílení (využití reflexních reakcí těla) pomocí vývojových pozice nebo balančního prostředí

- ☞ Protažení a relaxace – sed na ostrí nože, hluboký dřep, kroužení a osmičky pánví



BŘIŠNÍ SVALY

PRAXE:

☞ **Izotonické cviky:**

Přímý břišní sval:

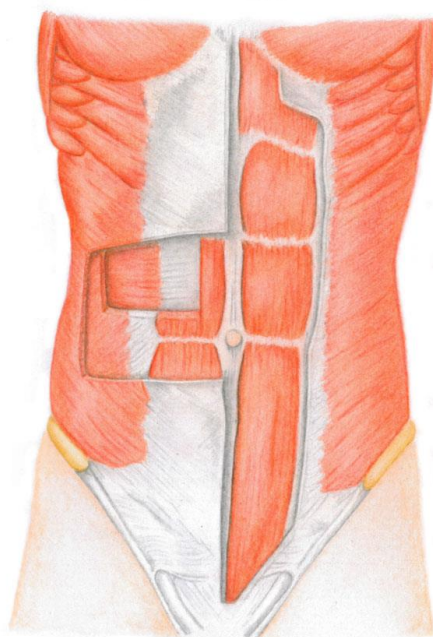
Šikmý břišní sval vnější:

Šikmý břišní sval vnitřní:

☞ **Izometrické cviky:**

Příčný břišní sval:

Šikmé břišní svaly:



ZDRAVÝ POHYB A VEDENÍ LEKCÍ JÓGY

Tělo v souvislostech

Vidíte-li patologii, nekomentujte ji a neřešte dané místo. Odstupte od klienta a podívejte se, zda má podmínky pro fyziologické provedení pozice – opora a tah. Teprve poté opravte chybu.

„Oběti pláčou, pachatelé nikoliv.“ Clair Davies

PRAXE:

- ☞ Pozice kočky – rovná páteř

- ☞ Pozice psa hlavou dolů – volná šíje

Záměr pohybu

Naše tělo má celou řadu sebeopravných nástrojů. V lektorské praxi se vyhneme náročným situacím a ulehčíme cestu k nápravě sobě i klientům, když budeme tyto autoreparační schopnosti těla využívat. Co to znamená? Svaly vede CNS. Dejte jí podněty a svaly se zapojí správně – intenzitou i směrem.

„Pomoz mi, abych to dokázal sám.“ Maria Montessori

PRAXE:

- ☞ Pozice kočky

Nejdřív fyziologie, poté patologie

Uved'te tělo do fyziologie, až poté šetrně napravte případné patologie. Nabídněte dvě až čtyři instrukce k tomu, aby se tělo do pozice dostalo samo. Poté opravte jednu až dvě chyby v provedení.

„Ve fyziologii se všichni chováme stejně (...). V patologii jsme každý originál.“ Václav Rázl

PRAXE:

- ☞ Pozice psa hlavou dolů – timing instrukcí

- ☞ Pozice psa hlavou nahoru

Zapojte vždy celé tělo

Nevytvářejte napětí. Zvýšené napětí vytváří energetickou krizi – sval na jednu stranu potřebuje více kyslíku, tedy prokrvení. Na druhou stranu si v tenzi není schopen proudění krve zajistit. Svalové řetězce a fasciální souvislosti přestávají přirozeně fungovat.

PRAXE:

- ☞ Pozice hory – „ramena a lopatky dolů“

Reciproční inhibice

Dostane-li CNS instrukci, že má agonista pracovat, musí antagonistu povolit. Zvýšením napětí na jedné straně tak přirozeně snižujeme napětí na druhé.

PRAXE:

- ☞ Pozice prkna – práce lopatek a vzpřimovačů vs aktivita HSS“

Klient je svým nejlepším trenérem

Přistupujte k opravě s citem, vždy ji vysvětlete a komunikujte s klientem:

- ✓ Ptejte se, co cítí
- ✓ Ujistěte ho, že to, co cítí, je v pořádku
- ✓ Napravujete-li manuálně, vysvětlete, proč a co má pociťovat, co se změnilo

PRAXE:

- ☞ Pozice psa hlavou dolů – manuální oprava tahu pánve

Pobídky, ne zákazy

Říkejte klientům, co mají dělat, co mohou cítit, co mohou vnímat:

- ✓ „Postavte se tak, abyste vnímali podložku celou plochou chodidla.“
- ✓ „Vnímejte, jak se vaše páteř vytahuje do výšky.“
- ✓ „Můžete cítit, jak se vaše pánev naklopí lehce vpřed.“

Ptejte se klientů, co cítí, zda vnímají rozdíl:

- ✓ „Cítíte teď, že se vaše chodidla lehce nadzvedla v klenbě? Ne? Zkuste se úplně spustit a postavit se tak, jako jste to udělali před lekcí. A znovu, vytáhněte se vzhůru. Teď už cítíte rozdíl?“
- ✓ „Cítíte, že když jsme se vytáhli vzhůru, lopatky se posunuly po žebrech dolů? Ne? Úplně se vyhrbte a pojdme znovu. Teď už ano?“
- ✓ „Vnímáte, jak se pánev naklopila? Ne? Povolte úplně břicho a znovu – křížová kost dolů – aha, už cítíte rozdíl?“

Neříkejte klientům, co dělají špatně:

- ✗ Stojíte křivě.
- ✗ Máte zavřený hrudník.
- ✗ Máte zavřená kolena.
- ✗ Máte pánev v antevertzi.

Neříkejte klientům, co nemají dělat:

- ✗ Nestůjte na vnější hraně chodidla.
- ✗ Nezamykejte kolena.
- ✗ Nehrbte se.

Záměr lekce

I kondiční lekce musí mít cíl:

- ✓ Malá zátěž – facilitace
- ✓ Střední zátěž – růst
- ✓ Vysoká zátěž – únava
(Totéž platí i u regenerace, např. u masáže, sauny aj.)

K doplnění

Který z břišních svalů tenduje ke zkracování:

Který z břišních svalů se podílí na flexi v kyčli:

- a) Příčný břišní sval
- b) Příčný břišní sval
- c) Vnitřní šikmý sval
- d) Vnější šikmý sval

Který z břišních svalů je součástí HSSS:

- a) Příčný břišní sval
- b) Příčný břišní sval
- c) Vnitřní šikmý sval
- d) Vnější šikmý sval

Při nádechu se bránice pohybuje:

- a) Vzhůru
- b) Dolů

Při dřepu se nadechujeme při pohybu:

- a) Dolů
- b) Nahoru

Klienta při hodnocení stoje sledujeme

- a) Z boku
- b) Zepředu
- c) Zezadu

Správné postavení chodidel je:

- d) Paralelně
- e) Mírně otevřená chodidla směrem ven
- f) Mírně vtáčená chodidla

Správné zatížení chodidel je:

- g) Lehce převažující tlak na vnější hranu chodidla
- h) Tlak do paty a palce
- i) Rovnoměrné – tlak pod středem paty, kloubem pod palcem a kloubem pod malíčkem

Pánevní je v pozici na zádech s ohnutými koleny:

- a) V retroverzi – tlačíme bedra do podložky
- b) V neutrálním postavení – držíme přirozenou lordózu bederní páteře
- c) V antevertzi – vytváříme páteřní oblouk na dva prsty mezi podložkou a zády

Lopatky jsou v pozici na zádech:

- a) Celou plochou na podložce
- b) Lehce tlačí spodními úhly do podložky
- c) Lehce tlačí horními úhly do podložky

Klientovi s přetíženým HSSS nabídneme sed během cvičení

- a) Na velkém míči
- b) S opřením o zeď
- c) Na židli bez opěrky

Text: Veronika Kozlová

Obrázky: Michaela Kršová

© 2020 (Veronika Kozlová – LeVITAS). Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována bez souhlasu majitelů práv.