

Otázky a odpovědi

Co je to parterní gymnastika?

Je to soubor cvičení, která se provádějí na rovné podložce v horizontální poloze. Hlavní výhoda a přednost před ostatními cvičeními pohybového ústrojí je obratle a klouby šetrící charakter všech cviků. Cvičení nezatěžuje páteř a nevytváří na ni žádný tlak. Důležitou zvláštností parterní gymnastiky je individuálně přizpůsobená relaxační pozice, ve které se cviky vykonávají. To umožňuje úplně odstranit svalové napětí a bolesti v pohybovém ústrojí. Tuto polohu si každý přizpůsobí individuálně s pomocí speciálních testů před začátkem samotného cvičení.

Může se cvičit při osteoporóze?

Při osteoporóze dochází k úbytku kostní hmoty. Kosti ztrácí svou pevnost a jsou křehké. Obvyklá cvičení, která jsou založena na fyzické zátěži a přetěžování páteře, jsou při osteoporóze nebezpečná. Mohou být příčinou poškození páteře. Zároveň jako prevence při osteoporóze se, kromě jiného, doporučuje přijatelná fyzická zátěž. Parterní gymnastika při žádném cviku nezatěžuje páteř, a proto ji bez obav mohou cvičit i pacienti s osteoporózou.

Může cvičit i pacient připoutaný na lůžko?

Dlouhodobé připoutání na lůžko oslabuje celý organismus a vlivem nedostatečného pohybu může způsobovat zdravotní komplikace. Jak jsme už psali, může dojít až k ohrožení životních funkcí organismu. Parterní gymnastika je velmi pohodlná i pro vykonávání cviků v posteli a měla by se stát jednou ze součástí co nejrychlejšího uzdravení.

Může parterní gymnastika vyrovnat pokřivenou páteř?

Pokřivení páteře se rozvíjí v důsledku anatomických změn obratlů a plotének. Nejrozšířenějšími deformacemi páteře jsou skolióza a hrudní kyfóza (hrb). Během parterního cvičení se svaly kolem páteře zpevňují, což zlepšuje její správné držení a polohu. Zvyšuje se tonus a bolesti v zádech ustupují. Bohužel parterní gymnastika nedokáže napravovat vážné pokřivení páteře. Pouze v dětském věku a při pravidelném správném cvičení se mohou vytvořit podmínky pro zastavení nebo výrazné zpomalení deformace páteře. Parterní gymnastika může významně pomoci při zmenšení nebo odstranění bolesti páteře, spojené s jejím pokřivením a vytvořit podmínky pro zpomalení anatomických změn.

Jak často je nutné cvičit?

Parterní gymnastika zapojuje do cvičení většinu velkých svalů našeho těla. Jste-li méně trénovaný člověk, je potřeba si ze začátku mezi cvičeními udělat jeden den přestávku. To znamená cvičit každý druhý den. Postupně, jak se vaše trénovanost bude zvyšovat, přejděte na každodenní cvičení. V případě, že cvičení jsou pro vás lehká, můžete hned začít cvičit každý den.

V jakých případech je zakázáno cvičit parterní gymnastiku?

Při všech respiračních onemocněních jako jsou chřipka, angína a podobně. Také je potřeba omezit cvičení při onemocněních srdce, jater a ledvin.

Můžeme cvičit parterní gymnastiku i „přes bolest“?

Každá bolest nám dává informaci, že se v těle děje něco vážného. Cvičení „přes bolest“ mohou situaci ještě více zhoršit tím, že ještě více zatíží postiženou oblast těla, čímž nepříspěvají k jeho uzdravení. Ve většině případů se cvičit „přes bolest“ nedoporučuje.

Jestliže při cvičení pocítíte bolest, je potřeba zmenšit izometrické zatížení nebo zmenšit rozsah pohybu v části těla, kde se bolest pro-

jevuje. V případě, že bolest nepřestává, cvičení přerušete a dopřejte si klid a relaxaci.

Můžeme parterní gymnastiku spojit s jinými fyzickými cvičeními?

Parterní gymnastika je šetřící způsob fyzických cvičení pro posilování konkrétních partií těla. Velmi dobře a efektivně posiluje svaly zad a břišní svaly, čímž napomáhá správnému držení páteře. Rozehřívá celý organismus. Zatížení nohou a rukou je velmi mírné a někomu se může zdát až nedostatečné. V takovém případě můžete parterní gymnastiku doplnit i jinými druhy cvičení. Velmi se doporučuje tato cvičení doplnit kardio zatížením jako např. běh v přírodě, plavání či jízda na rotopedu.

Jak cvičit při zdravotních problémech

Osteochondróza páteře

Při osteochondróze je bolest v zádech často spojena se svalovými křečemi. Bývá to příčinou chronických i bodavých bolestí v krční, hrudní nebo v bederní oblasti páteře. Parterní gymnastika se v těchto případech doporučuje nejen v přestávkách mezi bolestmi, ale i během ostré bolesti. Svalová křeč, která se doprovází

ostrou bolestí, potřebuje uvolnit. Toho se nejlépe dosáhne pozicí uvolnění vleže na zádech, která je popsána v úvodu základního komplexu parterní gymnastiky (str. 17, obr. 4). Můžete zaujmout pozici uvolnění a setrvat v ní 10–30 minut. Jestliže se na to cítíte, zkuste udělat několik prvních cvičení parterní gymnastiky v této poloze. V bolestivém období zkuste co nejvíce využívat polohu uvolnění a můžete-li, dělejte cvičení jen v této poloze! V období mezi bolestmi můžete cvičit celý soubor cvičení.

Hernie disku – výhřez ploténky

V případě, že ještě není doporučovaný chirurgický zákrok, je přiměřené cvičení parterní gymnastiky vhodné. Cvičíte stejně jako v případě osteochondrózy. Co nejčastěji využívejte polohu uvolnění v situacích, kdy je bolest ostrá a velmi silná. V poloze vleže na zádech můžete zkusit nejméně náročná cvičení. V případě ústupu bolesti přidávejte i další a náročnější cvičení.

Problémy s krční páteří

Nejčastěji se to projevuje při rozvoji osteochondrózy krku. I při tomto onemocnění je vhodné používat cvičení v poloze uvolnění na zádech. V této poloze se odstraňuje svalové napětí ramen a krku, což se pozitivně proje-

vuje ve zlepšení krevního oběhu v oblasti krku a hlavy.

Vegetativní dystonie

Je to komplexní zdravotní problém spojený se změnami v cévách, stavem nervového systému organismu a psychickým stavem pacienta. Pocit strachu může být velmi skličující a omezující. Celkové uvolnění a relaxace pomohou zvládnout přehnané reakce vegetativního nervstva a výrazně utlumovat krize. V období zhoršení vegetativní dystonie se doporučuje cvičit parterní gymnastiku v poloze uvolnění. V období, kdy se cítíte lépe, provádějte i cviky vleže na břicho a ve vzporu klečmo.

Období po chirurgickém zákroku na páteři

Brzký začátek fyzické rehabilitace po chirurgickém zákroku na páteři je zárukou brzkého uzdravení. S parterní gymnastikou můžete začít už tehdy, když bolest ustupuje a vy jste už schopni vykonávat ty nejjednodušší pohyby. Samozřejmě začít je nutné pouze z polohy uvolnění vleže na zádech. Je velmi pravděpodobné, že začátek cvičení bude ještě v posteli, ale v tom případě matrace musí být dostatečně tvrdá. Je-li postel příliš měkká, je vhodnější přesunout se na zem. Jestliže to zdravotní stav ještě neumožňuje, začněte cvičit v poste-

li tak, jak to bude možné. Vždy je lepší začít s fyzickou aktivitou a rehabilitací co nejdříve.

CVIKY PARTERNÍ GYMNASTIKY

Parterní gymnastika se skládá ze šestnácti základních cviků. Jejich kompletní cvičení nezabírá mnoho času a umožňuje procvičit a posilnit základní skupinu svalů těla. Mohou se provádět každý den jako ranní rozcvička, jako celkově zpevňující a tonizující trénink těla, zapojovat do jakéhokoli fitness programu nebo ji využít jako doplněk ke sportovnímu tréninku.

Začínat a končit cvičení je potřeba vždy z pozice uvolnění vleže na zádech. Pozice uvolnění před cvičením může být v délce 1–2 minut. Po ukončení cvičení v pozici uvolnění setrvejte 5–10 minut.

Všechny cviky provádějte v následující posloupnosti: začněte vleže na zádech, potom vleže na břiše a nakonec ve vzporu klečmo.

(Poznámka: Na začátku je vždycky uvedena výchozí pozice – VP.)

Cvičení

„Pozice uvolnění“

Jen na připomenutí – pozice uvolnění se dosáhne díky speciálním podložkám pod bedry a hlavou. Jejich správnou velikost si určí každý individuálně před začátkem cvičení tímto, jež jsme uvedli na začátku knihy.

Lehněte si na záda a pod hlavu a bedra si umístěte podložky. Musíte se cítit pohodlně a uvolněně. Zkuste si na začátku takto chvilku ležet a procítit, zda podložky mají pro vás ten správný rozměr. Můžete si je podle potřeby a pocitu upravit a znovu procítit, zda se v této pozici cítíte dobře a uvolněně. Na začátku je důležité zvolit správnou velikost podložek, aby cvičení mělo pro vás ten nejlepší efekt.

Jakmile se v lehu na zádech cítíte skutečně dobře a uvolněně, ohněte nohy v kolenu a ruce si položte na boky v oblasti břicha (obr. 5). Cílem tohoto cvičení je úplné uvolnění. Pro větší efekt můžete zavřít oči. Setrvejte v této poloze dvě minuty. Během uvolnění myslíte na něco příjemného a dobrého. Tato pozice je vhodná pro meditace, autosugesci, autogenní trénink nebo modlitbu.



obr. 5

Cvičení „Natahujeme ruku a nohu“

Výchozí pozice (VP) – pozice uvolnění, leh na zádech. Pod hlavou a bedry máte podložky (obr. 6). Jedna ruka je položená podél těla, druhá natažená za hlavou také spočívá na zemi (obr. 7). Současně natáhneme ruku, která je nad hlavou, a opačnou nohu od sebe. To znamená, že protahujeme pravou ruku a levou nohu. Tuto polohu udržíme v napětí deset sekund. Vyměníme ruce a cvik zopakujeme s opačnou rukou a nohou, tedy levou rukou a pravou nohou. Tuto polohu udržíme v napětí deset sekund (obr. 8). Cvik opakujte pět až osmkrát.