

Ztráta svalové hmoty a síly jsou považovány za významné rizikové faktory pádů. Zlomeniny v důsledku pádů jsou především u starších osob závažnou zdravotní komplikací.

- Nedostatek vitamínu D, podvýživa a nedostatek pohybu mohou být příčinou nízké svalové hmoty a svalové slabosti.
- Udržení svalové hmoty lze podpořit pravidelným cvičením.

Následující sestava cvičení s využitím pružného pásu (Dagmar Pavlů, Cvičení se Sanctbandem, 2014) Vám pomůže zlepšit držení těla a stav kostně – svalového systému. Doporučujeme fixaci pásu navíjením kolem hřbetu ruky a rozevření rukou. Počet opakování je individuální. Pro zachování správného držení těla a přesné provedení cviku doporučujeme cvičit před zrcadlem. V první fázi cviku doporučujeme počítat v rámci na 2 doby, ve 2. fázi pak na 4 doby.

Při cvičení byla použita rehabilitační cvičební guma **Sanctband™**, která je certifikována a můžete si ji objednat u výhradního distributora na www.eureko.cz.



Vzpřímený sed, ruce ve výši ramen, ohnuté v loktech směrem dopředu před sebe, pás oviňte kolem hřbetů rukou. Cvik je možné provádět i v lehu na zádech nebo ve stoji.

Fáze 1: V horizontální rovině vedte paže od sebe (jako do upažení) proti odporu pásu.

Fáze 2: Pomalu povolujte tah a nechte paže v upažení vracet zpět, lehce a plynule v celém průběhu brzdíte pohyb v ramenních kloubech.



Vedte pás přes záda asi ve výši lopatek, předpažte. Držte pás v lehkém tahu.

Fáze 1: Vytahujte natažené paže vpřed proti odporu pásu, při pohybu paží se lopatky dostávají od sebe.

Fáze 2: Pomalu povolujte tah a nechte vracet plynule obě paže směrem k tělu. Brzdíte pohyb pomalým přibližováním lopatek k sobě.



Zafixujte pás k pevnému bodu (žebřiny, klika) a oviňte konce kolem hřbetů rukou, prsty uvolněné. Sedte vzpřímeně na židli.

Fáze 1: Zapažte paže proti odporu pásu.

Fáze 2: Pomalu povolujte tah a nechte paže vracet zpět, lehce a plynule v celém průběhu brzdíte pohyb v ramenu. Lze cvičit i každou paži zvlášť, vždy stejný počet zapažení.



Zafixujte pás k pevnému bodu (žebřiny, noha stolu) a konce pásu držte nebo oviňte kolem hřbetů rukou, prsty uvolněné. Sedte vzpřímeně na židli.

Fáze 1: Předpažte paže proti odporu pásu.

Fáze 2: Pomalu povolujte tah a nechte paže vracet zpět, lehce a plynule v celém průběhu brzdíte pohyb v ramenu. Nezvedejte ramena. Lze cvičit i každou paži zvlášť, vždy stejný počet předpažení.

5



Sedte vzpřímeně na židli. Střed pásu položte doprostřed chodidla, konce napnuté podél nohy fixujte v rukou. Nohu ohněte v kolenu.

Fáze 1: Pomalu natahujte nohu proti odporu pásu.

Fáze 2: Pokrčujte nohu zpět, koleno přitahujte směrem k hlavě dle Vašich možností.

6



Sedte vzpřímeně na židli, paty mírně posunutě vpřed, nohy mírně ohnuté v kotníčích. Pás oviňte 3–4x kolem stehna a zafixujte podvléknutím pod první vrstvou na vnější straně stehna.

Fáze 1: Odtahujte a vytáčejte nohy zevně proti odporu pásu.

Fáze 2: Povolujte pomalu tah pásu a nechte nohy přitahovat pásem dovnitř, pohyb aktivně brzděte proti odporu pásu.

7



V kleče položte pás na zem a fixujte pod kolénem, vedte vzhůru a oviňte kolem ruky.

Fáze 1: Uklánějte trup do strany proti odporu pásu.

Fáze 2: Pomalu povolujte tah a vracejte trup zpět. Lehce a plynule v celém průběhu brzděte pohyb. Cvik provádějte na každou stranu stejným počtem úklonů. Cvik lze provádět i ve stoji.

8



Posadte se na zem, pás plošně přes chodidla. Pruhy vedte podél nohou, konce za lehkého tahu zafixujte ovinutím kolem dlaní.

Fáze 1: Natahujte nohy (pronutí chodidel) v kotníčích proti odporu pásu.

Fáze 2: Povolujte nohy (chodidla), v kotníčích pohyb aktivně brzděte proti odporu pásu.

Pokud trpíte nedostatkem vápníku a vitamínu D, zvažte pravidelné užívání přípravku

CALCICHEW D3 500 mg/200 IU

- 1 tableta obsahuje optimální jednorázovou dávku 500 mg vápníku.
- Tabletů můžete rozkousat a zapít nebo vycukat.

CZ/CD3/1608/0023



**K dostání ve
Vaší lékárně i bez
lékařského předpisu.**

Léčivý přípravek
k vnitřnímu užití.
Čtěte pečlivě
příbalovou informaci.

Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.,

Panorama Business Center, Škrétova 490/12, 120 00 Praha 2, tel.: +420 234 722 722, fax: +420 234 722 733, www.takeda.cz

