



## ÚKLON TRUPU

Nohy zůstávají v pozici od sebe. Vzpažíme a poté provádíme úklon trupu. Vzpaženou ruku vytahujeme do dálky přes hlavu, pánev udržíme na místě. Totéž na druhou stranu. Výdrž alespoň 30 vteřin.



## PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ

Opřeme si ruce o stůl či židli. Protahovanou dolní končetinu zanožíme. Koleno přední nohy je pokrčené, zadní natažené. Pánev posunujeme směrem šikmo dopředu dolů. Zadní patu držíme na zemi. Vystřídáme nohy. Poté můžeme přinožit, vystrčit zadek a povolit hlavu mezi ruce. Výdrž alespoň 30 vteřin.



*Při protahování se s pomocí židle musíme dát pozor na to, abychom židli nepřevrhli. Tlačíme proto na opěradlo přiměřenou silou.*

## PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHNA


Ukročíme jednou nohou do strany, druhá zůstane na místě pokrčená v koleně. U protahované nohy natáhneme koleno a pánev spouštíme dolů, dokud neucítíme tah na vnitřní straně stehna. Zopakujeme na druhé noze. Výdrž alespoň 30 vteřin.



## PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHNA

Postavíme se bokem k židli či stolu. Můžeme se jednou rukou přidržovat, druhou si chytíme nárt protahované nohy. V případě, že na něj nedosáhneme, použijeme ručník, do kterého nohu zavěsíme. Napřímíme se. Nohy máme v rovnoběžném postavení, koleno protahované nohy lehce zatlačíme dozadu a držíme. Pro větší protažení podsadíme pánev. Výdrž alespoň 30 vteřin.



 Instrukční video je k dispozici na [www.rs-help.cz](http://www.rs-help.cz), dále na [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz) i na webových stránkách řady patientských organizací.

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLEČNOSTÍ ROCHE S.R.O. VE SPOLUPRÁCI S MS REHAB



Roche s.r.o.  
Futura Business Park Bld F  
Sokolovská 685/136f  
186 00 Praha 8, Česká republika

tel.: +420 220 382 111  
e-mail: [prague.info@roche.com](mailto:prague.info@roche.com)  
[www.roche.cz](http://www.roche.cz)

CZ/NONP/1117/0027



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



## 5. DÍL CVIČENÍ PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ

Při sedavém zaměstnání si můžeme zacvičit přímo v kanceláři u pracovního stolu.



Jan  
Primárně progresivní RS  
Praha

# PROČ CVIČIT V ZAMĚSTNÁNÍ



JELIKOŽ TRÁVÍME V PRÁCI VELKOU ČÁST DNE, NEZBÝVÁ NÁM PAK UŽ TOLIK ČASU NA CVIČENÍ DOMA. VYUŽIJME PROTO PŘÍLEŽITOST ZACVIČIT SI PŘÍMO NA PRACOVIŠTI U PRACOVNÍHO STOLU. PRAVIDELNÉ PROTAŽENÍ NÁM POMŮŽE UVOLNIT SVALY, NABRAT NOVOU ENERGII A OPĚT SE SOUSTŘEDIT NA DŮLEŽITÉ PRACOVNÍ ÚKONY.



## VÝCHOZÍ POLOHA

- VSEDĚ
- KOLENA JSOU V PRAVÉM ÚHLU
- HLAVA JE VE VODOROVNÉ POLOZE
- PÁNEV VE STŘEDNÍM POSTAVENÍ
- PÁTEŘ JE NAPŘÍMENÁ
- PAŽE PODÉL TĚLA



*Cviky jsou krátké, můžeme je tedy provádět několikrát během dne.*



## AKTIVNÍ SED – SPRÁVNÉ NASTAVENÍ TĚLA

Sedíme vzpřímeně, hlava je v prodloužení páteře, temeno lehce vytahujeme vzhůru. Oči se dívají dopředu. Ramena jsou otevřená do široka, stažená dolů směrem od uší. Pánev je ve středním postavení, sedíme na sedacích hrbolcích. Kolena a špičky jsou v postavení na šířku pánve, směřují dopředu.



## OSMIČKA RAMENY

Osmičkový pohyb vychází z ramen, postupně zvětšujeme jeho rozsah. Nezapomeneme přetáčet i dlaně. Při pohybu paží dopředu dlaně otáčíme k zemi, a naopak. Stále držíme aktivní sed. Po chvíli přidáme předklon hlavy a hrudní páteře. Při otevírání hrudníku (paže jsou dozadu) se narovnáme.



*Během dne si dávejte pozor, abyste seděli správně za pracovním stolem. Omezte pokládání nohy přes nohu a nehrbte se.*



*Několikrát denně se krátce protáhněte a budete se cítit mnohem lépe. Protahování těla je u sedavého zaměstnání velmi důležité.*

## PROTAŽENÍ CELÉ PAŽE

Upažíme, paže směřují mírně k zemi, rameno nevytahujeme nahoru, loket natažený, dlaň je otočena směrem vzhůru, ohneme zápěstí, prsty nám směřují k zemi. Můžeme přidat úklon hlavy od dané paže. Dáváme si pozor, abychom trup drželi na místě a nedocházelo k úklonu těla. Můžeme měnit pozici prstů – směřují dozadu či nahoru.



*Dbáme na to, aby protažení nebylo bolestivé.*

Cvik zopakujeme i s druhou paží. Výdrž alespoň 30 vteřin.

## UVOLNĚNÍ ZAD DO ZÁKLONU

Záda opřená o opěradlo, ruce v týl. Pomalu se zakláníme přes opěradlo, jdeme pouze do pocitu tahu a příjemného pnutí.



## ROTACE TRUPU

Aktivní sed, upažíme, paže vytahujeme mírně výš, směrem ke stropu, do dál, dlaň je otočena dopředu. Postupně směrem zdola nahoru rotujeme trup směrem dozadu. Díváme se za rukou. Chvilí vydržíme, prodýcháme a pomalu se vracíme zpět. Pánev držíme na místě, nepřetáčíme se. Totéž zopakujeme na druhou stranu.



*Ke cvičení můžeme použít jakoukoliv židli s pevným opěradlem a bez madel, abychom mohli mít nohy roztažené do požadované polohy.*

## HLUBOKÝ PŘEDKLON

Nohy od sebe, špičky vytočíme lehce směrem ven. Páteř postupně rolujeme od hlavy dolů. V krajní pozici prodýcháme. Nejdeme přes bolest. Po chvíli se vracíme zpátky do narovnění.

