

1. Sedněte si.
2. Pravou rukou kroužte v zápěstí ve směru hodin.
3. Současně pravým kotníkem kroužte proti směru.

Pokud se to „slévá“ do stejného směru, je to normální. To je váš startovní bod.



Test 2: Diagonála (křížem)

1. Pravou rukou kroužte ve směru hodin.
2. Levým kotníkem kroužte proti směru.

Cílem není rychlost, ale kontrola.



Cvik A: Koordinační „kroužky“ (30–60 s)

1. Zvolte variantu: stejná strana nebo diagonála.
2. Začněte pomalu
3. Jakmile se pohyb rozpadá, zpomalení je správná odpověď.

2–3 série × 30–60 s.

Cvik B: Dual-task (pohyb + jednoduchá hlava)

1. Postavte se na jednu nohu (držte se lehce prstem o zed).
2. Po dobu 20–30 s dělejte jednoduchý úkol:
 - počítejte pozpátku po 2 (např. 30, 28, 26...), nebo
 - vyjmenujte 10 měst / 10 jmen.
3. Vyměňte nohu.

2 série na každou nohu.

Cvik C: Reakce na signál (jednoduché rozhodování)

1. Postavte se do mírného podřepu.
2. Partner ukáže prst:
 - 1 = krok doprava
 - 2 = krok doleva
3. Vy uděláte malý krok a hned se vrátíte.

10–15 opakování, 2 série.

Autor:
Michal Novotný

3 jednoduché metody, jak zlepšit pohyb, rozsah a kontrolu:

1. Neurální mobilizace (neurodynamika)
2. PNF (Kabat)
3. Neurotraining nežádoucích souhybů

Než začnete – bezpečnost

Cvičení má být příjemné nebo jen lehce „tahové“. Nesmí vyvolat prudkou elektrizující cí bolest, výrazné brnění, slabost nebo zhoršení potíží

1) Neurální mobilizace (neurodynamika)

Cíl: „zklidnit“ citlivý nerv a vrátit mu volnější pohyb v tkáních.

Test 1: Orientační Slump (sed - záda/ischias)

1. Sedněte si na okraj židle, chodidla na zemi.
2. Pomalu „zakulaťte“ záda (jako když se hrbíte).
3. Jemně skloňte hlavu.
4. Pomalinku natahujte jedno koleno, jen do prvního tahu.
5. Uvolněte hlavu (zvedněte bradu) a sledujte, jestli se tah/brnění v noze změní.

Pokud se potíže výrazně mění podle polohy hlavy, může to ukazovat na nervovou citlivost. (Není to diagnóza – je to vodítko.)



Test 2: Orientační ULNT (paže - brnění v ruce)

1. Postavte se nebo sedněte rovně.
2. Natáhněte paži do strany (cca 30–60°), dlaň vzhůru.
3. Pomalu natahujte loket a lehce zaklánějte zápěstí (jako „stop“).
4. Nakloňte hlavu na druhou stranu (od testované ruky).

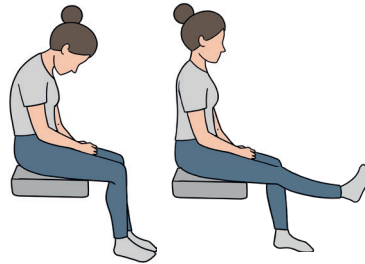
Pokud se tah/brnění výrazně mění podle hlavy, může jít o nervovou citlivost



Cvik A: „Slider“ pro nohu (jemné klouzání nervu)

1. Sed na židli, rovná záda.
2. Pomalu natahujte koleno a zároveň zvedněte hlavu (podívejte se lehce nahoru).
3. Pak koleno povolte a současně skloňte hlavu (lehce dolů).
4. Pohyb je plynulý, bez bolesti - jen do prvního lehkého tahu.

10-15 opakování, 1-3 série, 1-2* denně.



Cvik B: „Slider“ pro ruku (jemné klouzání nervu)

1. Stůjte/sed'te rovně, ramena dolů.
2. Upažte, loket lehce pokrčený, dlaň nahoru.
3. Pomalu narovnávejte loket, současně nakloňte hlavu k ruce (ulevující).
4. Pak loket povolte a hlavu ukloňte od ruky.

10-15 opakování, 1-2 série.

Pozn.: Napínací manévry dělejte jen, pokud vám to povolil terapeut a slider je úplně bez potíží.



Vyberte si jednu oblast (např. hamstringy nebo rameno) a udělejte krátký „před test“:

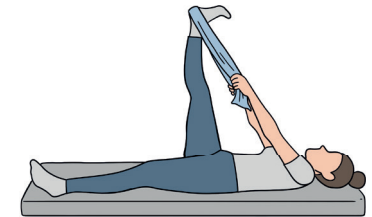
- hamstring: předklon s rovnými koleny (jen do příjemného tahu),
nebo
- kyčel: zvednutí natažené nohy vleže na zádech,
nebo
- rameno: zvednutí paže nad hlavu /vzpažení

Zapamatujte si pocit a rozsah a po PNF test zopakujte.

Cvik A: PNF na hamstring (Hold-Relax)

1. Lehněte si na záda, jednu nohu zvedněte a držte pod kolenem nebo za patu s popruhem.
2. Jděte do mírného tahu (ne do bolesti).
3. Teď tlačte nohu proti popruhu/ruce (jako byste chtěli nohu „spustit“), ale noha se nepohne (asi 50–70 % síly).
4. Držte 6–8 sekund.
5. Uvolněte a pomalu posuňte nohu o kousek blíže k trupu (2–3 cm).

Opakujte 3-4x, 1-2 série.



Cvik B: PNF na prsní svaly/rameno (Contract-Relax)

1. Postavte se do dveří, předloktí na rám, loket cca 90°.
2. Lehce vykročte vpřed stejnostrannou nohou do mírného tahu na prsou/rameni.
3. Jemně tlačte předloktím do rámu (jako byste chtěli dveře zavřít), ale bez pohybu.
4. Držte 6–8 sekund, pak uvolněte.
5. Posuňte tělo o kousek dál do příjemného tahu.

3-4 cykly.



2) PNF (kabat) – pro zvětšení rozsahu

Cíl: zvětšit rozsah přes signál nervovému systému, ne násilím.

Test: Rychlé porovnání rozsahu (před/po)

3) Neurotraining

– koordinace a „řízení“ pohybu

Cíl: naučit mozek, aby uměl oddělit pohyby a zlepšit kontrolu při složitých úkolech.

Test 1: Zápěstí vs. kotník (stejná strana)