

## Odporové cvičení k budování svalové síly

Ke cvičení budete potřebovat pružnou gumu (Thera-Band), kterou seženete ve zdravotnických potřebách či v lékárnách. Thera-Band při cvičení obmotejte kolem Vaší dlaně. Cviky opakujte 8-15x, v 1-3 sériích, 2-3x týdně.

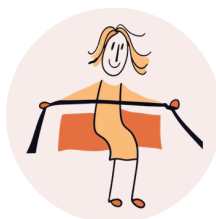
### Svaly v oblasti ramenního kloubu:

Sedíme vzpřímeně, uchopíme Thera-Band dle návodu do obou dlaní na šíři větší, než je šíře ramen. Jednou dlaní fixujeme Thera-Band ke stehnu stejné strany. Druhou dlaní napínáme diagonálně Thera-Band a současně provádíme zevní rotaci celé horní končetiny. Při provádění pohybu v rameni nerotujeme trupem a obě ramena zůstávají ve stejné výšce.



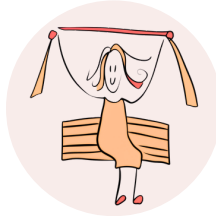
### Mezilopatkové svaly:

Sedíme vzpřímeně. Uchopíme theraband dle návodu na šíři ramen, lokty jsou v pravém úhlu a u těla, dlaně směřujeme ke stropu. S nádechem vytáčíme obě předloktí směrem od sebe a současně provádíme zevní rotaci v ramenu, s výdechem vracíme obě předloktí zpět. Při provádění pohybu zůstávají ramena ve stejné výšce, lokty neoddalujeme od těla.



### Břišní svaly:

Sedíme vzpřímeně, do dlaní uchopíme Thera-Band na šíři ramen, vzpažíme a lehkým tahem Thera-Band napneme. S nádechem provádíme rotaci trupu do strany, s výdechem rotujeme zpět na střed. Rotace provádíme do obou stran. Při provádění rotace trupu zůstávají chodidla i kolena ve stejné pozici.



### Hýžděvé svaly:

Thera-Band obmotáme přes stehna nad kolena. Stojíme vzpřímeně s chodidly a kolena na šíři boků, podsazenou pávní, napřímenými zády a s oporou o dlaně. S nádechem provedeme mírný podřep, s výdechem se vracíme zpět do napřímení. Při provádění dřepu zůstávají po celou dobu kolena nad kotníky, záda jsou napřímená.



## Čeká Vás gynekologická operace? Připravte se na ni pomocí cvičení.

### V čem Vám může být cvičení nápomocné?

Pravidelně vedená pohybová aktivita podporuje Váš fyzický, funkční i psychický stav, čímž dochází k minimalizaci možných pooperačních komplikací, zkrácení doby nutné hospitalizace, urychlení doby zotavení po zákroku i návratu do běžného života. Doporučujeme začít s cíleným cvičením alespoň 2-4 týdny před plánovaným zákrokem.

### Na co je vhodné se před operací zaměřit?

#### Kondiční cvičení

Pro lepší funkci srdce a plic (kardiovaskulárního systému). Tímto cvičením se rozumí chůze o střední intenzitě fyzické zátěže. Jak tuto intenzitu poznáte? Při samotném cvičení byste měl/a být schopen/na plynule hovořit. Pokud máte pocit dušnosti je intenzita cvičení příliš velká, naopak, pokud při cvičení dokážete zpívat, je intenzita cvičení příliš nízká. Zařadit můžete také chůzi do schodů či zvedání se ze sedu do stoje. Ideální je alespoň 20 minut kondičního cvičení, 3x týdně.

#### Dechová cvičení

Pro zvýšení kapacity plic a ventilace vzduchu v plicích, ale také jako prevence pocitů dušnosti a tíhy na hrudníku nebo podpora odkašlání hlenů. Cvičení provádějte kdykoliv během dne ve 2-3 opakováních.

#### Brániční dýchání:

Umístíme dlaně do oblasti spodních žebér a dýcháme pod jejich dotyk. S nádechem se dlaně rozpinají do stran a s výdechem společně s žebry klesají.

### Ústní brzda:

Umístíme dlaně na spodní žebra, hluboce se nadechneme nosem pod dotek svých rukou a dlouze vydechneme přes písmeno „sss“ nebo „ššš“, uvolníme přitom žebra necháme je klesnout.



### Kontrolované dýchání:

Nadechneme se na 50 %, zadržíme dech, donadechneme a provedeme dlouhý kontrolovaný výdech. Nadechneme se pod dotyk dlaní na žebrech, vydechneme na 50 %, zadržíme dech a poté dovydechneme.

### Jak by měl vypadat vzpřímený sed?

Posadíme se na přední část židle. Chodidla se celou svou plochou dotýkají země, paty umístíme lehce před kolena. Chodidla a kolena jsou na širší boků, kyčle jsou lehce nad kolena. Popsadíme pánev, napřímíme záda, ramena lehce stahujeme směrem dolů a do stran, hlava je v prodloužení páteře, brada je zasunutá, díváme se rovně vpřed.



### Protahovací cvičení

K protažení zkrácených svalů, ke zvýšení rozsahu pohybu v kloubech a k lepšímu držení těla.

Cviky provádějte ve 2-3 opakováních, v pozici vydržte 20-30 sekund, 2-3x týdně.

### Krátké zvedáče hlavy:

Sedíme vzpřímeně, dlaně s propletenými prsty umístíme za hlavu. S výdechem provedeme předklon hlavy a přibližujeme bradu k hrudníku. S dalším nádechem zůstáváme nadále v předklonu, poté s výdechem zvětšujeme pohyb hlavy do předklonu. Při provádění předklonu hlavy neprovádíme současný předklon v celých zádech.



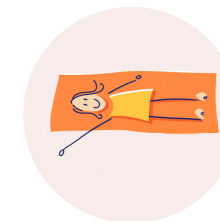
### Trapézový sval:

Sedíme vzpřímeně, jednu dlaň založíme pod hýždí (dlaní směrem ke stropu), druhou dlaň přiložíme na ucho opačné strany. S výdechem provedeme úklon hlavy směrem od přisedlé dlaně. S nádechem setrváme v úklonu, s výdechem zvětšujeme rozsah pohybu hlavy do úklonu. Při provádění úklonu hlavy zůstávají ramena ve stejné výšce.



### Pektorální sval:

Lehneme si na záda s ramenem mimo lůžko. Horní končetinu uvedeme do první polohy dle fotografie. S nádechem paži mírně nadlehčíme, s výdechem paži spustíme a uvolníme do protažení, volně dýcháme. Stejným způsobem provedeme protažení i v dalších pozicích. Opakujeme na obě strany.



### Boční fascie hrudníku:

Stojíme vzpřímeně s chodidly a kolena na širší boků, podsazenou pánví a s oporou o jednu dlaň. Druhou paži vzpažíme a s nádechem provedeme úklon trupu do strany, v úklonu chvíli setrváme a volně dýcháme. Poté se s výdechem vracíme zpět do napřímění. Při provádění úklonu trupem neprovádíme současný pohyb pánví do strany.



### Vzpřimovače trupu:

Sedíme vzpřímeně, dlaně s propletenými prsty umístíme za hlavu. S výdechem provedeme plynulý předklon trupu, v předklonu chvíli setrváme a volně dýcháme, poté se s nádechem vracíme zpět do napřímění.



### Bedrokyčlostehenní sval a trojhlavý sval lýtkový:

Stojíme vzpřímeně s chodidly a kolena na širší boků, podsazenou pánví, napříměnými zády a s oporou o jednu dlaň. Dolní končetinou vzdálenou od opory provedeme nárok, přičemž obě chodidla zůstávají celou plochou na podlaze. Přeneseme váhu na přední nohu, popsadíme pánev a zatlačíme patou zadní dolní končetiny do podlahy. Cítíme tah v oblasti třísla a lýtka zadní dolní končetiny.

