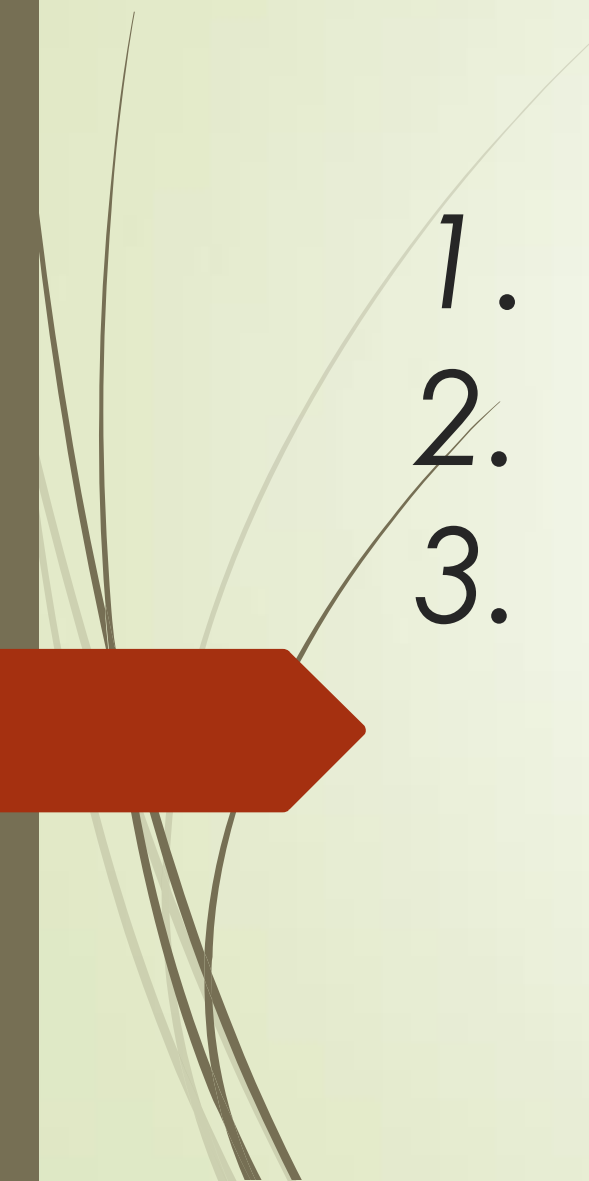




Rozdělení vyrovnávacích cvičení

- 
1. *uvolňovací*
 2. *protahovací*
 3. *posilovací*

1. Uvolňovací cvičení

- snahou je rozhýbat určitý kloub nebo pohybový segment
- uvolňujeme především krční páteř, horní a dolní část trupu a kyčelní klouby
- uvolňovací cviky obměňují tlak a tah v kloubech a tím zlepšují krevní oběh i výměnu látek mezi krví a tkáněmi - klouby se prokrví a zároveň zahřejí a pozitivně působí na pružnost chrupavek i vazivových struktur
- uvolnění kloubů podporuje produkci synoviální tekutiny a tím se zlepšuje jejich tření
- jsme schopni dokonce uvolnit i skutečnou kloubní blokádu
- krouživé pohyby nebo komíhání provádíme pozvolna ve všech směrech, kam nám kloub dovolí *(Čermák, Chválková & Botlíková, 1992)*

2. Protahovací cvičení

- ▶ pomáhají znovu nastolit klasickou fyziologickou délku svalů, které jsou zkrácené, nebo mají ke zkrácení sklony
- ▶ při protahování se snažíme obejít napínací reflex, jenž se nastartuje díky podráždění svalových vřetének
- ▶ nikdy neprotahujeme svaly přes bolest, tím, že svaly protahujeme, jim navracíme správnou délku a odstraňujeme svalové dysbalance, vracíme jim pevnost a odolnost z přetížení, pomáháme proti blokádě a ke správnému držení těla. Při protahování bychom měli vydržet v dané poloze 15 až 20 sekund a toto opakovat nejpozději do 48 hodin, neboť do této doby zůstává okamžitý efekt protahování
- ▶ před protahováním je důležité vždy zahřát organismus (Čermák, Chválová & Botlíková, 1992).

3. Posilovací cvičení

- díky těmto cvičením jsme schopni posílit oslabené svaly a tím zlepšit jejich funkci
- posilování začínáme od nejjednodušších cviků po složitější a snažíme se o bezchybné provedení
- posílení můžeme docílit pouze svojí pílí, kdy sval překonává daný odpor vlastní svalovou kontrakcí - tím, že posilujeme, se svalová tkáň adaptuje, zvětšuje se objem svalu (průřez), síla, základní klidový tonus, zvyšuje se vytrvalostní schopnost svalu, zlepšuje se svalová koordinace a spolupráce s ostatními svaly

Rozdělení posilovacích cvičení:

1. Statické posilování - cvičení trvajících několik sekund při maximálním úsilí
2. Rychlá dynamická cvičení - rychlé pohyby proti pružnému odporu.
3. Dynamická cvičení pomalá - pomalu provedené pohyby proti odporu gravitace. Tato cvičení se nejvíce hodí na vyrovnávání svalových dysbalancí. Díky posilovacím cvičením upevňujeme a formujeme držení těla *(Čermák, Chválová & Botlíková, 1992)*