

# Relaxační cvičení

*Světlana Nováková*

Relaxační cvičení mají důležitou roli při nácviku dýchání, protahování a posilování jednotlivých částí těla, ale i při zvládnutí stresu. Relaxační techniky zpomalují srdeční frekvenci a dýchání, snižují krevní tlak, zvyšují průtok krve do velkých svalů, snižují aktivitu stresových hormonů, uvolňují svalové napětí, zvedají náladu, zlepšují koncentraci, zmírňují únavu a snižují hněv a frustraci. Pomáhají vytlačovat negativní myšlenky a stres z naší mysli.

- A. Cviky doporučené pro každý den
- B. Progresivní svalová relaxace
- C. Hluboké dýchání
- D. Procvičování nohou, dechová cvičení, cvičení pánevního dna a uvolnění páteře – viz příloha
- E. Vycházky v přírodě
- F. Smích

## **A. Cviky doporučené pro každý den**

Začínáme už v posteli protažením těla. Nesprávné používání svalů může vést ke ztuhnutí dolní poloviny páteře nebo i bolestem. Následující cviky pomůžou uvolnit důležitou část trupu.

- Protahujeme v lehu na zádech s nádechem nejprve pravou polovinu těla, s výdechem se vracíme zpět. Pak stejně protahujeme levou polovinu těla.
- Protahujeme se diagonálně, tzn. za pravou rukou a levou nohou, pak za levou rukou a pravou nohou. Nezapomínáme protahovat s nádechem, uvolňovat s výdechem. Zakončíme protažením za oběma rukama a nohama a vydržíme několik nádechů a výdechů.
- Procvičíme prsty na ruce i na nohou – s nádechem roztáhnout prsty od sebe na ruce i na nohou, s výdechem sevřít do pěstiček.
- Kroužením chodidel a dlaní uvolňovat klouby všech končetin. Kroužení provádíme na obě strany, pravidelně dýcháme.
- Následuje masáž jednotlivých prstů na nohách. Naše nohy si každodenní péči zaslouží, vždyť nás nosí celý den.
- Pokračujeme při ranní hygieně. Nejprve se na sebe do zrcadla usmějeme a provedeme malé procvičení mimických svalů – foukání, špulení rtů.
- Při čištění zubů si protáhneme chodidla, stavíme se střídavě na špičky a na paty.

- U snídaně nezapomínáme na správné držení těla. Můžeme využít sed na židli ke krátkému posilování pánevního dna.
- Procházky v přírodě nemusí být dlouhé. Někdy stačí i jen 10 minut. Záleží na naší fyzické dispozici. Chůze zvyšuje endorfiny. Při chůzi se ujistíme, že hluboce dýcháme.
- Během dne je možné zařadit procvičení některé tělesné partie /viz Příloha/ nebo provést Progresivní svalovou relaxaci /popis viz bod B/ nebo nacvičovat Hluboké dýchání / viz bod C/

Vhodné je také poslouchat relaxační hudbu. Poslech hudby má ohromně relaxační účinek na mysl a tělo. Pomalá uklidňující hudba hraje důležitou roli především při snižování hladiny stresového hormonu v těle. “Hudba je mocný nástroj při vyvolávání více pozitivní energie a štěstí u mnoha lidí.“ *Studie New York Academy of Science z roku 2013/*

Před spankem je vhodná masáž, protože podporuje spánek. Masáž je skvělou relaxační technikou. Masáž zahrnuje hlazení, tření a manipulaci s kůží, svaly, šlachy a vazy. Např. masáž prstů na ruce i na nohu. Před spaním si nezapomeňte vyvětrat.

## **B. Progresivní svalová relaxace**

Jak provádět progresivní svalovou relaxaci:

- Položte se do pohodlné polohy vleže na zádech
- Několik minut odpočívajte tím, že budete trénovat hluboké dýchání
- Jakmile se uvolníte, přesuňte svou pozornost na pravou ruku
- Několik sekund se zaměřte na to, jak se pravá ruka cítí
- Pomalu napněte svaly pravé ruky a stiskněte tak pevně, jak je to jen možné
- Vydržte 10 sekund a pak nechte pravou ruku odpočívat
- Pravá ruka je uvolněná, příjemně teplá a těžká
- Pak se přesuňte k levé ruce a proveďte stejné cvičení
- Poté pokračujte pomalu celým tělem přes hýždě, břicho, nohy, páteř, krk, obličej a hlavu

Používání progresivní svalové relaxace pomáhá zmírnit bolest a stres a pomáhá od chronických bolestí dolní části zad.

## **C. Hluboké dýchání**

Kdykoliv jsme ve stresu, můžeme provést několik hlubokých nádechů. Ty poskytnou okamžitou úlevu. Hluboké dýchání je jednou z nejjednodušších a neúčinnějších relaxačních technik. Hluboké dýchání zpomaluje srdeční tep, snižuje krevní tlak, okysličuje krev, pomáhá soustředit se na tělo a mysl. Řízené dýchání pomáhá snížit hladinu kortizonu v těle. Stačí dýchat jen několik minut.

Jak provádět hluboké dýchání:

- Sedněte si vzpřímeně a zavřete oči
- Položte si ruku na břicho
- Pomalu vdechujte nosem a prociťujte, jak dech vyplňuje vaše břicho
- Počítejte do 5, a poté vydechněte
- Opakujte tyto kroky 5 – 10 minut

## **D. Cviky jsou rozepsány v příloze.**

## **E. Vycházky v přírodě**

Pokud máme pocit, že jsme ve stresu, vydejme se na vycházku. Chůze zvyšuje endorfiny, které mohou snížit stresové hormony a zmírnit mírné deprese. Chůze je rytmické cvičení, které zaměstná obě ruce a nohy. Je vysoce účinná při zmírňování stresu. Je třeba ale zaměřit svou mysl do přítomnosti a na to, jak se naše tělo cítí. Pozornost zaměříme na pocity v končetinách a na to, jak naše dýchání doplňuje naše pohyby. Pokud je to možné, snažme se chodit do přírody. Příroda má uklidňující účinek na mysl a tělo. Při procházce navíc můžeme získat vitamín D ze slunce. Na konci vycházky můžeme zavolat někomu ze členů rodiny nebo svých přátel. Jejich uklidňující hlas může mít v kombinaci s příjemnou vycházkou dobrý vliv.

## **F. Smích**

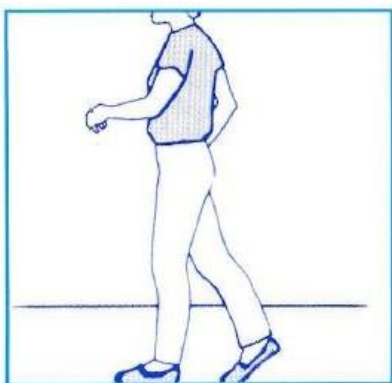
Nesmíme zapomenout na smích. Smích je skvělý lék a vysoce efektivní relaxační technika, která může pomoci snížit stres během několika minut. Dobrý smysl pro humor může odlehčit psychickou zátěž a vyvolat fyzikální změny v našem těle. Smích ve skutečnosti zvyšuje příjem vzduchu bohatého na kyslík a endorfiny, které zlepšují náladu a snižují hladinu stresu, který způsobují hormony kortizol a adrenalin. Smích také zlepšuje reakci na stres a pomáhá snižovat tělesné příznaky stresu. Veselý smích posiluje hormony chránící zdraví a snižuje potencionálně škodlivé stresové hormony.

Pokud budeme mít někdy pocit, že jsme ve stresu, na všechno zapomeňme a pust'me si zábavný film nebo video, nebo si můžeme přečíst nějakou zábavnou knihu. Např. „Tři muži ve člunu“ nebo „Zoufalé ženy dělají zoufalé věci“ nebo „Takhle jsem si to teda nepředstavovala“ nebo „Zážitky z karantény“. ☺

## **Příloha**

# CVIČENÍ NOHOU

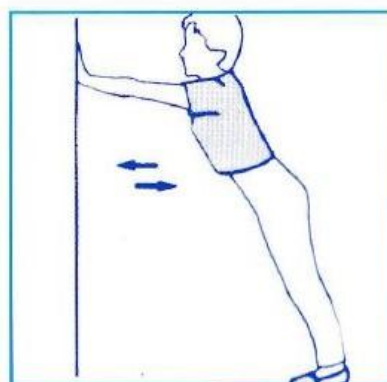
**Pamatujte na každodenní cvičení a procházky, jinak nemůžete očekávat zlepšení.**



- 1** Procházka:  
Procházejte se rychle 1/2 - 1 hodinu denně. Snažte se prodlužovat trasu, kterou každý den ujdete.



- 2** Cvičení na schodech:  
Přejděte rychle schodiště mezi dvěma patry pouze na prstech nohou.



- 3** Napínání lýtkových svalů:  
Opřete se dlaněmi o stěnu, nohy držte poněkud vzadu, paty přitisknuté k podložce. Skrčte ruce 10-krát, přičemž udržujte záda i nohy narovnané. Cvičení zabraňuje křečím nohou.



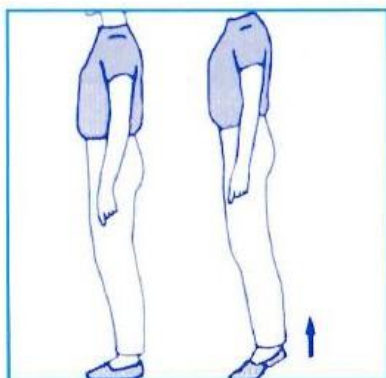
- 4** Cvičení na židli:  
Držte ruce složené na prsou. Desetkrát vstaňte ze židle a znovu si sedněte.



- 5** Cvičení prstů:  
Stůjte na místě a držte se opěradla židle. Zdvíhejte se na prstech nohou a spouštějte se nazpět.



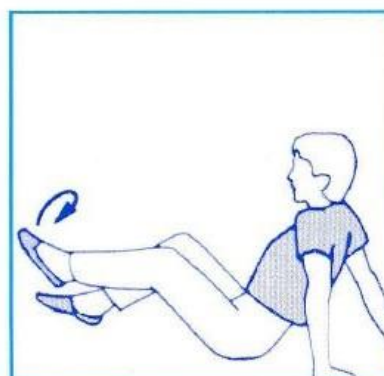
- 6** Ohýbání kolen:  
Držte se opěradla židle 10-krát udělejte hluboký podřep. Při cvičení držte záda rovně.



- 7** Zdvihání pat:  
Zdvihněte se 20-krát na prstech nohou a spusťte se zpět na paty. Pokuste se přenést tíhu těla střídavě na jednu a pak na druhou nohu.

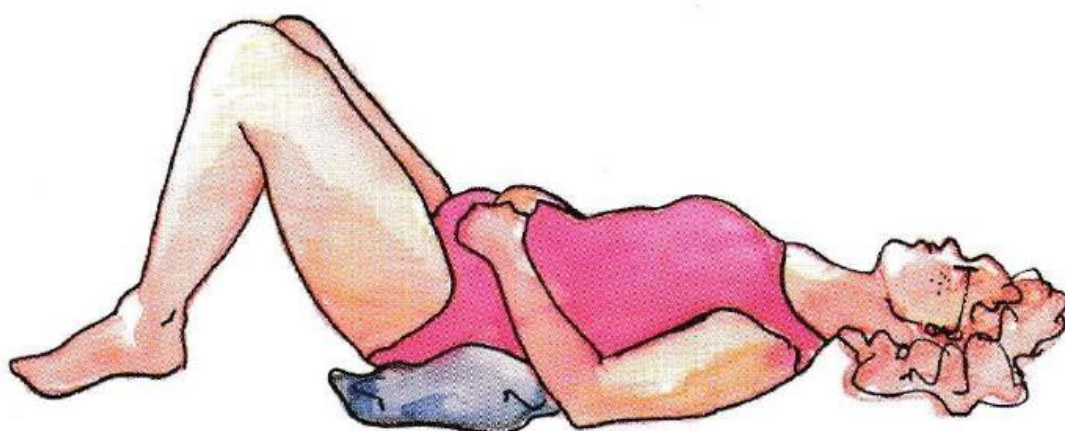


- 8** Kmitání nohou:  
Postavte se na jedné noze na trochu vyvýšenou podložku (např. na knihu) a přidržte se židle nebo stolu. Kmitajte druhou nohou tam a zpět 10-krát. Pak změňte nohu a cvičení opakujte.



- 9** Vytřepávání nohou:  
Sedněte si na podlahu a opřete se rukama za zády. Potřásejte nohama, až ucítíte, že jsou uvolněné a teplé.

## JAK SVALY ROZPOZNAT?



Při posilování svalů pánevního dna je důležité umět rozpoznat ty správné svaly. Byla by to ztráta času a energie, kdyby jste cvičila nesprávné svaly!

Položte se na zem a pokrčte kolena. Pod pánev si můžete dát polštářek. Stáhněte svěrač kolem konečníku, jako když chcete zadržet stolici. Dále stahujte svěrač kolem pochvy a kolem močové trubice, jako když chcete zadržet močení. Měla byste mít pocit, že uvnitř pánve něco zvedáte vzhůru. Držte stáhnutí malou chvíli. Uvolněte všechny svaly. Uvolnění je stejně důležité jako napínání!

Tento cvik opakujte 5 - 10 krát. Zasunutím prstu do pochvy při cvičení se můžete přesvědčit, zda napínáte správné svaly.



## KDY CVIČIT SILOU?



Jestliže jste si jista, že napínáte správné svaly, je čas začít se silnými stahy.

Ve stejné poloze stáhněte svěrače silou dovnitř do pánve. Vydržte 5 sekund. Uvolněte. Opakujte 5-10 krát.

Naučte se stahování i v sedě na židli, ve stoje a za chůze.

## Dechová cvičení

Zde se naučíte správnou inhalační techniku a pár jednoduchých cvičení k rozdýchání, cviky k protažení zkrácených svalových skupin, posílení mezilopatkového svalstva a cviky na aktivaci bránice, která je hlavním nádechovým svalem.

### 1 Správné polohy při inhalaci

Správný typ sedu: Sed na židli, lokty opřené o stůl, ruce držíme před ústy. Při sedu jsou záda napříměná.

**Cvičení před inhalací, prodýchání:** V poloze vsedě nebo ve stoji, stejná poloha jako při inhalaci. Důležité je udržet záda při cvičení napříměná (při nádechu i výdechu).

**Prodýchání:** Při nádechu nesmíme zvedat ramena, nádech je volný a není maximální, výdech je delší než nádech (aspoň 1,5x). Tento typ dýchání provedeme 5x.

**Nácvik dlouhého, pomalého a maximálního výdechu:** V poloze stejné jako při inhalaci provádíme pomalý a prodloužený výdech. Výdech provádíme přes sešpulené rty nebo ústní brzdu (výdech přes úzce pootevřené rty).

#### Inhalace:

- Práškové inhalátory: provedeme rychlý, silný a dlouhý nádech. Na konci nádechu provedeme ponádechovou pauzu alespoň 5-10 sekund, poté následuje pasivní a pomalý výdech.
- Aerosolové formy: nadechujeme plynule, relativně pomalu a dlouze. Na konci nádechu provedeme ponádechovou pauzu alespoň 5-10 sekund, poté následuje pasivní a pomalý výdech.

### 2 Podpora napřímění trupu a protažení svalů trupu

Sed na židli, roznoženo v šířce boků, napříměná záda, ruce propletené za zády, ramena otevřená, nezvedat nahoru. Při výdechu pomalu ukloníme trup doleva, s nádechem se vrátíme na střed a opakujeme na druhou stranu. 5x na každou stranu.

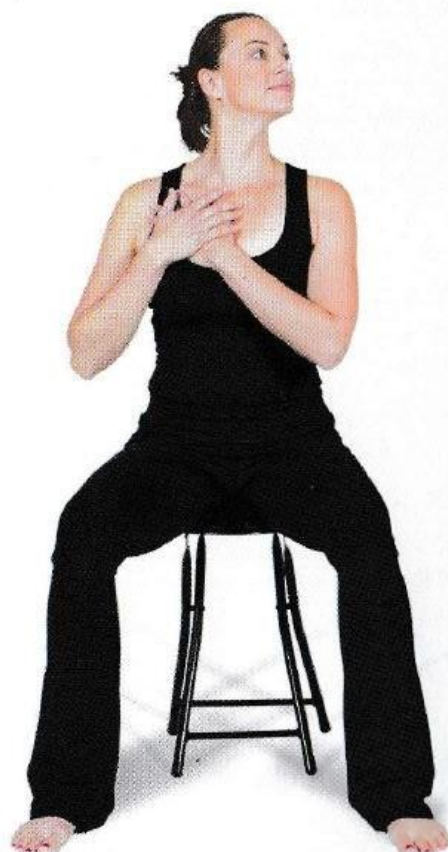




### 3 Uvolnění krčních svalů

Sed na židli, ruce přiložíme dlaněmi křížem přes sebe na horní část hrudníku (pod klíční kost), hrudník mírně stahujeme dolů. Hlavu zakloníme a uклонíme doleva (cítíme tah mezi čelistí a klíční kostí).

V této poloze se prodýcháme a poté se vrátíme do výchozí polohy a provedeme cvik na druhou stranu. 5x zopakujeme.



### 4 Protážení prsních svalů

Postavíme se před dveřní zárubně, ruce rozpažíme a pokrčíme v loketních kloubech, předloktí máme opřené o zárubně.

Jednou nohou provedeme mírný výpad vpřed, nastane mírný tah, v této pozici vydržíme 10-15 sekund, prodýcháme, poté s nádechem provedeme mírný předklon trupu a opět 10-15 sekund pozici prodýcháme. S výdechem se vrátíme do výchozí polohy.



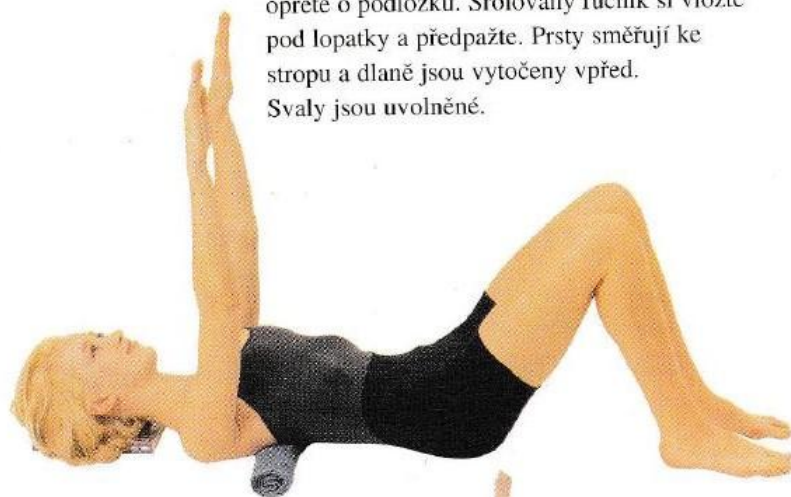
## Uvolnění páteře

Tento cvik je velmi vhodný pro osoby, jež si stěžují na bolesti v ramenou, zádech nebo šíji. Uvolňuje celou tuto oblast a zlepšuje dýchání.

### UVOLNĚNÍ HRUDNÍ ČÁSTI ZAD – ZAČÁTEČNÍCI

#### ● První poloha

Lehněte si na záda, pokrčte kolena a chodidla opřete o podložku. Srolovaný ručník si vložte pod lopatky a předpažte. Prsty směřují ke stropu a dlaně jsou vytočeny vpřed. Svaly jsou uvolněné.



#### JAK POUŽIJETE RUČNÍK

Vezměte obyčejný ručník nebo osušku, srolujte ji do válce a na obou koncích stáhněte provázkem nebo gumou. Tímto válečkem si podložíte lopatky. Jestliže se vám na ručníku leží nepohodlně, cvičte bez něj.

#### ● Druhá poloha

Nadechněte se a při výdechu zatáhněte břicho k páteři. Zvedněte střídavě horní končetiny nahoru a dolů tak, že když máte levou ruku vzpaženou, pravá ruka leží podél těla a obráceně. Pohyb provádějte pomalu a ruce vystřídejte vždy při výdechu. Dýchejte zhluboka a cvik opakujte desetkrát.





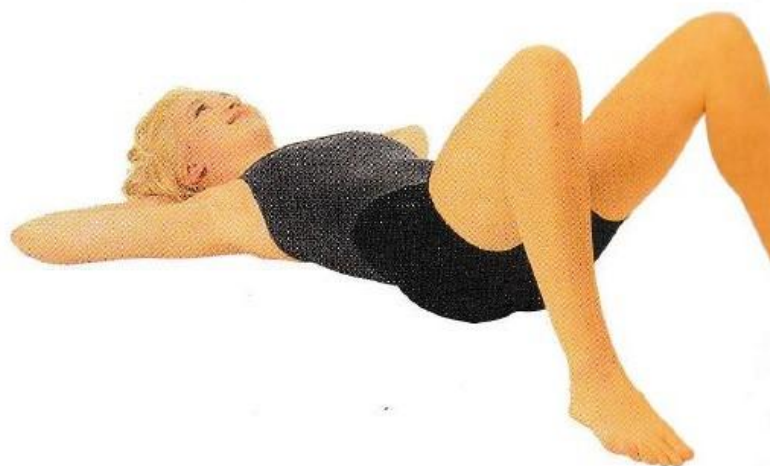


## OTÁČENÍ (ROTACE) PÁNVE – MÍRNĚ POKROČILÍ

Následuje poněkud obtížnější verze cviku, který jste prováděli v rámci rozevičky. V tomto případě máte pokrčené nohy od sebe, a tím si vytváříte větší prostor k protažení celého těla.

### ➤ První poloha

Lehněte si na záda, pokrčte kolena, chodidla opřete o podložku a nohy dejte asi 45 cm od sebe. Srovnejte si páteř a krk. Obě paže ohněte v lokti a založte je pod hlavu.



### ➤ Druhá poloha

Nadechněte se a při výdechu otočte obě kolena do strany. Ještě s podním kolenem dotkněte podložky, zkuste přitisknout. Při protahování otočte hlavu opačnou stranu od kolen, což vám protáhne celé tělo.

### ➤ Třetí poloha

Nadechněte se a vraťte se do původní polohy. Potom vydechněte a vytočte kolena na druhou stranu. Kolena pokládejte střídavě z jedné strany na druhou a cvik opakujte desetkrát do každé strany.

