

11.1 Leh na zádech

Tělo je protažené v podélné ose. Hlava a šíje v prodloužení těla. Klient vnímá dotyk podložky

(týl, ramena, hýždě, lýtka, paty). Fyziologická zakřivení páteře jsou zachována.

11.2 Leh na břiše Tělo protažené v podélné ose. Hlava v prodloužení, obličej dolů. Hrudník rozložen do šířky.

Paže připažené, dlaně dolů. Ramena stažená s lopatkami směrem k hýždím. Chodidla v plantární flexi.

11.3 Leh na boku

Tělo leží na boku. Dolní ruka podél těla, hlava na podložce. Horní paže může být pokrčená pro

stabilitu. Nohy protažené.

11.4 Sed zkřížený skrčmo

Sed „po turecku“. Pánev správně postavená, trup vzpřímený, ramena a hlava uvolněné. Typická

poloha pro vertikální postavení páteře.

11.5 Sed snožný

Nohy natažené před tělem. Trup vzpřímený, ramena uvolněná. Varianty: sed roznožný, sed pokrčmo.

11.6 Klek sedmo

Klek s oporou o paty. Pánev, hrudník a hlava jsou v ose. Důraz na správné držení páteře.

11.7 Vzpor klečmo

Klek na kolenou, opora o dlaně. Paže v horizontální poloze, paže a stehna rovnoběžná. Hlava v prodloužení hrudníku. Aktivní opora o horní končetiny.

11.8 Klek

Důraz na pocit tahu od kostrče k temeni hlavy. Tonizace svalstva – úprava svalového napětí.

11.9 Stoj

Náročná poloha. Vyžaduje stabilizační funkci dolních končetin a páteře. Stabilizace je dynamická činnost svalů. Hlava v ose páteře, ramena rozložená, lopatky směrem k hýždím.

Cílem je kinestetická a senzomotorická představa vzpřímeného držení těla

2. **Organizační formy zdravotní TV**

Ve zdravotní TV se využívají tři hlavní organizační formy:

- **Cvičební jednotka** – základní forma, pravidelná lekce vedená cvičitelem.
- **Krátkodobé akce** – půldenní, denní, dvoudenní a víkendové programy.
- **Rekondiční pobyty** – delší ozdravné pobyty s komplexním režimem.

3. Cvičební jednotka – základní stavební kámen ZdrTV

3.1 Definice

Cvičební jednotka je odborně vedená lekce, která probíhá v homogenní skupině cvičenců (tj.

lidé se stejným typem oslabení nebo podobnou kondicí). Jejím cílem je **systematicky rozvíjet**

pohybové schopnosti, kompenzovat oslabení a zlepšovat funkční stav.

3.2 Proč homogenní skupina?

Homogenní znamená „podobná“. Ve zdravotní TV je to důležité proto, že:

- všichni mají podobné možnosti zátěže,
- cvičitel může volit vhodné cviky,
- minimalizuje se riziko přetížení,
- skupina se učí podobné pohybové stereotypy.

4. Role cvičitele

Cvičitel musí být **vyškolený**, protože řídí celý didaktický proces.

Co znamená didaktický proces?

Didaktika = věda o vyučování. V praxi to znamená, že cvičitel:

- volí vhodné cviky,

- přizpůsobuje zátěž,• kontroluje techniku,
- dbá na bezpečnost,
- motivuje cvičence,
- vysvětluje účel cvičení.

Didaktické zásady (vysvětlené)

- **Přiměřenost** – cviky odpovídají věku, kondici a zdravotnímu stavu.
- **Postupnost** – začínáme lehčími cviky, postupně přidáváme.
- **Názornost** – cvičitel ukazuje cviky, používá pomůcky.
- **Individualizace** – každý cvičenec může mít úpravu cviku.
- **Aktivita cvičenců** – cvičenci se aktivně zapojují, ne jen pasivně sledují.
- **Zpětná vazba** – cvičitel opravuje chyby a hodnotí výkon.

Hygienické zásady (vysvětlené)

- **Vhodné prostředí** – teplota 18–20 °C, větraná místnost.
- **Bezpečné pomůcky** – neklouzavé podložky, správné náčiní.
- **Přiměřená délka a intenzita** – aby nedošlo k přetížení.
- **Respektování únavy** – při únavě se zátěž snižuje.

5. Stavba cvičební jednotky

Cvičební jednotka má tři části:

Část	Název	Funkce	Čas
I.	Úvodní	zahřátí, příprava	1/9
II.	Hlavní	rozvoj, kompenzace	3/9

III. Závěrečná zklidnění, vyrovnaní 1/9

6. Úvodní část (rozvičení)

Účel

- navázání kontaktu mezi cvičitelem a skupinou,
- vytvoření příjemné atmosféry, • seznámení s cílem lekce,
- zahřátí organismu.

Co je zahřátí?

Zahřátí = zvýšení teploty svalů, zrychlení krevního oběhu, aktivace nervového systému. Je nezbytné, aby se předešlo zranění.

Typické cviky

- chůze, lehký běh, cvaly,
- jednoduché pohybové hry,
- mobilizační cviky (uvolnění kloubů),
- dynamický strečink (lehké protahování v pohybu).

Intenzita

Nízká až střední. Tepová frekvence (TF) se zvyšuje **pozvolna**.

7. Hlavní část (rozvíjející, kondiční, léčebná)

Účel

- plnění hlavního cíle lekce,
- rozvoj kondice,
- kompenzace oslabení,
- nácvik správných pohybových stereotypů.

Co je pohybový stereotyp?

Je to „automatický způsob“, jak tělo vykonává pohyb. Např. jak člověk stojí, sedí, zvedá předměty. Ve zdravotní TV se učíme stereotypy **správné**, aby se předešlo bolestem a přetížení.

Obsah hlavní části

- **Léčebná část** – cviky zaměřené na konkrétní oslabení (např. skolióza, plochá záda).
- **Kondiční část** – cviky na sílu, vytrvalost, koordinaci, rovnováhu.
- **Pomůcky** – overball, theraband, gymball, tyč, lehké činky.

Intenzita

Střední až vyšší, ale **vždy přiměřená zdravotnímu stavu.**

Pro oslabené jedince platí:

- TF se zvyšuje jen mírně (např. o 20 tepů/min).
- Sleduje se tolerance zátěže (dušnost, bledost, únava).
- Vyhýbáme se rychlým změnám poloh.

8. Závěrečná část (vyrovnávací, zklidňující)

Účel

- zklidnění organismu,
- zahájení regenerace,
- vyrovnání svalových dysbalancí,
- psychické uvolnění.

Co je svalová dysbalance?

Je to nerovnováha mezi svaly – některé jsou přetížené, jiné oslabené. Závěrečná část pomáhá tuto nerovnováhu **vyrovnat**.

Typické cviky

- pomalé protahování,
- uvolňovací cviky,
- dechová cvičení,
- krátká relaxace.

Intenzita

Postupně klesá, TF se vrací k normálu. **9. Intenzita zátěže v průběhu lekce**

Křivka zatížení

V učebnicích se používají grafy, které ukazují, jak se mění intenzita zátěže:

- **Úvodní část** – pozvolný nárůst.
- **Hlavní část** – stabilní střední zátěž.
- **Závěrečná část** – plynulé klesání.

Správná křivka

- plynulá,
- bez skoků,
- bezpečná pro oslabené jedince.

Nevhodná křivka

- prudké zvýšení na začátku,
- kolísání intenzity,
- absence závěrečného zklidnění.

10. Domácí cvičení

Proč je důležité?

Podporuje pravidelnost, zlepšuje efekt cvičebních jednotek a učí cvičence samostatnosti.

Doporučení

- délka 15–20 minut,
- ideálně denně,
- mírná až střední intenzita.

Struktura domácí jednotky

1. krátké zahřátí, 2. 3. hlavní část – cílené cviky,
závěrečná část – uvolnění a dechová cvičení.

11. Krátkodobé akce (půldenní, denní, víkendové)

Účel

- intenzivnější pohybový program,
- turistika,
- sociální integrace,
- motivace k pohybu.

Přizpůsobení

- podle věku, kondice, zdravotního stavu,
- podle druhu oslabení,
- vhodný terén, časté pauzy.

12. Rekondiční pobyty

Proč jsou důležité?

- systematické působení na oslabeného jedince,
- nácvik správných návyků,
- zlepšení kondice,
- psychické a sociální benefity.

Největší efekt

Pobyty delší než dva dny – umožňují navázání kontaktů, změnu životního stylu a hlubší pochopení pohybových návyků.