

REHABILITAČNÍ CVIKY

PO NÁVRATU Z LÁZNÍ



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

1995 30 2025

Zdraví v rovnováze



Zdraví máme jen jedno, a proto bychom o něj měli pravidelně pečovat, abychom si udrželi vitalitu.

Věříme, že vám tato brožura stejně jako naše DESATERO pomohou ke zlepšení fyzického i psychického zdraví.

Pokud si budete chtít po návratu z lázní doma zacvičit, využijte tuto brožuru s rehabilitačními cviky.

Vysvětlivky:

DK – dolní končetina, HK – horní končetina, HKK – horní končetiny, DKK – dolní končetiny

CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

I. Poloha vleže na zádech

1) Máme mírně podloženou hlavu, DKK pokrčené v kyčlích i v kolenou, HKK máme položené volně na břiše.

- Pravidelně zhluboka dýcháme do břicha (s nádechem se břicho nafoukne a s výdechem splaskne)
- To opakujeme alespoň 10x
- Dáváme pozor, abychom se neprohýbali v páteři – tlačíme dolní část páteře směrem do podložky



2) Máme mírně podloženou hlavu, DKK natažené a HKK podél těla.

- Přitahujeme špičky chodidel k tělu, chvíli vydržíme, následně propneme, a nakonec je uvolníme
- Opakujeme minimálně 10x
- Dáváme pozor, abychom se neprohýbali v páteři – tlačíme dolní část páteře směrem do podložky
- Stáhneme břišní a hýžďové svaly
- Pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech



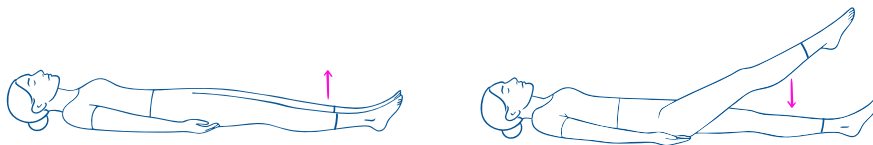
3) Máme mírně podloženou hlavu, DKK jsou natažené, hlezenní kloub v pravém úhlu, HKK podél těla dlaněmi vzhůru.

- Střídavě krčíme pravou a levou DK směrem k břichu
- Při pokrčení DK vydechneme a při pokládání zpět na podložku se nadechneme
- Každou DK pokrčíme minimálně 5x
- Dáváme pozor, abychom se neprohýbali v páteři – tlačíme dolní část páteře směrem do podložky
- Pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech



4) Máme mírně podloženou hlavu, DKK jsou natažené, hlezenní kloub v pravém úhlu, HKK podél těla dlaněmi vzhůru.

- Střídavě zvedáme nataženou levou a pravou DK ke stropu
- Při zvedání DK vydechneme a při pokládání zpět na podložku se nadechneme
- Každou DK minimálně 5x
- Dáváme pozor, abychom se neprohýbali v páteři – tlačíme dolní část páteře směrem do podložky
- Pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech



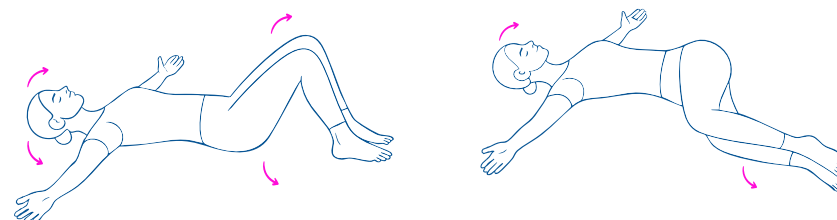
5) Máme mírně podloženou hlavu, DKK pokrčené v kyčlích i v kolenou, HKK máme podél těla dlaněmi vzhůru.

- Při nádechu stáhneme hýždě a pomalu zvedáme pánev a spodní část zad nahoru obratel po obratli, nahoře chvíli vydržíme
- S výdechem pokládáme prvně záda, následně obratel po obratli, pak pánev, a nakonec povolíme hýždě
- Opakujeme alespoň 10x
- Dáváme pozor, abychom se neprohýbali v páteři – tlačíme dolní část páteře směrem do podložky
- Pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech



6) DKK pokrčené v kyčlích i v kolenou, chodidla máme položená na podložce mírně od sebe, HKK dáme v upažení dlaněmi vzhůru.

- Hlavu pomalu otáčíme na stranu a současně otáčíme pokrčené DKK na stranu opačnou
- Pohyb opakujeme i na druhou stranu
- Opakujeme alespoň 5x na každou stranu
- Dáváme pozor, abychom se neprohýbali v páteři – tlačíme dolní část páteře směrem do podložky
- Pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech

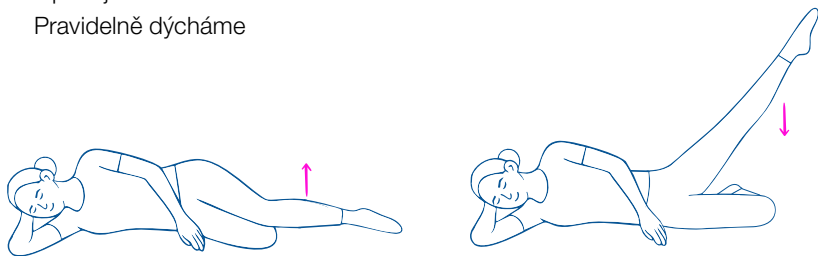


II. Poloha vleže na boku

Spodní DK mírně pokrčíme v kyčli i v koleni horní DK je natažená, hlezenní kloub je v pravém úhlu. Zpevníme břišní a hýžděové svaly. Spodní HK pokrčíme v lokti a uložíme ji pod hlavu, horní HK uložíme volně podél těla (nebo se s ní pacient může přidržovat o podložku před tělem – lepší rovnováha).

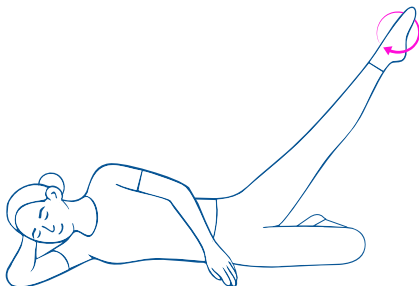
7) Zvedáme nataženou DK (horní) nahoru a pomalu ji pokládáme zpět dolů.

- Opakujeme min. 5x na každém boku
- Pravidelně dýcháme



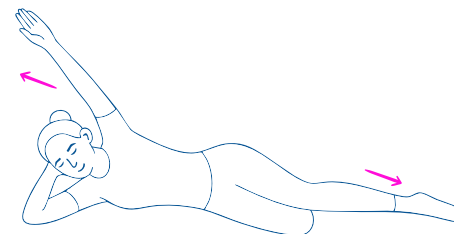
8) Nataženou horní DK provádíme malé kroužky postupně na obě strany.

- Opakujeme na každém boku minimálně 3x (ne do únavy)
- Pravidelně dýcháme



9) Horní HK vzpažíme a vytahujeme se za jejími prsty, zároveň tlačíme do paty horní DK (noha opřená na špičce).

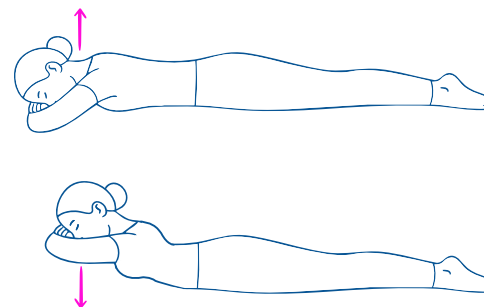
- Chvilí vydržíme a následně povolíme
- Trup a končetiny v jedné rovině
- Opakujeme alespoň 5x na každém boku
- Pravidelně dýcháme



III. Poloha vleže na břiše

10) HKK máme složený pod hlavou a hlava je položená čelem na rukách.

- Při nádechu zvedneme HKK i s hlavou nahoru a s výdechem ji položíme zpět na podložku
- Opět zvedneme HKK i hlavu od podložky, otočíme hlavu i HKK doprava, následně se vrátíme doprostřed a položíme. To samé opakujeme na druhou stranu
- Cvik provedeme min. 5x na každou stranu



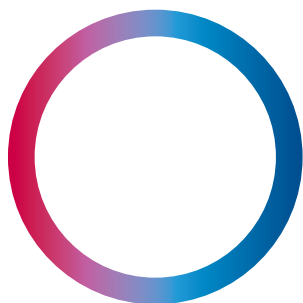
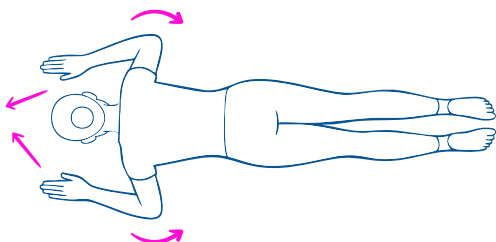
11) Hlavu máme opřenou čelem o podložku nebo jí máme zvednutou, ale vytváří s trupem jednu přímku, nezaklání se. HKK jsou ve vzpažení.

- Propleteme prsty na rukou a protáhneme se co nejvíc dopředu – lokty jsou propnuté a dlaně otočené od těla
- Po krátkém protažení následuje krátká fáze uvolnění



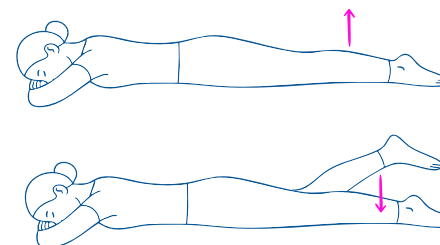
12) Vleže na břiše plaveme plavecký styl „prsa“. Hlavu máme opřenou čelem o podložku nebo ji máme zvednutou.

- Cvik provádíme pomalu
- Vždy krátká pauza uvolnění
- Nezvedáme DKK
- Opakujeme alespoň 5x



13) HKK máme složené pod hlavou, hlava je čelem položená na rukou. DKK máme natažené a opřené špičkami o podložku.

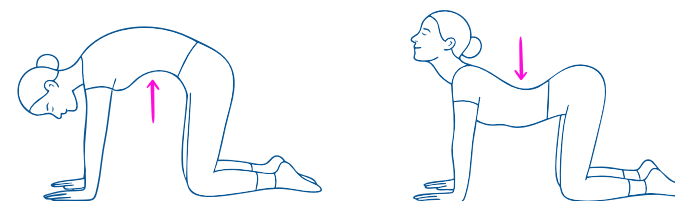
- Stáhneme hýždě k sobě a zvedneme jednu DK mírně nad podložku. Pak DK položíme na podložku a povolíme hýždě. Cvik opakujeme i s druhou DK.
- Na obě strany minimálně 5x (stejný cvik můžeme provádět i s pokrčeným kolenem)
- Pravidelně dýcháme



IV. Poloha ve vzporu klečmo

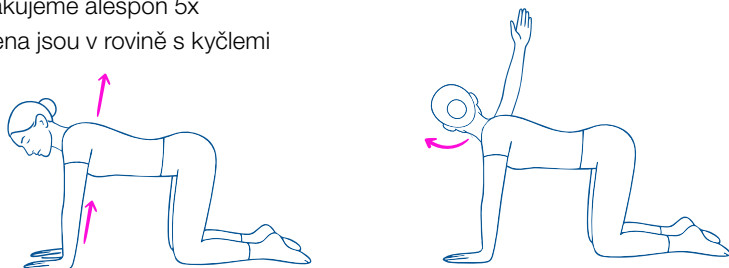
14) Při výdechu vyhrbíme záda do stropu, hlavu svěsíme dolů mezi ramena a s nádechem záda prohne, hlava směřuje mírně vzhůru.

- Vyhrbení provádíme od kosti křížové a pak obratel po obratli směrem nahoru
- Při prohnutí to samé, končíme s rovnými zády
- Opakujeme 7x
- Pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech



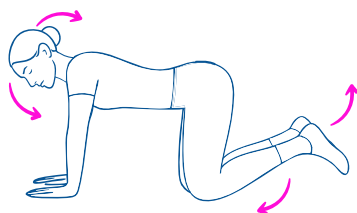
- 15) S nádechem upažíme pravou HK do boku a současně vytočíme doprava i páteř s hlavou a s výdechem se vrátíme do původní polohy. Cvik opakujeme stejným způsobem i na druhou stranu.

- Neprohýbáme se v zádech
- Opakujeme alespoň 5x
- Kolena jsou v rovině s kyčlemi



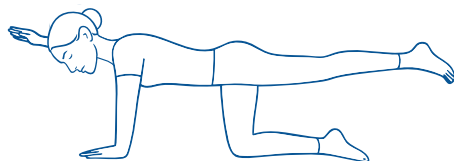
- 16) Zvedneme bérce a nohy od podložky, zůstaneme pouze na kolenou s nádechem vytočíme nohy doprava, přitom se na ně hlavou přes pravé rameno podíváme. S výdechem se vrátíme do původního postavení.

- To stejné opakujeme i na druhou stranu.
- Na každou stranu min. 5x



- 17) Ve vzporu klečmo zvedneme pravou horní končetinu a levou dolní končetinu (obě končetiny jsou natažené). To samé provedeme i s opačnými končetinami.

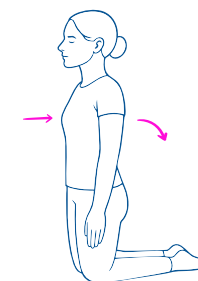
- Neprohýbáme se v páteři
- Hlavu držíme stále v rovině s trupem, nezakláníme ji
- Opakujeme min. 5x na každou stranu



V. Poloha ve vzpřímeném kleku

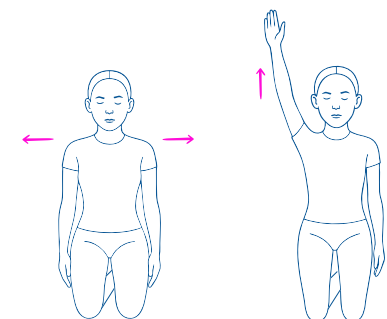
- 18) HKK jsou volně podél těla, provádíme náklon dozadu.

- Nesmíme se prohýbat v páteři a zaklánět hlavu
- Při tomto cviku musíme zpevnit břišní svalstvo a podsadit pánev



- 19) Provádíme úklony doprava a doleva. Při úklonu doprava vzpažíme levou horní končetinu a pravou suneme po stehně dolů.

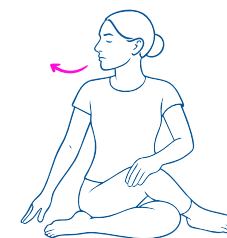
- To samé provádíme i na druhou stranu
- Nezapomínáme na dech
- Neprohýbáme se v páteři
- Opakujeme minimálně 5x na každou stranu



VI. Turecký sed

- 20) Sedíme v tureckém sedu, protilehlou ruku položíme na koleno a provedeme rotaci (ne přes bolest), stejnou rukou se opřeme za zády.

- Rotaci provádíme s nádechem a do středu se vracíme s výdechem
- Provádíme alespoň 5x na každou stranu
- Máme narovnaná záda, neprohýbáme se v páteři





ROYAL SPA

LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

ČESKÁ REPUBLIKA

TERMÁLNÍ LÁZNĚ

Lázeňská 323, 788 15 Velké Losiny
Tel.: +420 583 394 111
info@lazne-losiny.cz
www.lazne-losiny.cz

Wellness hotel DIANA

Žárovska 618, 788 15 Velké Losiny
Tel.: +420 583 248 050
info@diana-losiny.cz
www.diana-losiny.cz

TERMÁLY LOSINY

Komenského 235, 788 15 Velké Losiny
Tel.: +420 583 394 444
info@termaly-losiny.cz
www.termaly-losiny.cz

Lázeňský hotel ROYAL

Lesní 345, 353 01 Mariánské Lázně
Tel.: +420 354 618 111
info@royalmarienbad.cz
www.royalmarienbad.cz

Lázeňský dům PARIS

Goethovo nám. 15/3, 353 01 Mariánské Lázně
Tel.: +420 354 628 894
paris@royalmarienbad.cz
www.hotelparis.cz

SIRNATÉ LÁZNĚ

Kunovská 664, 687 22 Ostrožská Nová Ves
Tel.: +420 572 437 200
info@laznenovaves.cz
www.laznenovaves.cz

Lázeňské hotely MIRAMARE

Bezručova 338, 763 26 Luhačovice
Tel.: +420 577 659 107
rezervace@miramare-luhacovice.cz
www.miramare-luhacovice.cz

Lázeňský a wellness hotel NIVAMARE

Antonína Václavíka 336, 763 26 Pozlovice
Tel.: +420 577 131 326
info@nivamare.cz
www.nivamare.cz

Lázeňský hotel VILA ANTOANETA

Betty Smetanové 1050, 763 26 Luhačovice
Tel.: +420 577 131 136
antoaneta@miramare-luhacovice.cz
www.vila-antoaneta.cz

Hotel PALACE

Alexander-Moser-Allee 13
5630 Bad Hofgastein, Rakousko
Tel.: +43(0) 6432 6715
info@hotel-palace.at
www.hotel-palace.at



www.royalspa.cz