

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc

za zdravé dýchanie

o. z.

# Kalanetika

informácie pre pacientov

# Kalanetika

**Kalanetika** je súbor veľmi účinných a pritom nenáročných a jednoduchých cvikov, ktoré svaly tela postupne spevnia a tým spôsobujú ústup bolestí chrbta.

Autorka Kalanetiky Callan Pinckneoyvá tvrdí, že jedna hodina kalanetiky je to isté, ako 20 hodín aerobiku. Cvičenie je zostavené pre ľudí všetkých vekových kategórií, doporučuje sa cvičiť 2x týždenne po hodine.

Pokiaľ ste predtým necvičili, na začiatku vás bude bolieť celé telo (teda pokiaľ budete cvičiť ozaj poctivo), to ale veľmi rýchlo zmizne a potom vám bude pohyb prinášať uvoľnenie – telesné i psychické. Pri cvičení sa do ničoho nenúťte. Pokiaľ sa vám nepodarí urobiť cvik tak, jak je popísané, nič sa nedeje. Urobte to tak, ako sa vám to dá. Postupne si vaše telo zvykne a bude oveľa pružnejšie a pohyblivejšie ako na začiatku a potom budete môcť cviky robiť presne podľa návodu. Robte taktiež častejšie prestávky, uvoľnite sa a pokračujte neskôr alebo prejdite na iný cvik. **Úspech kalanetiky spočíva v tom, že jednotlivé cviky robíme vo veľkom počte opakovaní, až 100 x.** Na začiatku samozrejme robte toľko opakovaní, na koľko sa cítite. Sami postupne zistíte, že vám po čase väčší počet opakovaní nebude robiť žiadne problémy.

Ponúkame vám 15 minútový program, odporúčame cvičiť každý deň.

## Cvik 1. - pretiahnutie trupu v úklone

1. Stojte rovno, chodidlá sú asi 30 cm od seba, pravú ruku vzpažte, ľavú položte na vonkajšiu stranu ľavej nohy.



2. Vytiahnite pravú ruku najvyššie ako to ide, stiahnite sedacie svaly, podsadte panvu, ale neprehýbajte sa v bedrách.



3. Ukloňte sa vľavo, s rukou stále pevne natiahnutou a snažte sa dosiahnuť maximálneho úklonu. V tejto pozícii vyťahujte pažu o 1 cm dolava a späť. Nezabúdajte na podsadenie panvy, stiahnutie sedacích svalov, boky nevychylujte do strany.
4. Cvik ukončíte upažením pravej ruky cez mierny predklon.
5. Celé cvičenie opakujte i na druhú ruku.
6. Týmto cvikom dosiahnete nielen pretiahnutie tela, ale zoštíhľuje tiež pás a boky.

## **Cvik 2. - pretiahnutie tela a spevnenie predlaktia**

1. Postavte sa rovno, upažte obe ruky dlaňami nahor



2. Potom otočte dlane nadol a pri vystretých rukách zapažte tak, aby sa lopatky čo najviac dotýkali.



3. V tejto polohe sa snažte napnuté ruky dať čo možná najvyššie hore, potom s nimi pohybujte o 1 cm nahor a späť.
4. Pohyby rukami sú pomalé, jemné bez trhania.
5. Nezabudnite mať pri cvičení stiahnuté sedacie svaly a mierne podsadenú panvu. Snažte sa držať paže vo výške po celú dobu cvičenia a lopatky tlačte k sebe.
6. Tento cvik tiež spevňuje hrudné svaly a odstraňuje zatuhnutie medzi lopatkami a v oblasti šije.

### **Cvik 3. – pretiahnutie kolenných väzov**

1. Postavte sa rovno, nohy 30 cm od seba, ľahko pokrčte kolená, predkloňte sa a paže zveste nadol. Pokiaľ sa nedotknete rukami podlahy, viac pokrčte kolená.



2. Chyťte si nohy z vnútornej strany v oblasti lýtok alebo členkov.



3. Telo nechte uvoľnené, hlava voľne visí a ramena sú zvesené.
4. V tejto pozícii tlačte trup o 1 cm dolu a späť. Čím viac budete lakty vyťahovať do strán, tým viac sa pretiahnu i vaše medzilopatkové svaly.
5. Pohyb robte pomaly, nie trhane.
6. Tento cvik slúži k pretiahnutiu kolenných väzov, látok, pásu a chrbta.

#### **Cvik 4. - pretiahnutie kolenných väzov 2**

1. Postavte sa rovno, nohy 30 cm od seba, ľahko pokrčte kolená, predkloňte sa a paže zveste nadol. Pokiaľ sa nedotknete rukami podlahy, viac pokrčte kolená.



2. Oboma rukami uchopte ľavú nohu tak, že ľavú ruku dáte na ľavé lýtko a pravou ruku na ľavé lýtko, tesne pod ľavú ruku. Lakte vytočte dopredu.
3. Rukami ste vytvorili akúsi dieru, do ktorej sa budete snažiť priblížiť hlavu, ako by ste sa chceli otvorom pozrieť za seba.
4. V tejto maximálnej polohe počítajte do 20 a potom sa uvoľnite.
5. Bez toho že by ste sa narovnali, tak rovnaký cvik robte i na pravej strane s uchopením pravej nohy. Opätovne dosiahnite maximálnu pozíciu, počítajte do 20 a uvoľnite sa.
6. Po urobení cviku na obidve strany zasa zveste ruky pred seba a pomaly stavec po stavci sa narovnajete.
7. Tento cvik slúži k pretiahnutiu kolenných väzov, lýtok, pásu a chrbta.

### **Cvik 5. - krčné svaly**

1. Postavte sa rovno, nohy 30 cm od seba, ramená nechajte uvoľnené, stiahnite sedacie svaly a podsadte panvu.



2. Zveste hlavu tak, aby brada smerovala do jamky medzi kľúčnymi kosťami.



3. Pomaly vytáčajte hlavu doprava tak, aby brada smerovala hore. Ide o to dosiahnuť taký pocit, ako by vás niekto ťahal za bradu hore nad rameno.
4. V tejto maximálnej polohe napočítajte do 5 a potom sa pomaly presuňte doľava a cvik opakujte.
5. Cvik opakujte 5x na každú stranu.
6. Pri cvičení nezdvíhajte ramená a všetko robte jemne a pomaly.

## **Cvik 6. - krčné svaly**

1. Postavte sa rovno, stiahnite sedacie svaly a podsadte panvu. Pozerajte sa rovno pred seba.



2. Paže a ramena uvoľnite, hlavu a krk držte rovno a čo najvyššie.
3. Bez toho, aby ste pohli ramenami a telom otáčajte hlavu najprv úplne doľava, ako by ste sa chceli pozrieť za seba.



4. V tejto maximálnej polohe počítajte do 5, potom pomaly vráťte hlavu do začiatočnej pozície a cvik urobte i na druhú stranu rovnakým spôsobom.
5. Cvik opakujte vždy päťkrát na každú stranu.
6. Tento cvik je posledný zo série natáhovacích a zahrievacích cvikov.



## Cvik 7. -brušné svaly 1.

1. Lahnite si na chrbát, ruky sú pozdĺž tela, kolená pokrčené a mierne od seba (asi 10 cm).



2. Chyťte sa oboma rukami vnútornej strany stehien, lakte tlačte nahor.
3. Držte sa stehien, odlepte hlavu a ramena od podložky (bedrá naopak tlačte k podložke).
4. Pusťte sa stehien, ruky predpažte tak, aby boli v rovnobežke so stehnami.



5. V tejto polohe sa zdvíhajte o 1 cm vyššie a späť. Pohyb musí byť pomalý, netrhavý.
6. Pokiaľ vás pri tomto cviku bolí krčníc chrbtica, podložte si ju dlaňami miesto toho, aby ste ruky držali v predpažení.
7. Cvik opakujte v čo najväčšom počte opakovaní. Pri pravidelnom cvičení dosiahnete postupne doporučených 100 opakovaní.

## Cvik 8. - brušné svaly 2.

1. Lahnite si na chrbát, prednožte pravou nohu a ľavú zdvihnite asi 30 cm od zeme.



2. Chyťte sa oboma rukami pod kolenom prednoženej nohy, lakte pokrčte a tlačte je nahor a do strán.
3. Hlavu a ramená pritiahnete ku kolenu čo možno najvyššie (bedrá tlačte k podložke).
4. Pustíte koleno a ruky natiahnite tak, aby boli rovnobežne s prednoženou nohou.



5. V tejto polohe pohybujte hornou časťou trupu o 1 cm dopredu a späť. Pohyb musí byť pomalý, netrhavý a musí vychádzať z brušných svalov. Potom nohy vymeňte a opakujte celé cvičenie.
6. Ak vás pri tomto cviku bolí krčná chrbtica, podložte si ju dlanami miesto toho, aby ste ruky držali v predpažení.
7. Cvik opakujte v čo najväčšom počte opakovaní. Pri pravidelnom cvičení dosiahnete 100 opakovaní.

## Cvik 9. - brušné svaly 3.

1. Lahnite si na chrbát, obidve nohy zdvihnite do výšky, rukami uchopte stehná z vonkajšej strany a pritiahnite hlavu.



2. Pusťte stehná a predpažte tak, aby nohy a ruky boli vodorovne, hlava a ramena sú stále zdvihnuté.



3. V tejto polohe pohybujte trupom o centimeter dopredu a späť. Pohyb musí byť pomalý, netrhavý a musí vychádzať z brušných svalov.
4. Ak vás pri tomto cviku bolí krčná chrbtica, podložte si ju dlaňami miesto toho, aby ste ruky držali v predpažení.
5. Pokiaľ neudržíte nohy zdvihnuté, môžete si ich oprieť o stenu alebo napríklad o radiátor (viď obrázok).
6. Cvik opakujte v čo najväčšom počte opakovaní. Pri pravidelnom cvičení dosiahnete 100 opakovaní.

## Cvik 10. - posilňovanie nôh

1. Postavte sa rovno, rukami sa oprite o oporu (parapet, kreslo a pod.)



2. Zaujmite akoby baletný postoj, teda mierny podrep na špičkách, stojíte na bruškách prstov, dotýkate sa päťami, kolena smerujú do strán. Hlavu držíte vzpriamene, ramena sú uvoľnené.



3. Stiahnite sedacie svaly, panvu podsadíte čo najviac a zároveň kolená sa snažite dať ešte viac do strán.
4. Panvu vráťte do východiskovej polohy, potom podrepnite ešte o 2 cm nižšie, opäť panvu čo najviac podsadíte (celý čas stojíte na špičkách), vráťte sa späť a ešte raz choďte o 2 cm nižšie a znovu podsadíte.
5. Teraz pôjdete po 2 centimetroch zasa hore s podsadzovaním panvy až do začiatkovej pozície.

## **Cvik 11. - dolné končatiny**

1. Postavte sa rovno bokom k opore (parapet, topení apod.)



2. O oporu si oprite nohu (opora je tak vysoká, aby ste na ňu mohli oprieť nohu bez námahy), vzpažte a urobte úklon k opretej nohe.



3. Z úklonu prejdite do predklonu, ruky si zložte na nohy a v tejto pozícii robte pohyb trupom o 1 cm ku kolenu a späť.
4. Pokiaľ neudržíte nohu napnutú, povoľte ju v kolenách. Telo je uvoľnené.
5. Cvik opakujte 50x na každou nohu.

## **Cvik 12. - boky a sedacie svaly**

1. Posadte sa na pravý bok čelom k opore (najlepšie stolička, kreslo). Pravú nohu pokrčte tak, aby päta bola 20 cm pred lonovou kosťou.

Druhú nohu tiež pokrčte v kolene tak, aby koleno bolo na úrovni boku, kolmo ku stehnu.



2. Oboma rukami sa „zaveste“ na oporu. Ľavý bok vysuňte dopredu a ľavé koleno pritlačte k zemi.



3. Stiahnite sedacie svaly, podsadte panvu, odlepte pätu a koleno asi 8 cm od zeme a pohybujte kolenom o 1 cm dozadu a späť. Poloha bokov a panvy je stále rovnaká.
4. Opakujte 100x na každou nohu. Zo začiatku nezvládnete toľko opakovaní, preto častejšie meňte nohy.

## Cvik 13 - boky a sedacie svaly

1. Posadte sa na pravým bokom čelom k opore (najlepšie stolička, kreslo). Pravú nohu pokrčte tak, aby päta bola 20 cm pred lonovou kosťou. Druhú nohu unožte.



2. Vysuňte ľavý bok dopredu, stiahnite sedacie svaly a podsadte panvu. Prsty na nohách natiahnite, koleno nepretláčajte.
3. Zdvihnite ľavú nohu asi o 8 cm a v tejto polohe ňou pohybujte o 1 cm nahor a späť. Opakujte 100x na každou nohu.
4. Ako u prvého cviku na boky a sedacie svaly sa nevzdávajte, pokiaľ sa vám nepodarí cvik opakovať v požadovanom počte. Potom, čo si tieto partie spevníte, nebude vám cvik robiť toľko ťažkostí.

## Cvik 15. – natiahnutie

1. Posadte sa na zem, roznožte najviac ako sa vám dá, predkloňte sa, ruky položte pod pravé koleno, lakte vytočte do strán.



2. Zagulaťte ramená, brada smeruje k nohe.



3. Cieľom je oprieť sa čelom kolena. Dosiahnite čelom kam až to pôjde a potom pohybujte trupom ešte o 1 cm dopredu a späť.
4. Opakujte 50x , potom sa narovnajzte opäť do sedu a cvik robte 50 x na druhú nohu.
5. Cviky na pretiahnutie sú dôležitou súčasťou celého cvičenia, takže ich rozhodne nevynechávajúte.

## **Cvik 14 - vnútorná strana stehien**

1. Posadzte sa pred stoličku tak, aby ste rovné nohy mohli pritlačiť z vonkajšej strany k nohám stoličky.



2. Uvoľnite ramená a hlavu. Ruky položte na zem medzi kolena a zagulaťte ramená.
3. Chodidlá tlačte do nôh stoličky, ako by ste ju chceli stlačiť k sebe. V tejto pozícii počítajte do 100 a potom stisk uvoľnite.
4. Tento cvik je účinný pri spevňovaní vnútornej strany stehien.



## Cvik 15. - panva

1. Klaknite si, kolená a päty sú pri sebe, ruky skrížte a prepleťte prsty.



2. Telo vyťahnite do výšky, potom zaguláťte ramená a mierne predpažte
3. Pomaly si sadajte na päty, potom stiahnite je a podsadíte panvu.
4. Teraz sa pomaly zdvíhajte len za pomoci stehenných svalov a prejdite opäť do klaku.
5. Cvik opakujte 10x.



*Zdroj: <http://zeny.e15.cz/clanek/pro-zdravi/sestava-kalanetiky-ve-trech-dilech>*

*Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala: MUDr.*

*Helena Horváthová*

*Foto: Martina Jakabovičová, Miroslav Barus, Katarína Barusová*