

Fit lopta pri cvičení na vozíku

Veronika Tirpáková

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, Bratislava

Z pohľadu zdravého jedinca by bolo možné konštatovať, že pohyb a športová aktivita sú úplnou samozrejmosťou, avšak existujú medzi nami aj takí, ktorí sú do istej miery motoricky izolovaní, pretože v dôsledku poškodenia nervového systému sa obmedzili ich pohybové možnosti. Do skupiny ľudí so zdravotným postihnutím zaraďujeme aj vozíčkarov (paraplegikov), pre ktorých je vozík ich nevyhnutnou súčasťou a slúži im predovšetkým k zlepšeniu a optimalizácii pohybových možností ako aj lepšej dostupnosti aktivít vo sfére spoločenskej, vzdelávacej, rekreačnej, športovú nevynímajúc. Aj v živote týchto jednotlivcov - s neschopnosťou pohybu oboch dolných končatín - zohráva šport dôležitú úlohu. Prostredníctvom pohybových aktivít, ktoré majú výrazne liečebný charakter, sa zdokonaľujú fyzické, motorické schopnosti a vôľové vlastnosti a dochádza k ich sebarealizácii. Šport u telesne postihnutých na jednej strane rozvíja nepostihnuté časti tela, snaží sa o stabilizovanie, resp. zlepšenie funkčnosti postihnutého orgánu, kompenzáciu hendikepu, a na strane druhej pozitívne pôsobí na psychiku vozíčkarov. Pre ľudí s takýmto druhom postihnutia môžeme voliť predovšetkým cvičenia vo východiskových polohách sed, ľah, na náradí vo vise. Vhodné sú najmä tie, ktoré sú zamerané na obratnosť, koordináciu, rovnováhu, posilňovanie posturálneho svalstva.

V prípade vozíčkarov medzi jednu z takýchto možností, stimulujúcu k intenzívnejšiemu napredovaniu, patria aj cvičenia s fit loptou bežne využívanou na rehabilitačné účely. Okrem primárnej kompenzácie, ktorá hľadá spôsoby ako eliminovať nedostatky vyplývajúce z nefunkčnosti, poskytuje svojou originálnosťou a hravým charakterom aj sekundárnu kompenzáciu následkov v psychike. Paraplegici sú schopní najviac vyťažiť z výhod, ktoré poskytuje vozík, preto navrhujeme cvičenia aj s fit loptou na vozíku, ktoré umožňujú ich samostatnosť a minimálnu závislosť na iných osobách. Zaujímavosť fit lopty spočíva v jej mnohostrannom využití a princíp cvičenia v tom, že pohyb na nej núti neustále udržiavať rovnováhu, preto je potrebné sa pri každom pohybe sústrediť na správne držanie tela, pričom sa aktivizujú a kontrahujú najmä posturálne svaly. Faktom je, že pravidelným a správne aplikovaným cvičením dochádza k zlepšeniu svalového korzetu. Pomocou fit lopty, ktorá ako nestabilná sférická plocha núti zapájať svaly v úplne nových a prekvapivých dimenziách, sa dá pôsobiť na hlboký stabilizačný svalový systém.

Z pohybových schopností pri cvičeniach s fit loptou na vozíku rozvíjame okrem koordinačných aj kondičné, predovšetkým statickú silu (cvičenia č.1,2,3,4). Na zlepšenie

koordinácie u paraplegikov slúžia cvičenia zamerané na rozvoj statickej rovnováhy, ktorá sa realizuje izometrickou kontrakciou posturálnych svalov a nemožno ju chápať ako absolútnu nehybnosť, ale ako neustály návrat, kolísanie okolo ideálneho bodu (cvičenia 5,6,7). Kinesteticko – diferenciačnú schopnosť vytvárajúcu predpoklady pre vysokú presnosť pohybov, jeho jednotlivých fáz ako aj celkového pohybu v časových, priestorových a silových parametroch zlepšujú cvičenia 8,9,10.

Popis cvičení na rozvoj silových schopností

Cvičenie č.1



Cvičenec A (vozičkar): Vzpažiť, lopta medzi rukami nad hlavou rovno: tlačiť maximálnou silou do lopty smerom vpred. Cvičenec B ťahá loptu smerom vzad (protipohyb).

Cvičenie č.2



Predpažiť pokrčmo (uhol v lakt'ovom kĺbe je 90°), ruky v päst', lopta medzi predlaktím a stenou: predlaktím tlačiť do lopty maximálnou silou. Pozor na polohu pliec, ktoré zatláčame smerom dole.

Nepriťahovať ramená k ušiam.

Cvičenie č.3



Cvičenec A (vozičkar): Predpažiť vľavo (vpravo), lopta medzi rukami pred telom: tlačiť do lopty maximálnou silou smerom dnu. Cvičenec B ťahá loptu smerom von.

Cvičenie č.4



Cvičenec A (vozičkar): Vzpažiť, lopta medzi rukami nad hlavou rovno, mierny predklon: tlačiť do lopty maximálnou silou smerom vpred. Vystreté paže a trup sú v jednej priamke.

Popis cvičení rozvíjajících statickou rovnováhu

Cvičení č.5



Sed medzi dvoma lavičkami, lopty na lavičkách - pokrčiť pripažmo (uhol v lakťovom kĺbe je 90°): zatlačením predlaktia do lopty sa zodvihnúť zo sedu nad podložku.

Cvičení č.6



Cvičenec A (vozičkar): Prednožiť, nohy pätami na lopte – vzpažiť, lopta medzi rukami nad hlavou rovno: výdrž v polohe. Cvičenec B tlačí päty cvičenca A do lopty.

Cvičenie č.7



Vzoprenie na fitloptách.

Popis cvičení, ktoré rozvíjajú kinesteticko – diferenciačnú schopnosť

Cvičenie č.8



Lopta na lavičke, uchopiť loptu vpravo (vľavo) a čelným oblúkom hore cez vzpaženie položiť loptu vľavo (vpravo) na zem vedľa vozíka.

Cvičenie č.9

9a



9b



Lopty na zemi po oboch stranách vozíka: posúvať sa s vozíkom pomocou dvoch fit lôpt smerom vpred (vzad) zatlačením vystretých rúk do lopty a pritiahnutím sa (9a).

Ľahší variant s 1 loptou (9b), paže vystriedať.

Cvičenie č.10



Kotúľať loptu okolo vozíka vpravo (vľavo).

Výdrž v jednotlivých polohách (odporúčame 6-8 s) a počet opakovaní (odporúčame 2-6 sérií) jednotlivých cvičení prispôbujeme individuálnym možnostiam vodičkara.

Literatúra:

1. BLAHUŠOVÁ, E.: Pilatesova metoda II. Praha: Olympia, 2004.
2. CRAIG, C.: Pilates na míči. Praha: Pragma, 2001.
3. GOLDENBERG, L., TWIST, P.: Strength ball training. Champaign: Human Kinetics, 2002.
4. POLÁŠKOVÁ, J.: Cvičení na balónu (Fit-ball): protahování, aerobik, posilování, rehabilitace. House Post Production, 1997.