

### OSMIČKA

- a** Posadte se tak, abyste měli nohy rozkročené na šíři ramen. Překládejte míček z ruky do ruky pod kolenem tak, aby dráha míčku tvořila ležatou osmičku (viz obrázek).
- b** Měňte směr pokládání míčku.

#### Cíl cvičení:

Uvolnění pohyblivosti velkých kloubů a páteře.



### ZDVOJENÉ MÍČKY

Ke cvičení potřebujete dva míčky. Uchopte oba míčky mezi dlaně tak, aby se míčky navzájem dotýkaly (viz obrázek). Koulejte oba míčky proti sobě sem a tam.

**Cíl cvičení:** Zlepšení pohybové koordinace rukou.

**Důležité upozornění:** Rozhodující je vyvíjet přiměřený tlak na míčky, tj. ani příliš silný, ani příliš slabý.

## CVIČENÍ S MÍČKY pro Parkinsoniky

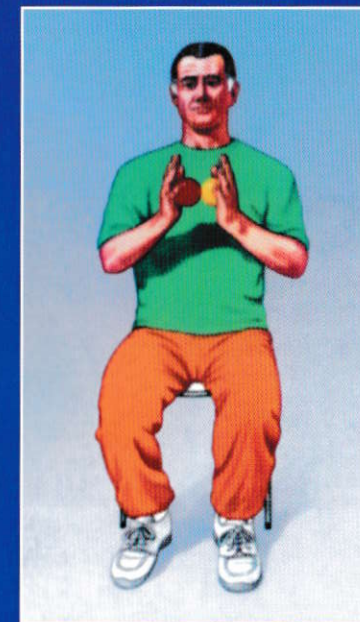
### Vážená pacientko, vážený paciente,

v této příručce Vám představujeme sestavu osmi cvičení, kterými můžete zlepšit Vaši pohyblivost a koordinaci Vašich pohybů. Cvičení jsou lehká až středně těžká. Dbejte toho, abyste při cvičeních pevně seděli (pokud možno na stoličce bez opěradla) a tělo drželi vzpřímeně, s rovnými zády. Ponechte si na cvičení dostatek času a pokuste se cvičit pravidelně.

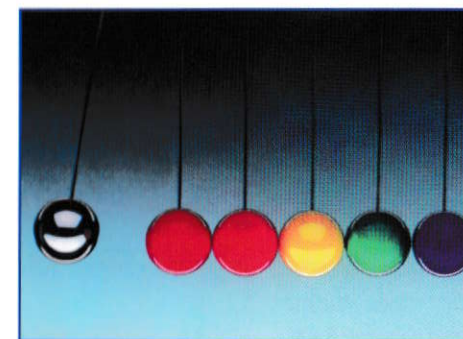
Za sestavení cvičení děkujeme p. Arndu Kösterovi.

Bude-li se Vám cvičení líbit anebo pokud máte ke skladbě cvičení nějaké připomínky, sdělte nám je laskavě na níže uvedenou adresu. Přejeme Vám příjemné cvičení a hodně úspěchů.

DESITIN Pharma spol. s r.o.  
Opletalova 25, 110 00 Praha 1  
tel.: 222 245 375, fax: 222 240 384  
desitin@desitin.cz, www.desitin.cz



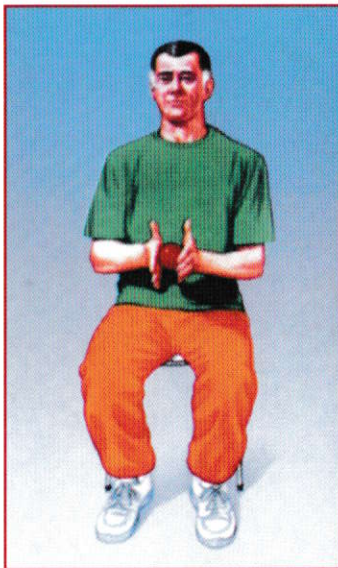
## CVIČENÍ S MÍČKY pro pacienty s Parkinsonismem



1

**ROLOVÁNÍ MÍČKU**

Cvičení se provádí vsedě. Uchopte míček mezi obě dlaně, přidržujte jej lehce oběma rukama a začněte míčkem koulet mezi dlaněmi. Začněte malými krouživými pohyby, které postupně zvětšujte. Zkuste také několikrát změnit směr kroužení.

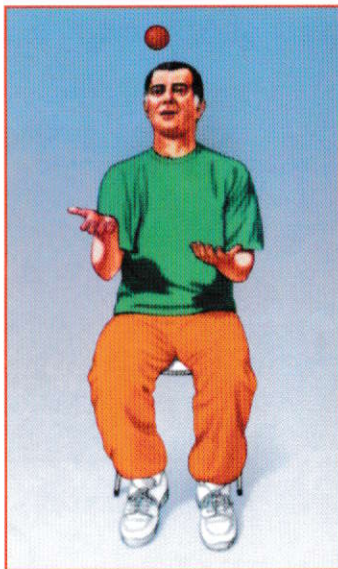


**Cíl cvičení:** Zvýšení zručnosti – šikovnost.

2

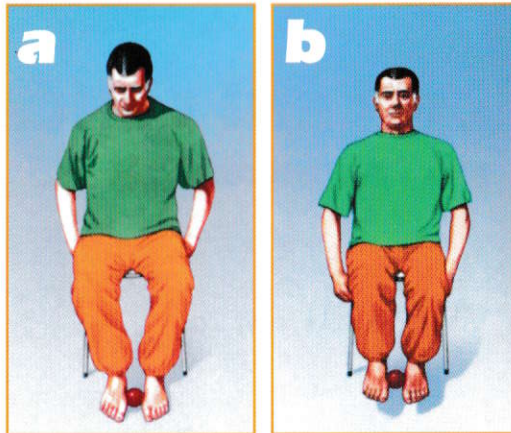
**PŘEHAZOVÁNÍ MÍČKU**

Cvičení se provádí stejně jako předchozí vsedě. Levou rukou vyhodte míček do výšky a chytte jej pravou rukou. Míček vyhazujte zpočátku nepříliš vysoko, abyste jej bez obtíží druhou rukou chytli. Střídejte obě ruce. Jakmile nabudete větší jistoty, zkuste míček vyhazovat výše. Časem můžete stejné cvičení zkusit s dvěma míčky současně.



**Cíl cvičení:** Zlepšení pohybové koordinace ruce – oči.

3

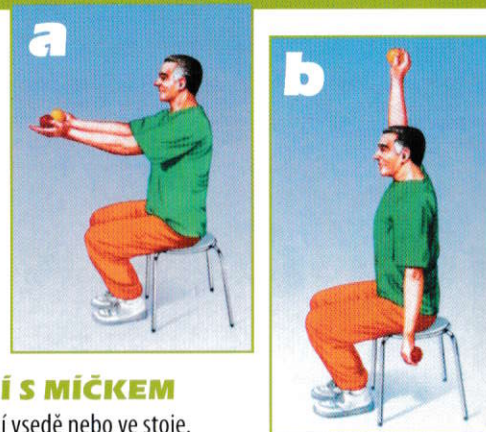
**POSILOVÁNÍ S MÍČKEM**

- a** Uchopte míček mezi chodidly obou nohou a pevně jej stiskněte.
- b** Zvedněte obě nohy tak, aby byl míček ve vzduchu.

**Cíl cvičení:** Aktivizace břišního svalstva.

**Důležité upozornění:** Dbejte toho, abyste při cvičení měli stále rovná záda a abyste se nezakláněli dozadu.

4

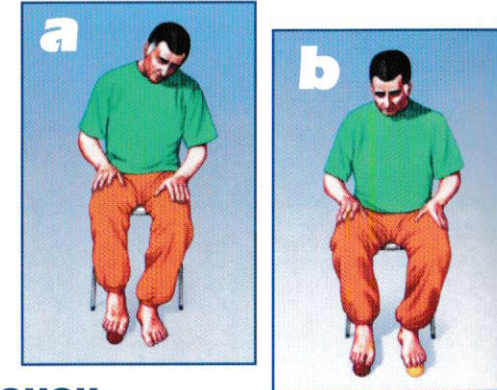
**PROTAŽENÍ S MÍČKEM**

- a** Cvičení se provádí vsedě nebo ve stoje. Uchopte do každé ruky jeden míček a předpažte obě paže.
- b** Pravou paži vzpažte (nad hlavu) a současně levou paži připažte (k tělu), obě paže mějte přitom napjaté. Při cvičení narovnejte trup a napněte svalstvo. Střídejte obě paže.

**Cíl cvičení:** Zlepšení pohyblivosti ramenního kloubu a aktivizace svalstva oblasti šíje a ramenou (strečink).

**Důležité upozornění:** Pohyby paží provádějte pozvolna – tj. nikoli švihem.

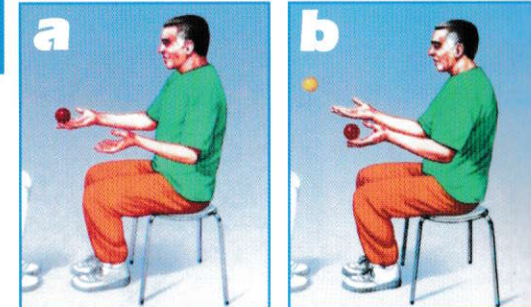
5

**CVIČENÍ NOHOU**

- a** Cvičení se provádí vsedě a nejlépe bez obuvi. Míček položte na podlahu a položte na něj prsty nohy tak, abyste se míčku jen zlehka dotýkali. Koulejte potom míček po podlaze prsty i ploskou nohy. Měňte směr pohybu míčku a střídejte při cvičení obě nohy.
- b** Po zvládnutí předchozího cvičení procvičujte obdobným způsobem obě nohy současně, k tomu použijte dvou míčků.

**Cíl cvičení:** Zlepšení hybnosti hlezenních a koleních kloubů, cvičení jemné motoriky.

6

**PŘEHAZOVANÁ S PARTNEREM**

- a** Lze cvičit vsedě nebo ve stoje. Házejte si míček s partnerem navzájem a zkoušejte přitom chytit míček jen jednou rukou.
- b** Zkuste cvičení se dvěma míčky zároveň, tj. současně házet míček a druhou rukou chytat. Dbejte přitom, abyste pevně seděli nebo stáli. Pokud by chytání míčku jednou rukou bylo pro vás příliš obtížné, chytějte míček oběma rukama.

**Cíl cvičení:** Zlepšení koordinace ruce – oči.