

e cviky váš problém vyriešia

dvíhate bremená. Čo sa týka športov, buďte opatrná najmä, ak ich praktizujete sama bez odborného dohľadu. Riskantné sú skoky, otrasy, rýchle a švihové pohyby – hlavne, keď ich neprecítite alebo máte nadváhu. Izolovaný koncentrovaný pohyb je pre kĺby najlepší. A pozor, ak chcete svoje kĺby naozaj šetriť, nikdy neprepínajte lakty ani kolenná, dodržujte odporúčané osi a uhly.

Ako to vidí Norika

Ak môžete, nechajte si cviky najprv ukázať a hlavne, cvičte každý deň. Ja si k tomu ešte pridávam chôdzu po schodoch.



Po operácii

Aj keď máte pocit, že cviky sú pre vás príťažké, nevzdávajte to. Fyzioterapeut vám zo začiatku pomôže. Lahnite si, ruky položte vedľa tela, bradu zatlačte na hrudnú kosť, bruško mierne vtiahnite a spolu pokrčte koleno. Noha nesmie vyjsť z osi pohybu, špička je rovno a predkolenie v pravom uhle so stehnom.

Ako to vidí Norika

Človek je po zákroku taký ubolený, že zo začiatku je každý pohyb nepredstaviiteľný. Sestričky ma však naučili rôzne finty, ako sa spojzadniť. Neskôr som cvičila trojfázovo a bola to fuška. Pánovi doktorovi Smetanovi, ktorý ma operoval, a všetkým, čo sa o mňa starali, veľmi ďakujem, lebo aj vďaka nim sa usmievam!



Na vnútorné stehná aj na držanie

Stehná, správny postoj aj zadoček vypracuje overball. Postavte sa na šírku bokov, ruky dajte v bok, vystríte sa, medzi kolenná a stehná vložte loptu a v tempe svojho dychu do nej zatlačte. Povoľte a odznova. **Pozor**, neprepínajte kolenná!

Bosu si zamilujete

Postavte sa na bosu. Ak máte problém s rovnováhou alebo ste po operácii bedrového kĺbu ako Norika, poprosťe niekoho, nech vám dá oporu. Vystríte sa, spevníte držanie tela, jednu ruku položte v bok a striedavo prenášajte hmotnosť tela na pravú a na ľavú nohu. Pravidelne dýchajte a cvičte iba toľko, koľko vládžete.

Ako to vidí Norika

Pred bosu som mala najskôr veľký rešpekt, teraz na ňom cvičím najradšej. Ten pocit, ako sa pohyblivosť zlepšuje, je skutočne senzáčný.

