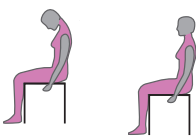



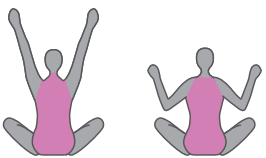
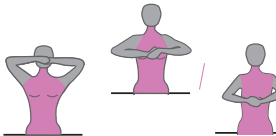
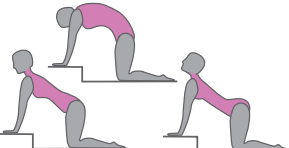
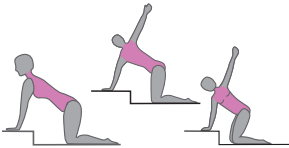


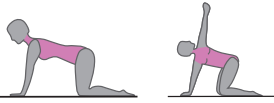
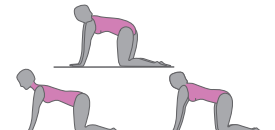
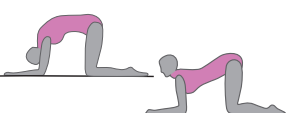

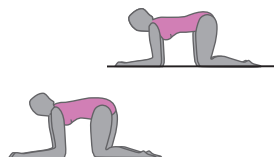
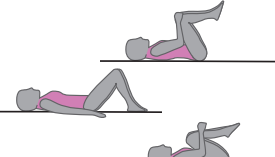
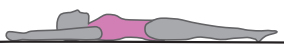
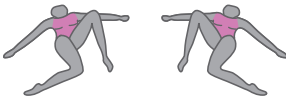

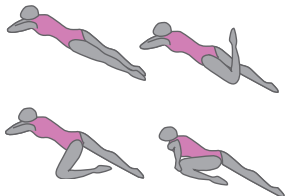
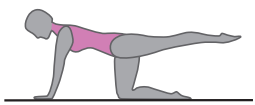
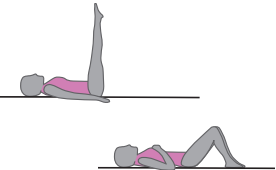


Cvičení podle Ludmily Mojžíšové

<p>1.</p> <p>V sedu na židli: vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřím.</p> <p>Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.</p>		<p>2.</p> <p>V sedu na židli: vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Co největší úklon hlavy vpravo a vlevo.</p> <p>Uvolnění a protažení v oblasti krční páteře a šíjového svalstva.</p>	
<p>3.</p> <p>V sedu na židli: hlavu vytáhnout vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Předklonem otočit vpravo, vlevo.</p> <p>Uvolnění a protažení v oblasti krční páteře a šíjového svalstva.</p>		<p>4.</p> <p>V sedu na židli: kroužením ramen vzadu, vpřed.</p> <p>Uvolnění ramenního kloubu.</p>	
<p>5.</p> <p>V sedu zkřížmo: ze vzpažení skrčit upažmo dolů, zatlačíme lopatky vzad a dolů a stlačíme do loktů ("svícen"). Při vzpažení provedeme nádech; při skrčení dolů upažmo - výdech. Ruce v úrovni ramen, lokty tlačíme vzad.</p> <p>Posílení ramenního pletence.</p>		<p>6.</p> <p>V sedu na židli: pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi. Tlačíme dlaně do sebe a zapínáme prsní svaly. Poloha paží určuje napětí v různých místech žebec.</p> <p>Posílení prsních svalů.</p>	
<p>7.</p> <p>Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku (asi 30 cm): zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout.</p> <p>Uvolnění v oblasti páteře.</p>		<p>8.</p> <p>Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku: otočit trup a střídavě upažit pravou, levou.</p> <p>Protažení do otočení v oblasti bederní páteře.</p>	
<p>9.</p> <p>Vzpor klečmo, ruce opřeny o stoličku: úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě.</p> <p>Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře.</p>		<p>10.</p> <p>Vzpor klečmo: zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout (důležitý je rovněž pohyb hlavou - při prohnutí jde hlava vzhůru).</p> <p>Uvolnění a protažení v oblasti hrudní a horní bederní páteře.</p>	
<p>11.</p> <p>Vzpor klečmo: otočit trup a střídavě upažit pravou, levou.</p> <p>Protažení do otočení v oblasti dolní hrudní a horní bederní páteře.</p>		<p>12.</p> <p>Vzpor klečmo: úklony stranou, pohyb bérců proti hlavě.</p> <p>Protažení v oblasti dolní hrudní a horní bederní páteře.</p>	
<p>13.</p> <p>Podpor na předloktích: vyhrbení a prohnutí horní hrudní páteře (pohyb hlavou je stejně důležitý jako při cviku 10).</p> <p>Uvolnění a protažení v oblasti horní hrudní páteře.</p>		<p>14.</p> <p>Podpor na předloktích: otočit trup a střídavě upažit pravou a levou.</p> <p>Protažení do otočení v oblasti horní hrudní páteře.</p>	
<p>15.</p> <p>Podpor na předloktích úklony stranou v oblasti horní páteře, pohyb bérců proti hlavě.</p> <p>Protažení v oblasti horní hrudní páteře.</p>		<p>16.</p> <p>Leh na zádech skrčmo přednožmo, rukama přidržujeme kolena: přitáhnout nohy k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. V druhé fázi cviku stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní.</p> <p>Uvolnění v bederní oblasti páteře a křížkoyočelního sklonění.</p>	

<p>17.</p> <p>Vlehl na zádech: vzpažit, vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) tak, že se snažíme vyhladit všechna zakřivení páteře.</p> <p>Uvolnění oblasti celé páteře.</p>		<p>18.</p> <p>Leh na zádech pokrčmo roznožný: pokládáme kolena v ose kyčle střídavě vlevo, vpravo.</p> <p>Uvolnění v oblasti křížokýčelního skloubení.</p>	
<p>19.</p> <p>Leh na levém boku, unožit pravou. Střídat leh na pravém a levém boku.</p> <p>Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí.</p>		<p>20.</p> <p>Leh na břiše: levou pokrčít, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíce vzhůru, případně přitáhnout rukou (do skrčení únožmo). Střídáme skrčení únožmo levou,</p> <p>Uvolnění v oblasti křížokýčelního skloubení, protažení svalů podél páteře, protažení přitahovačů stehna.</p>	
<p>21.</p> <p>Vzpor klečmo: Zanožit levou, protáhnout do dálky, výdrž asi 6 sekund.</p> <p>Posílení oblasti bederní páteře a hýžděvých svalů.</p>		<p>22.</p> <p>Leh - přednožit, kmitáme nohama vzhůru a dolů (asi 15°) po dobu 10 sekund. V druhé fázi následuje leh skrčmo: dvakrát hluboký nádech a výdech.</p> <p>Posílení břišních svalů.</p>	

Pozn.: Celou sestavu cvičte denně, v kteroukoli dobu (ráno, odpoledne či večer). Počet opakování je 10-15x. Se zlepšováním kondice můžete počty opakování zvyšovat. Nikdy byste neměli při cvičení pociťovat bolest a přílišnou námahu. Výsledky by se měly dostavit za 2-3 měsíce pravidelného cvičení.

V posledních letech si veřejnost její jméno nejčastěji spojuje s rehabilitační metodou léčení funkční ženské sterility. Metoda Ludmily Mojžíšové pomohla tisícům mužů a žen, kteří trpěli chorobami pohybového aparátu i nemocemi s pohybovým aparátem zdánlivě nesouvisejících. Jestliže ochablé svaly břicha a zadečku neudrží správné postavení pánve, přetíží se svaly dna pánevního. Pánev může rotovat, nachýlit a překloupat se a není pak dostatečnou základnou pro složitou stavbu nad ní stojící a pro páteř. Člověk se slabými hýžděvými svaly a ochablým břichem má pak většinou i ostatní svaly nedostatečně funkční. Některé svaly „plandají“, jiné jsou zkrácené. Sedavý způsob života a nedostatečná pohybová aktivita vedou k poruchám, které člověk s pohybem a narušeným pohybovým aparátem ani nespojuje.

Předkládáme jen stručný výčet některých poruch, které můžeme cvičením Mojžíšové a následnou mobilizací na odborném pracovišti zlepšit nebo úplně odstranit:

1. Vertebrogenní poruchy způsobené svalovou nerovnováhou (migrény, dětské skoliózy, brnění rukou, „infarktové“ stavy bolestí na hrudníku vertebrogenního původu, atd.).
2. Zlepšení svalového korsetu při již vzniklých strukturálních změnách (Schoermannova choroba, artrotické nárůstky degenerativního charakteru, artróza kyčlí, vyhřezlé ploténky meziobratlové, skoliózy starších pacientů, pooperační stavy páteře, atd.).
3. Gynekologické potíže (funkční ženská sterilita, nepravidelné a bolestivé menses, nedostatečný vývin dělohy u mladých děvčat, absence menses, atd.).
4. Patologický nález spermogramu, především u snížené pohyblivosti a množství spermií.
5. Některé sexuální potíže.
6. Obstopace (zácpa)...✓



Ludmila Mojžíšová
(1932-1992)

pracovala od roku 1955 v pražském Tyršově domě řadu let jako rehabilitační sestra na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Dobře ji znali nejen studenti, ale především sportovci, neboť se stala velmi žádanou a potřebnou členkou realizačních týmů mnoha reprezentačních družstev. Rozcvičovala a uvolňovala klouby, svaly, páteř a obratle. Dlouhá je řada nespportovců, kterým pomohla od bolestí v zádech a dalších civilizačních neduhů. Citlivými prsty dovedla rozpoznat příčiny trápení a najít způsob, jak je účinnými cviky odstraňovat.