Oddělení specializované metodiky
Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra

ZSMV
ZAŘÍZENÍ SLUŽEB PRO MINISTERSTVO VNITRA

JAROSLAV FIL

METODA SPIRAL STABILIZATION

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ ORIENTOVANÉ NA ZDRAVÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

Spirální stabilizace (metoda SPS dříve známá jako SM systém) je rehabilitační koncept cvičení a manuálních technik, který je vhodný pro všechny jedince potýkající se s bolestmi pohybového aparátu, zvláště se zády. Metoda SPS dokáže při správné aplikaci pomoci i v případě skolióz i degenerativních strukturálních změn na pohybovém aparátu, jako je například výhřez meziobratlového disku.

ABY BYLA METODA SPS SKUTEČNĚ EFEKTIVNÍ, JE TŘEBA CVIČIT PRAVIDELNĚ (MINIMÁLNĚ JEDNOU DENNĚ ZÁKLADNÍ BATERII CVIKŮ). FREKVENCE A DÉLKA CVIČENÍ SE ODVÍJÍ OD DIAGNÓZY A INDIVIDUÁLNÍCH DISPOZIC JEDINCE.

V počáteční fázi cvičení, než si cvičenec osvojí správnou techniku a než dojde k automatizaci správného provedení cviků, je velmi důležitá osobní účast zkušeného lektora, jenž cvičence při cvičení opravuje a poskytuje mu zpětnou vazbu, aby nedocházelo k fixaci nesprávného provedení jednotlivých cviků. Osobní účast lektora je taktéž důležitá pro zhodnocení stavu cvičence a pro případný návrh modifikace cviků s ohledem na individuální dispozice cvičence, aby nedocházelo k dekompenzaci, nebo dokonce dalšímu poškození. Proto je třeba brát na vědomí, že tento manuál slouží pouze jako průvodce a pomocník při cvičení, nikoliv jako plnohodnotná náhrada zkušeného lektora dané metody.

Metoda SPS pomáhá vyrovnávat svalové dysbalance, nastavuje správné pohybové vzorce, pomáhá kompenzovat každodenní zátěž, ať se jedná o sedavé zaměstnání nebo těžkou práci v terénu, navrací správné držení těla, ulevuje od bolesti a to jak od akutní, tak chronické.

Metoda je vhodná pro kohokoliv bez rozdílu pohlaví a věku. Takřka zde neexistují kontraindikace, nedoporučuje se začínat s tímto cvičením v těhotenství.

JAROSLAV FIL

ODDĚLENÍ SPECIALIZOVANÉ METODIKY
ZAŘÍZENÍ SLUŽEB PRO MINISTERSTVO VNITRA

- Masér a trenér zdravotního cvičení pro vrcholové sportovce Olympu, Centra sportu Ministerstva vnitra
- Trenér a lektor 2. třídy se specializací na Spiralní stabilizaci (SPS)
- Externí lektor Spirální stabilizace na Oddělení specializované metodiky

INSTRUKTÁŽNÍ MATERIÁL ZÁKLADNÍ SESTAVY

CVIK Č. 1

1. Začni navléknutím poutek „elastického lana“ (dále pouze EL) na zápěstí (nápis „spiral stabilization“ čteš směrem k sobě) tak, aby odpor EL vedl vnitřkem otevřené dlaně mezi palcem a ukazovákem. Odstup od úponu EL tak daleko aby se EL propnulo. Zaujmi postoj, kdy jsou nohy mírně rozkročeny na šíři pánve a chodidla rovnoběžně, mírně pokrč nohy v kolenou tak, aby sis stále viděl/a na špičky nohou, mírně podsaď pánev, vyhrb se v hrudní části páteře, avšak dbej na to, aby ti hrudník nešel do předklonu před pánev. Paže drž vytažené za úponem EL, ramena nepřizvedávej, snaž se je držet uvolněná, hlavu předkloň dopředu aby se brada takřka dotýkala hrudníku. Nyní by měl tvar zad v ideálním případě při pohledu z profilu připomínat tvar písmene „C“.
2. S výdechem postupně začni narovnávat nohy v kolenou až do propnutí, pánev se snaž udržet stále mírně podsazenou, postupně napřim záda v hrudní části a vytáhni hlavu směrem vzhůru do zabradění, zrakem fixuj pevný bod v úrovni očí, tlač ramena dozadu a dolů proti odporu El. Následně zahajuješ pohyb pažemi, kdy krčíš lokty a suneš je podél těla cca do středové linie těla, nikoliv za něj. Lokty fixuj u těla a proveď vnější rotaci pažemi, dlaně jsou otočeny směrem vzhůru. Tím docílíš efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů. Žebra se snaž tlačit směrem dozadu, pokus se nevyprsit. Nyní by tělo mělo být maximálně vyrovnané.
3. S nádechem se opět vracíš do výchozí pozice „pokrčeno, podsazeno, vyhrbeno“ s tím že tělo uvolňuješ od hlavy poté hrudník, pánev zůstává mírně podsazená a v poslední fázi mírně pokrčíš v kolenou - čili přesně v opačném pořadí, než když se narovnáváš.
4. Cvič vždy po šesti opakováních.

CVIK Č.2

1. Začni ve stoji zády k úponu EL, nohy měj opět mírně rozkročené na šíři pánve, chodidla rovnoběžně. Držení a odstup od úponu EL je totožný jako v předešlém cviku. S nádechem začni přizvedávat natažené paže směrem vzhůru jako kdybys jimi chtěl/a opsat půlkruh, snaž se malíkové hrany vytáčet směrem vzhůru, pohyb rukou vzhůru ukončuješ v okamžiku, kdy obě paže svírají cca 90° nebo když pociťuješ tendenci přizvednout ramena.
2. Nyní s výdechem balíš tělo do pozice „C“ čili „podsazeno, pokrčeno, vyhrbeno“, opět balíš tělo od hlavy konče pokrčením v kolenou. V této chvíli provedeš pohyb, kdy máchneš pažemi směrem dolů před tělo, přičemž paže jsou stále natažené svírající stejný úhel a dlaně jsou otočené směrem k zemi, pohyb je zakončen v moment, kdy máš paže podél těla. Opět tělo vyrovnáš od kolen až po hlavu do osově vyrovnaného stoje a můžeš započít další opakování.
3. Cvič vždy po šesti opakováních.

CVIK Č. 3

1. Začni v kleče na obou kolenou zády k úponu EL. Pro pohodlnější provedení cviku můžeš použít pod kolena podložku, ať neklečíš na tvrdé zemi. Držení a odstup od úponu EL je stejný jako v předešlém cviku. Při kleku se holeně a nárt opírají o zem. Měj jedno koleno cca 10 cm před druhým, pokud možno se zabal do klubka, kdy dosedneš na paty, maximálně zabalíš záda a hlavu schováš do předklonu mezi kolena, aby došlo k protažení celých zad a zhluboka se nadechni do břicha.
2. Nyní se začni s výdechem narovnávat tím způsobem, že první impulz by měl být odlepením zadku od pat a postupným narovnáváním se v kolenou za současného podsazování a podtáčení pánve pod trup. V této chvíli začni s narovnáváním zbytku zad hezky kulatě obratel po obratli až do úplného narovnání. Při rovnání zad v hrudní části opět tlačíš ramena dozadu a dolů proti odporu EL, lokty krčíš a suneš podél těla cca do středové linie těla, nikoliv za něj, stejně jako v prvním cviku. Lokty fixuj u těla a proveď vnější rotaci pažemi. Dlaně jsou otočeny směrem vzhůru. Tím docílíš efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů.
3. S nádechem se vracíš zpět do výchozí pozice způsobem, kdy hlava jde do předklonu, plynule opět dosedneš na paty, zabalíš záda a hlavu schováš mezi klečící kolena.
4. Cvik prováděj vždy po šesti opakováních na obě kolena.

CVIK Č. 4

1. Začni ve vysokém kleku, zády k úponu EL na jedné noze a druhou nohu si nakroč dopředu, klečící noha se opírá o holeň a o nárt, nakročená noha je pokrčená v koleni v tupém úhlu. Držení a odstup od úponu EL je totožný jako v předešlém cviku. Pro pohodlnější provedení cviku můžeš použít pod kolena podložku, ať neklečíš na tvrdé zemi.
2. Podsaď pánev, tím vyvoláš značný tah na přední straně stehna a v třísle, srovnej zbytek zad. Při rovnání zad v hrudní části opět tlačíš ramena dozadu a dolů proti odporu EL, lokty krčíš a suneš podél těla cca do středové linie těla nikoliv za něj, stejně jako v prvním cviku. Lokty fixuj u těla a proveď vnější rotaci pažemi, dlaně jsou otočeny směrem vzhůru. Tím docílíš efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů, hlava je v prodloužení páteře v zabradění.
3. Pokud je to možné, přesvědč se, že je celá páteř napřímená (např. pohledem do zrcadla). Je důležité, aby ses neprohýbal/a v bedrech a aby trup nešel do předklonu k přední nakročené noze.
4. V momentě docílení této pozice ji zafixuj a s výdechem se celým těžištěm plynulým pohybem navez do přední nohy. Tím se ještě umocní tah na přední stranu stehna. Rozsah pohybu je značně individuální, řiď se pravidlem, že když při pohybu do protažení ucítíš tendenci se prohnout v bedrech nebo nahnout trup dopředu, je třeba pohyb do protažení neprodleně zastavit. Ve chvíli, kdy se dostaneš do nejzazší pozice, které jsi schopen bez narušení správného držení těla, se opět vracíš zpět do výchozí pozice a celý cyklus se opakuje.
5. Cvik prováděj vždy po šesti opakováních na každou nohu.

CVIK Č. 5

1. Tento cvik je totožný s cvikem č. 1, pouze s tou obměnou, že odpor EL táhneš pouze jednou horní končetinou, nikoliv oběma.
2. Cvik prováděj vždy po šesti opakováních na každou ruku zvlášť.

CVIK Č. 6

1. Tento cvik je totožný se cvikem č. 2, pouze s tou obměnou, že odpor EL táhneš pouze jednou horní končetinou, nikoliv oběma.
2. Cvik prováděj vždy po šesti opakováních na každou ruku zvlášť.

CVIK Č. 7

1. Začni bokem k úponu EL, přičemž cvičí pouze ruka vzdálenější od úponu EL. Držení a odstup od úponu EL je stejný jako v předešlém cviku. Zaujmi postoj, kdy jsou nohy mírně rozkročeny na šíři pánve a chodidla rovnoběžně, mírně pokrč nohy v kolenou tak aby sis stále viděl/a na špičky nohou, mírně podsaď pánev, vyhrb se v hrudní části páteře, avšak dbej na to, aby ti hrudník nešel do předklonu před pánev. Paži drž vytažené za úponem EL, ramena nepřizvedávej, snaž se je držet uvolněná, hlavu předkloň dopředu, aby se brada takřka dotýkala hrudníku. Nyní by měl tvar zad v ideálním případě při pohledu z profilu připomínat tvar písmene „C“.
2. S výdechem postupně začni narovnávat nohy v kolenou, pánev se snaž udržet stále mírně podsazenou, postupně napřim záda v hrudní části, rameno cvičící paže táhni dozadu a dolů. Cvičící rukou můžeš jít mírně do odtlačení do strany, čímž intenzivněji zapojíš mezilopatkové svaly. Dávej si pozor, aby se v žádné fázi cviku rameno nepřizvedlo a dorovnej hlavu do osového postavení. Nyní proveď plynulý pohyb celou paží směrem vzhůru přes hlavu, postupně za záda, kdy se El posune až do oblasti beder, pohyb zakončíš přitažením loktu cvičící paže a ve finále otočíš dlaň směrem vzhůru. V této pozici dlouho nesetrváváš a opět plynule s nádechem vracíš paži po stejné dráze zpět do výchozí pozice „pokrčeno, podsazeno, vyhrbeno“ a paže se uvolněně vytahuje pouze silou odporu EL za úponem EL (viz 1. fotografie).
3. Cvik prováděj vždy po šesti opakováních na každou ruku zvlášť.

CVIK Č. 8

1. Začni bokem k úponu EL, přičemž cvičí pouze ruka bližší k úponu EL. Držení a odstup od úponu EL je stejný jako v předešlém cviku. Zaujmi postoj, kdy jsou nohy mírně rozkročeny na šíři pánve a chodidla rovnoběžně, mírně pokrč nohy v kolenou tak, aby sis stále viděl/a na špičky nohou, mírně podsaď pánev, vyhrb se v hrudní části páteře, avšak dbej na to, aby ti hrudník nešel do předklonu před pánev. Paži drž vytaženou za úponem EL, ramena nepřizvedávej a snaž se je držet uvolněná, hlavu předkloň dopředu, aby se brada takřka dotýkala hrudníku. Nyní by měl tvar zad v ideálním případě při pohledu z profilu připomínat tvar písmene „C“.
2. S výdechem cvičící paží proveď pohyb, kdy bez přizdvižení ramene dlaň doputuje k podbřišku do středové linie těla, dlaň je v postavení, kdy prsty ruky směřují vzhůru a palec je otočený směrem k tělu. Postupně začni narovnávat nohy v kolenou, pánev se snaž udržet stále mírně podsazenou. Jak tělo postupně narovnáváš do osově vyrovnaného stoje, souběžně s tělem ruka postupně stoupá výš podél středové linie těla, v ideálním případě až nad vrcholek hlavy. Rozsah pohybu při zdvihu cvičící paže je limitován schopností udržet rameno usazené dole.
3. S nádechem se opět vracíš zpět do výchozí pozice: „pokrčeno, podsazeno, vyhrbeno“, kdy tělo balíš postupně od hlavy až po pokrčení kolen. Paže se vrací zpět po stejné dráze do výchozí pozice (jako při zpětném převíjení filmu). Paže se uvolněně pouze silou odporu EL vytahuje za úponem EL (viz 1. fotografie).S výdechem protáhni levou nohu zpět dozadu do tripodu.
4. Cvik prováděj vždy po šesti opakováních na každou ruku zvlášť.

CVIK Č. 9

1. Začni z uvolněného, osově vyrovnaného stoje čelem k úponu EL, nohy měj mírně rozkročené asi na šíři chodidla, libovolné poutko EL si upevni do klenby nožní tak, že nápis „spiral stabilization“ čteš vzhůru nohama a odstup si od El tak, aby bylo propnuté. Uchop hůlky způsobem, kdy se při držení ocitá zápěstí asi 10 cm pod loktem. Konce hůlek se opírají o zem, a to v rozestupu cca 10 cm od malíkových hran a cca 10 cm před špičkami chodidel.
2. Mírně podsaď pánev bez pokrčení nohou (půlky k sobě), přenes váhu na nohu, na níž není uchyceno poutko EL. Nyní nohu s EL mírně přizvedni do vzduchu (2 až 3 cm nad zem) a přejdi do nákroku dopředu, nohu nepokládej na zem a měj jí mírně pokrčenou v koleni a od kolene dolů uvolněnou. S výdechem začni plynulým pohybem nohu zanožovat za osu těla, na konci pohybu se dotkni špičkou nohy země, ale bez přenesení váhy. Rozsah pohybu směrem vzad za osu těla je značně individuální. Neměň osové postavení těla, zanož tedy pouze tak, abys byl/a schopný/á udržet pánev mírně podsazenou, neprohni se v bedrech a nenakláněj osu těla dopředu. Při zanožení bys měl/a cítit že se zatíná zadek, zejména ve spodní části.
3. S nádechem nohu s EL přesuň bez položení na zem opět dopředu do nákroku. Odtud započneš další opakování.
4. Cvik prováděj po šesti opakováních na každou nohu zvlášť.

CVIK Č. 10

1. Začni z uvolněného, osově vyrovnaného stoje, bokem k úponu EL, nohy měj mírně rozkročené asi na šíři chodidla, libovolné poutko EL si upevni do klenby nožní na vzdálenější nohu od úponu EL tak, že nápis „spiral stabilization“ čteš vzhůru nohama a odstup si od úponu EL tak, aby bylo propnuté. Uchop hůlky způsobem, kdy se při držení ocitá zápěstí asi 10 cm pod loktem. Konce hůlek se opírají o zem a to v rozestupu cca 10 cm od malíkových hran a cca 10 cm před špičkami chodidel.
2. Mírně podsaď pánev bez pokrčení nohou (půlky k sobě), přenes váhu na nohu, na níž není uchyceno poutko EL. Nyní nohu s EL mírně přizvedni do vzduchu (2 až 3 cm nad zem) a unož jí směrem od úponu EL tak, aby palcové hrany obou chodidel byly stále rovnoběžně, špičkou cvičící nohy se dotkni země, ale bez přenosu váhy ta je stále na noze stojné.
3. S nádechem nohu s EL přesuň po stejné dráze, bez položení, zpět do nákroku dopředu. Odtud započneš další opakování.
4. Cvik prováděj po šesti opakováních na každou nohu zvlášť.

CVIK Č. 11

1. Tento cvik je v principech a provedení totožný se cvikem č. 9. Liší se pouze tím, že začíná z postoje zády k úponu EL, nikoliv čelem.
2. Cvik prováděj po šesti opakováních na každou nohu zvlášť.

CVIK Č. 12

1. Tento cvik je v principech a provedení totožný se cvikem č. 10. Liší se pouze tím, že cvičí noha, která je blíž k úponu EL.
2. Cvik prováděj po šesti opakováních na každou nohu zvlášť.

Oddělení specializované metodiky

Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra

OPTIMAZSMV.CZ

© Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra, 2021