

Jak mi pomohlo rehabilitační cvičení

(paní. Irena M.)

Se sdružením SPCCH jsem se setkala náhodně v roce 1996. Byla jsem po operaci kyčelního kloubu a po rehabilitaci a chtěla jsem pokračovat ve cvičné léčbě.

Moje dojmy ze cvičení byly neuvěřitelné: dámy a pánové, kteří vedli cvičení, byli znalci lidské anatomie i fyziologie. Cvičení vedou s taktem a laskavostí.

Členy SPCCH učí správně dýchat - cvičit v závislosti na vdechu a výdechu.

Učí nás vnímat pohyby svalů, uvědomovat si jejich funkci a pocit, který pohyb vyvolá v našem vědomí. Učí nás zapojovat mozek do každého cviku. Učí nás relaxovat.

Při relaxaci pomalu, klidným hlasem nás upozorňují na jednotlivé části těla a svaly.

Člověk najednou zjistí, že si už léta neuvědomil svaly na lýtku a dalších částech těla.

Při cvičení používáme rehabilitační pomůcky, které nám velmi usnadňují pohyb a celkové zapojení všech svalů. Většinou se cvičí se na karimatkách (pokud je člověk schopen složit se na zem a vstát z ní). Pro nás přestárlé je cvičení na židlích. I toto cvičení je skvělé: i na té židli se protáhne každý sval a zbystří mozek.

Velké díky patří všem našim instruktorům. Jsou to lidé, kteří věnují spoustu svého času důkladnému studiu a promyšlené přípravě na každou hodinu.

Irena M.