

13+1

KOUZEL PRO ZDRAVOU PÁTEŘ

ANEB JAK NEUDĚLAT CHYBU V
PRVNÍM ROCE ŽIVOTA DÍTĚTE

© 2022

NAPSALA:

KARIN BOREJOVÁ



13 + 1 KOUZEL PRO ZDRAVOU PÁTEŘ!

ANEB JAK NEUDĚLAT CHYBU V PRVNÍM ROCE ŽIVOTA DÍTĚTE



První rok v životě dítěte je základ pro budování svalové rovnováhy.

Povedu vás krok po kroku, abyste i vy bez stresu, obav a s jistotou
dovedli páteř svého dítěte k plnému zdraví.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoliv použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukou a já jako autorka za ně nenesu žádnou zodpovědnost.

Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

OBSAH:

Slovo úvodem.....	str.3	Kouzlo číslo 7 – natahování za hračkou.....	str.18
Komu je kniha určena.....	str.5	Kouzlo číslo 8 – kutálení.....	str.19
Kdo Vám knihu předkládá.....	str.6	Kouzlo číslo 9 – plazení.....	str.20
Zdravotní cvičení.....	str.7	Kouzlo číslo10 – lezení.....	str.21
Kouzlo číslo 1 – kojení.....	str.8	Kouzlo číslo 11 – sezení.....	str.23
Kouzlo číslo 2 – spaní dítěte.....	str.10	Kouzlo číslo 12 – vzpřimování.....	str.25
Kouzlo číslo 3 – pokládání na břicho.....	str.12	Kouzlo číslo 13 – chůze.....	str.26
Kouzlo číslo 4 – přitahování nožiček.....	str.13	Tip navíc.....	str.28
Kouzlo číslo 5 – přetáčení na břicho.....	str.15	Zlaté kouzlo.....	str.29
Kouzlo číslo 6 – vytáčení za hračkou.....	str.17	Srdečné přání.....	str.31



SLOVO ÚVODEM

Proč kouzla? Přemýšlela jsem nad názvem velmi dlouho. Kouzla mě napadla spontánně ve chvíli, kdy jsem se nad názvem knihy zamyslela, ačkoliv jsem nedokázala přesně říct důvod. Napsala jsem si tento název na papír a v tom se zapojilo mé analytické myšlení, které si už vytvářelo strukturu knihy, a najednou jsem měla pocit, jestli to nemá být spíše Návod na zdravou páteř.

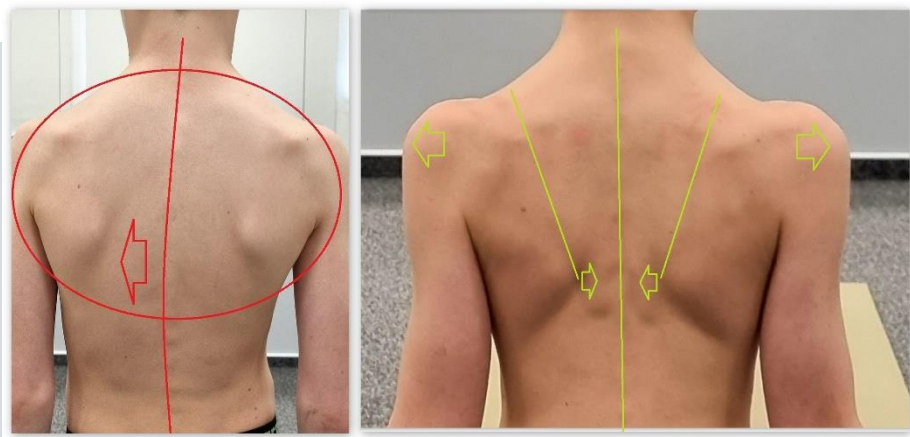
Bylo by to tak správně, protože jsem analytik a spolu s vámi budu pozorovat a zkoumat skutečné pohybové vzorce, které lehkou změnou logicky povedou ke svalové rovnováze a tedy bezvadnému vývoji dítěte po stránce fyzické, a posléze ke správnému držení těla v době, kdy už bude nuceno mnoho hodin sedět ve školních lavicích. Slovo *návod* ve mně vyvolává pocit příručky a dítě přece není přístroj, ke kterému potřebujeme návod na použití.



Jsem maminka, stejně jako vy, která knížku právě čtete, a ačkoliv mým oběma dcerám je už přes 20 let, stále jsem maminka, stále mám obavy o jejich zdraví, stále jim pomáhám řešit spoustu svízelných situací a hlavně mi to přijde velmi nedávno, co byly děti malinké a byla jsem tehdy vystavena něčemu novému, tedy vývoji dítěte. Dítě je kouzelné, dítě je dar a je neuvěřitelné nejen tím, jak rychle se učí, ale také tím, jak rychle jakákoliv změna ovlivní jeho psychický i fyzický vývoj, a to jak v případě chybné změny ke špatnému, tak v případě dobré změny k dobrému.

V této knize budeme cílit na to dobré!





Za dobu své praxe zabývající se diagnostikou držení těla jsem pochopila, že při změně pohybových návyků u dospělého člověka nastanou obrovské změny, ale v případě dítěte nastanou změny doslova **neuvěřitelné**. Pro mě jsou to kouzla, která ve mně vytvářejí pocit pokory, lásky a úcty k něčemu, co mě daleko převyšuje. Vše se dá vysvětlit logicky, ale **samouzdravovací, regenerační schopnost je nevysvětlitelné kouzlo**.

A proč 13+1? Těch 13 se týká převážně pohybu tak, jak ho známe, a s ním spojeným zapojováním svalů. Ovšem ta jednička v názvu, to je bonusové kouzlo. Ačkoliv je také spojeno s určitým pohybem, týká se především psychického vývoje, který může významně přispět k rozvíjení intelektu a schopnosti soustředění v době, kdy už bude dítě chodit do školy.

Vše, na co budeme v této knize cílit, pozorovat a měnit, je základ, kvalitní základ vytvořený v raném dětství, který se vám zúročí v letech, kdy jiní rodiče budou řešit vadné držení těla svých dětí, zatímco vy nebudete muset.

TOHLE JE DŮLEŽITÉ!

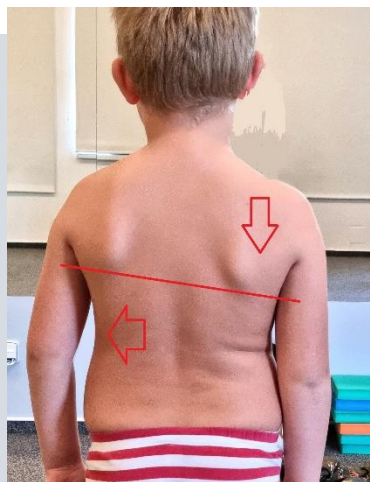
Tato kniha, kniha o prvním roce života dítěte, řeší PŘÍČINY případných budoucích problémů, kterým tímto nedovolíme vzniknout.



KOMU JE KNIHA URČENA A O ČEM VLASTNĚ JE

Tuto knihu píšu maminkám a tatínkům. A je jedno, jestli své dítě už máte v postýlce, jste těhotné nebo o dítěti teprve uvažujete. Předkládám vám informace, které vám mohou pomoci předejít něčemu, o čem v tuto chvíli nemáte potuchy. Jsou to skutečně velké, ubíjející a nepříjemné starosti se skoliózou, plochýma nohama a z toho vzniklých bolestí zad, kolen, kyčlí atd.

Nemusíte ale čekat na to, až budete těhotná, obzvlášť jste-li muž :), to nejdůležitější totiž je váš zájem o vývoj dítěte v prvním roce života. Kniha vás provede prvním rokem života tak, jak v jiných knihách nejspíš nenajdete. Ne proto, že bychom byli lepší, ale proto, že vám nabídneme příběh našich vlastních dětí a také dětí, které u nás prošly diagnostikou. Budeme se zabývat situacemi, které kdybychom nechali být a neřešili, by v budoucím věku mohly vést ke vzniku skoliózy, nadměrné bederní lordózy, plochonoží, nohou do X a dalších nepříjemností.



Ukážeme vám, kde je riziko vzniku PŘÍČINY pro vše, co s chybným vývojem a vznikem skoliózy souvisí. S názornou ukázkou fotografií společně tyto situace odhalíme. Zapojíme zmíněných 13 kouzel, které povedou k bezvadnému vývoji páteře a dalších kloubů, a vy svůj volný čas budete v budoucnu moci trávit po svém, a ne běháním se svým dítětem po lékařích, ortopediích, rehabilitacích ...

Pokud ovšem jste maminkou staršího dítěte a **aktuálně vadné držení těla skutečně řešíte**, pak prosím berte tuhle knihu jako možnost zjistit skutečnou prvopříčinu problému a věřte, že nic není neřešitelné. I my jsme udělaly chybu, protože jsme něco nevěděly, a také u jednoho dítěte řešili skoliózu. Vyřešily :) Překlikněte na knihu s video kurzem [Jak odstranit skoliózu jistě a natrvalo](#), kde se pustíme do krásného procesu hledání, poznávání a hlavně pozměňování určitých pohybů tak, aby i v případě staršího dítěte došlo k **odstranění příčin problémů a to jistě a natrvalo**.



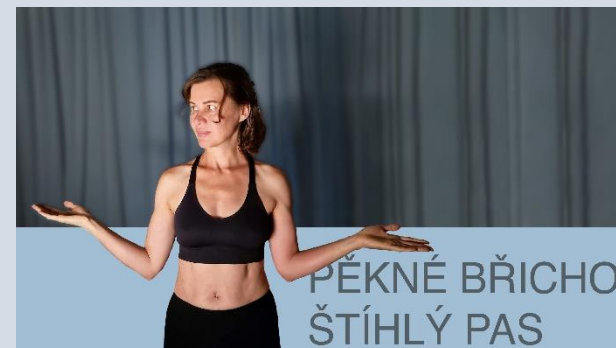
KDO VÁM KNIHU PŘEDKLÁDÁ



Jsme vlastně dvě – dvojčata Karin a Petra. Knihu píšu já, Karin, ale stejně tak by ji mohla psát Petra. A jestli já ji v tuto chvíli píšu, tak Petra ji jednak se mnou diskutuje a hlavně zajišťuje technicky možnost stažení na webu. Tvoříme ji tedy společně, protože společně jsme také před téměř 20 lety otevřely studio zabývající se zdravotním cvičením. Společně pracujeme na diagnózách držení těla našich klientů a společně jsme své zdravotní cvičení doplnily o **zdravotní cvičení ONLINE.** Společně jsme už v dětství řešily držení těla nás a našich spolužáků a obě jsme trpěly neustálou bolestí beder a nedokázaly sedět v sedu zkříženém. Později, kdy nám už více šlo také o estetickou stránku, jsme, z nám tehdy neznámých důvodů, nedokázaly

bezvadně posílit břišní svaly a stále nás bolela ta bedra. Dnes už to dávno víme a ačkoliv je nám padesát let, se svým pasem a břišními svaly jsme spokojené a hlavně – už nás nebolí bedra. No a když se nám narodily děti, tak jsme je opět vychovávaly tak nějak společně, jelikož jsme byly stále spolu. Proto i v této knize nebudu uvádět konkrétní situace pouze svých dětí, ale také sestřiných.

Když už jsem zmínila **estetickou** stránku, pak pokud i vy chcete pěkné břicho, štíhlý pas a přitom se zbavit bolesti zad, překlikněte na **kurz Pěkné břicho, štíhlý pas a záda bez bolesti** a najděte si nejbližší termín jeho zahájení. Kurz vás povede ke štíhlému pasu a posílení dolního břicha tak, abychom podepřeli páteř a natrvalo odstranili bolesti v dolní části zad.



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Koncept [zdravotní cvičení ONLINE](#) není vůbec jen nějaké cvičení. Jde o ucelený systém přednášek, příběhů a cvičení cílených na konkrétní problém či část těla. Kombinací těchto tří věcí dochází k řešení jak **důsledků**, s čímž se setkáváte třeba na rehabilitacích či obvyklých cvičeních, tak **zejména příčin**, jejichž odhalením teprve dojde k úplnému a trvalému.



Řešíme **důsledky** – vytíráme podlahu, avšak voda teče dál. Můžeme vytírat rychle, ale voda stejně poteče dál.



Řešíme **příčiny** – opravíme ventil, čímž zastavíme vodu. Voda už nikdy nepoteče. Vytřeme podlahu, čímž odstraníme důsledky. [Zdravotní cvičení ONLINE](#)



KOUZLO ČÍSLO 1 – KOJENÍ



Už v samotné porodnici, prakticky ihned po porodu nastává první nejdůležitější činnost miminka a tou je sání mateřského mléka. Při kojení se miminko začne za maminkou vytáčet a sát. Sací reflex je spojen se zapojením svalů uvnitř krku, k tomu se přidává fakt, že se miminko mírně nebo více za maminkou musí hlavičkou vytočit. Zapojí se tedy i povrchové svaly krku, svaly šíjové.

A teď na chvíli udělejte tu změnu, že vytočíte hlavu mírně doprava, ale na text se dívejte tak trochu levým okem. Všimněte si, jaké svaly u tohoto mírného vytáčení zapojíte a jaké se naopak zkracují. Možná i vy sami už máte návyk mít hlavu vytočenou na jednu stranu. Možná dokonce trpíte bolestí krku či migrénami.

Vpravo na fotce máme paní, která trpí migrénami možná právě kvůli stálé rotaci hlavy doprava. Sledujte [Naše videa = Vaše příběhy](#) na našich stránkách.



Jedno kojení ale trvá mnohem déle, než jak dlouho jste nyní četli s hlavou v rotaci. Dítě je navíc kojeno mnoho měsíců, někdy i více než jeden rok a často se stane, že si maminky postupně z různých důvodů vypěstují zvyk kojení pouze z jednoho prsu. Dítě si takto začne vytvářet svalovou nerovnováhu v oblasti krku, a to jak svalů povrchových tak vnitřních.

Maminky si často v noci berou dítě do postele a kojí ho. To je samozřejmě v pořádku. Avšak aby dítě nespadlo z postele, leží stále pouze po jednom boku maminky a kojení je tak opět spojeno s vytočením pouze na jednu stranu. Je důležité zdůraznit, že i pro maminku je spaní stále na jednom boku zátěž, která se projeví svalovou nerovnováhou. Pomineme-li bolesti zad vzniklé už v těhotenství, tady je jejich pokračování. Navíc rozhodne-li se maminka po porodu posilovat břišní svaly obvyklým způsobem, hrozí nejen další bolesti zad, ale také riziko vzniku diastázy. Více na toto téma **DIASTÁZA** si přečtěte na našich stránkách.



KOUZLO ČÍSLO 1

Aby DÍTĚ mělo zdravou páteř a svaly v rovnováze, VYTÁČÍ HLAVIČKU PŘI KOJENÍ NA OBĚ STRANY.



KOUZLO ČÍSLO 2 – SPANÍ DÍTĚTE



Když se miminko narodí, neudrží hlavičku rovně a vždy ji pokládá na jednu stranu. Zdůrazním, že má velmi měkká ouška, velmi lehce si jedno ouško přelehne a to postupně začne odstávat. V tomto případě doporučuji pořídit čepičku z tenounkého plátýnka a nechat ji celou dobu na hlavičce, aby nemohlo dojít k přelomení ouška a nemuseli jste tak v budoucnu řešit estetický problém. Zpočátku je ouško měkké ale postupně se v něm vytváří chrupavka, která ouško zafixuje trvale v daném postavení. Děti tedy nikdy nemusí mít odstátá ouška a nemusí být takto vystavené výsměchu ostatních.

Co je ale mnohem důležitější a navazuje na předchozí kouzlo, je vytočení hlavičky. Hlavička se musí pokládat chvíli na jedno, podruhé na druhé ouško, aby nevznikla velká svalová nerovnováha. Protože by měli mít stále hlavičku na jednu stranu, bude to právě ta strana, přes níž se bude dítě přetáčet na břicho, a bude to také ta strana, na kterou se vyvine skolióza.



Jakmile je dítě větší, chce se při usínání dívat do středu místnosti. I v tomto případě je třeba dítěti vytáčet postel tak, aby stříдалo spaní na jednom a druhém boku a neusínalo mnoho let třeba pouze na pravém boku. Dítě samozřejmě během noci nespí pouze na boku, přetočí se na záda a přetočí se i na druhý bok, ale preferovanou stranou zůstane ta, při níž je namířeno obličejem do středu místnosti. Tohle střídání není nutné denně, ani týdně, ani měsíčně, ale vždy po několika měsících či alespoň roce. Více na toto téma u větších dětí v knize [Jak odstranit skoliózu jistě a natrvalo.](#)



KOUZLO ČÍSLO 2

Aby se zabránilo vzniku skoliózy v budoucím věku, DÍTĚ BY MĚLO SPINKAT STŘÍDAVĚ S HLAVIČKOU NA JEDNÉ A DRUHÉ STRANĚ A V POZDĚJŠÍM VĚKU USÍNAT NA JEDNOM I DRUHÉM BOKU.

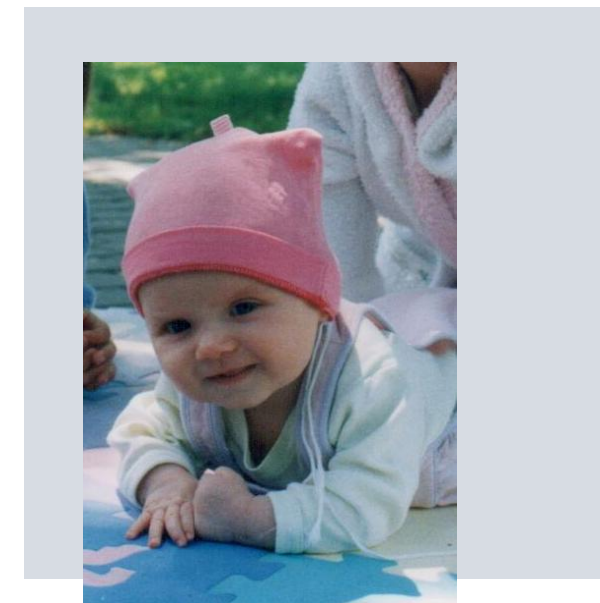


KOUZLO ČÍSLO 3 – POKLÁDÁNÍ NA BŘÍŠKO



Mnohem dříve než se dítě samo začne přetáčet na břicho, jej na břicho na chvíli pokládáme sami, aby si posílilo svaly zad a krku. V lehu na břichu je důležité správné postavení rukou. Lokty se dítěti rozjíždí do strany, pomozte mu je dát k sobě a posuňte mírně dopředu před úroveň ramen (*obrázek vlevo*).

Dáme-li dítěti lokty blíže k sobě a mírně dopředu, docílíme vnější rotace paží v ramenou, která zamezí vzniku odstátých lopatek a překlopených ramen. Dítě si toto postavení paží osvojí (*obrázek vpravo*) a vytvoří si tak správný pohybový stereotyp, který v budoucnu zabrání chybnému postavení lopatek a ramen.



KOUZLO ČÍSLO 3

Abychom zamezili vzniku odstátých lopatek, PŘI LEHU DÍTĚTE NA BŘÍŠKU DÁVÁME LOKTY MÍRNĚ K SOBĚ A DOPŘEDU.

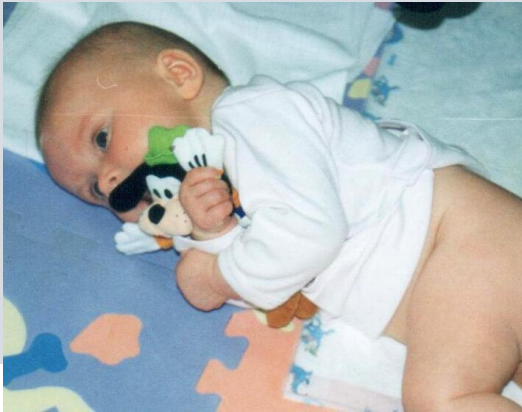


KOUZLO ČÍSLO 4 – PŘITAHOVÁNÍ NOŽIČEK



Od samotného narození dítě zvedá nožičky nahoru a přitahuje si je k břichu. Zpočátku každou nožku zvlášť a postupně dokáže zvednou i obě zároveň. Tímto způsobem si krásně posiluje břišní svaly, které potřebuje pro svou nejbližší dovednost, přetáčení na břicho. Je dobré dítě v tomto povzbuzovat.





Dítě si přitahováním nožiček vytvoří správný začátek v přetáčení na bok a následně na břicho a nebude se vytáčet chybně v záklonu. Vytáčení na břicho v záklonu způsobí nadměrné přetížení bederní oblasti a ochabnutí břišních svalů, což se může stát příčinou pro vznik nadměrného prohnutí v bedrech v době, kdy začne chodit.

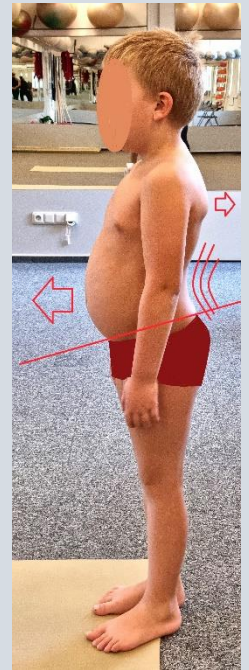
KOUZLO ČÍSLO 4

Abychom zamezili vzniku zvětšené bederní lordózy, NECHÁME DÍTĚ POSILOVAT BŘÍŠKO PŘITAHOVÁNÍM NOŽEK K HRUDNÍČKU.

ZVĚTŠENÁ BEDERNÍ LORDÓZA

V případě, že už dítě má zvětšené prohnutí beder, překlikněte na knihu

Jak odstranit skoliózu jistě a natrvalo, kde se této problematice také věnujeme.



KOUZLO ČÍSLO 5 – PŘETÁČENÍ NA BŘÍŠKO



Někdy po třetím měsíci se dítě samo začne snažit přetáčet na bříško. Děti, které nemají dostatečně posílené břišní svaly, mohou volit chybnou variantu, kdy se prohnou a v prohnutí se přetočí. Říká se tomu, přetáčení „v luku“. Podaří se jim to, ale současně si tím vytvoří chybný pohybový vzorec, který povede k nadměrnému prohnutí a přetížení svalů podél páteře, proto přitahování nožek je základ před přetáčením na bříško.

Jakmile se dítě začne na bříško přetáčet správným způsobem, hlídáme, aby se brzy začalo přetáčet i na druhou stranu a nebyla jedna strana preferovaná. Motivujte dítě hračkou a nebo ho na slabší stranu lehce navedte nožičkami.



Pokud jste se ke knížce dostali až později, dítě už se třeba i plazí, ale předchozí kouzla nebyla uplatněna, pak nezoufejte. Stále je způsob, jak dítě naučit vytáčení na opačnou stranu. Je totiž nutné, aby se to i v 6. či 7. měsíci stále učilo.

POSTUP, JAK NAUČIT DÍTĚ VYTÁČENÍ NA OPAČNOU STRANU

Výchozí pozice je leh na zádech. Přitáhnete mu nožky k bříšku a vytočíte ho na vámi kýženou stranu, kam se dítě nevytáčí a chcete ho to naučit. Nožky vytočíte a lehce nakročíte, ale současně dítěti zabráníte pohyb dokončit. Uděláte to tak, že přidržíte hrudníček. Dítě je tedy v pozici, kdy už je kousek k přetočení na břicho, ale vy mu v tom bráníte. Možná bude trošku křičet, čímž vám dává najevo, že jste se zbláznili, že ono chce přece na břicho a vy mu vůbec nerozumíte :). Věřte, že trochu zlobení se z jeho strany se vyplatí mnohonásobně, protože když mu tento posilovací **cvik na šikmé břišní svaly** provedete během jednoho dne třeba 3x, tak kouzlo zaúčinkuje a následující den už ani dítě nebude vědět, která byla jeho



KOUZLO ČÍSLO 5

Abychom zamezili přetížení zádových svalů a vzniku svalové nerovnováhy vedoucí ke skolióze, **NECHÁME DÍTĚ PŘETÁČET SE NA BŘÍŠKO S PŘITAŽENÝMA NOŽKAMA A POHLÍDÁME, ABY SE VYTÁČELO NA OBE STRANY.**



KOUZLO ČÍSLO 6 – VYTÁČENÍ ZA HRAČKOU



Do této chvíle šlo o předklony a rotace. Nyní následují úklony, protože skolióza je kombinace právě úklonu páteře a rotace. Tato kombinace je zdraví nebezpečná, protože omezuje orgány v jejich funkci.

Pivotování je název pro vytáčení se za hračkou v leže na bříšku. Ve chvíli, kdy se už dítě cítí dobře na bříšku a paže mívá v loktech spíše natažené, začne se za hračkou vytáčet. Právě hračka je v daný moment jeho největší motivací, proto si hlídáme, aby se dítě stejně radostně vytáčelo na levou i na pravou stranu a nevnímalo rozdíl.

KOUZLO ČÍSLO 6

Aby si dítě nevytvarovalo páteř do skoliózy, NECHÁME JE VYTÁČET SE ZA HRAČKOU NA OBĚ STRANY.



KOUZLO ČÍSLO 7 – NATAHOVÁNÍ SE ZA HRAČKOU



Tohle je už poměrně náročný cvik, kdy se dítě v leže na bříšku snaží na něco dosáhnout. Zkuste si to! :) Možná zjistíte, jak toto a všechna předchozí kouzla už jste zapomněli, a možná by bylo dobré je znovu oživit a své ochablé zádové svaly **opět posílit**.

Při natahování se za hračkou si dítě krom motoriky krásně posílí zádové svaly, které podepřou páteř z obou stran a do skoliotického držení těla ji nepustí. Nutno dodat, že dítě se za hračkou natahuje, takže se páteř protahuje. Dítě ruce střídá. Zatím nevíme, jestli bude pravák nebo levák, nevíme tedy, která ručka bude dominantní.

KOUZLO ČÍSLO 7

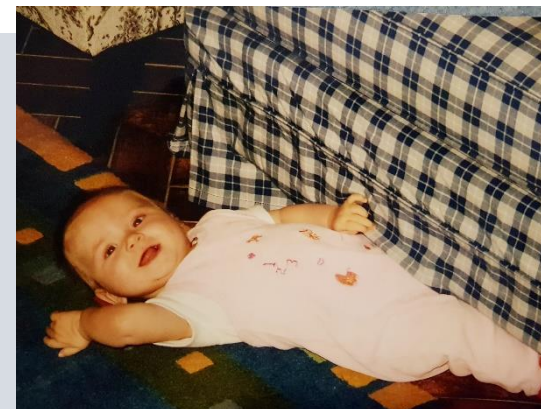
Aby si dítě posílilo svaly podél páteře a páteř protáhlo, DÁME MU MOŽNOST NATAHOVAT SE ZA HRAČKOU.



KOUZLO ČÍSLO 8 – KUTÁLENÍ

Dříve, než se dítě naučí plazit dopředu, naučí se vytáčet z břicha na záda a opět na břicho, čímž vznikne kutálení. Dítě si vytvoří způsob, jak se dokáže přiblížit ke své hračce. Tady dochází k celkové rotaci páteře a zapojuje se celá řada svalů.

I v této činnosti dítě motivujme hračkou, aby se chtělo kutálet také na opačnou stranu. Nejdříve dítě opatrně naučte vytočit se na záda v opačném směru. Použijte podobnou metodu, jako když jsme dítě učili přetočit se na břicho v nepreferovaném směru. Dítě si většinou vyzkouší tohle přetočení jednou či dvakrát a přestane vnímat rozdíl. Důležité je, abychom tento moment zaznamenali dostatečně včas poté, co se naučí vytáčet na jednu stranu. Dítě tak nebude mít dostatek času na vytvoření svalové nerovnováhy.



KOUZLO ČÍSLO 8

Svalové rovnováhy se docílí tím, že SE DÍTĚTI UMOŽNÍ KUTÁLENÍ NA JEDNU I NA DRUHOU STRANU.



KOUZLO ČÍSLO 9 – PLAZENÍ



Dítě velmi brzy přijde na to, jak se pohybovat vpřed za hračkou či předmětem svého zájmu, což je mnohem výhodnější než kutálení a obrovský důvod k radosti :). Určitě začne s plazením na jednu nožku. Necháme ho takto jeden či dva dny, aby si tuhle novou dovednost osvojilo, a my mu ji neказili svým perfekcionismem. Už i tak si o nás myslí, že to přeháníme :).

Po dvou dnech, pokud se dítě nerozhodne vás rozradostnit tím, že zapojí i druhou nožku, mu pomůžeme. Pokrčíme tu nožku, kterou nepreferuje a současně mu zabráníme posunout se vpřed.

Dítě začne nožkou tlačit do země a do naší dlaně zároveň a bude se snažit odtlačit. Opět vám křikem dá najevo, že mu vůbec nerozumíte, ale až mu to jednou budete v dospělosti vyprávět, bude za to cítit vděčnost.

KOUZLO ČÍSLO 9

Aby si dítě nevytvořilo nerovnováhu vedoucí k preferování jedné nohy ve stoji, UMOŽNÍME MU PLAZIT SE KOORDINOVANĚ OBĚMA NOŽKAMA STEJNĚ.



KOUZLO ČÍSLO 10 – LEZENÍ



Dříve než dítě přejde na všechny čtyři z plazení, nastává přípravná fáze zasouvání kolínka pod sebe. V podstatě jako by se dítě chtělo plazit, ale nožku posune trochu více pod sebe. Aby došlo k symetrii, opět je nutné, aby se dítě rozhodlo stejnou měrou pod sebe zasouvat i druhou nožku. Jakmile se mu to podaří, velmi brzy začne lézt po čtyřech. Lezení je velmi důležitá část vývoje dítěte pro páteř a kyčle. V tomto stadiu lezení po čtyřech by dítě mělo setrvat alespoň 2 měsíce. V mezichase se bude vyvíjet dál samozřejmě, ale dlouhá doba lezení dítěti velmi pomůže připravit svaly středu těla na přechod do vzpřímené pozice.



CO BYSTE MĚLI VĚDĚT

Dítě má kolínka obalená tukem a ani lezení po tvrdém povrchu ho nebolí.

Dítě si své drobné hračky přenáší v pusince. Pokud to není venku, ale jsou to hračky doma, nebraňte mu v tom. Je to důležitá dovednost, která rozvíjí nejen motoriku, ale zejména intelekt. Dítě už ví, že si může přenést hračku s sebou :)



KOUZLO ČÍSLO 10

Aby si dítě posílilo svaly středu těla a připravilo se tak na vzpřímenou pozici, VYTVOŘÍME CO NEJLEPŠÍ PODMÍNKY PRO TO, ABY MOHLO LÉZT DOSTATEČNĚ DLOUHÉ ČASOVÉ OBDOBÍ.



KOUZLO ČÍSLO 11 – SEZENÍ

V mezičase si všimnete, že si dítě sedá mezi patičky (*obrázek vpravo nahoře*). Tohle je první správný sed dítěte. Někteří rodiče rádi dítě posazují do běžného sedu. Pokud se dítě do tohoto sedu nedokáže posadit samo plynule z lezení (*obrázek vlevo*), je pro ně tento sed škodlivý.



Záda totiž ještě nejsou připravená, bude se hrbit a tohle hrbení si pak přenesení do školky a do školních lavic. Potom je těžko po dítěti chtít, aby se narovnal. Nedokáže to! Je to fyzicky náročné, když mu chybí základ. Dítě vpravo se do obvyklého sedu posadilo samo z lezení způsobem, který vidíte na obrázku vlevo.





Při sedu mezi patičkami je snadné udržet záda rovně bez hrbení, je to první důležitá vzpřímená pozice dítěte s pevnou oporou o nožky. V tomto sedu hlídáme, aby nožky byly rovně v nártách, a ne ve flexi. Zabráníme chybnému vývoji kyčlí, tvarování nožek do X a plochonoží. V případě, že už je dítě starší, chodí špičkami k sobě nebo se nožky tvarují do X nebo šmatlá, stáhněte si knihu **Jak odstranit skoliózu jistě a natrvalo.** Kniha se zabývá nejen otázkou skoliózy ale i dalšími aspekty vadného držení těla dítěte. Situace jsou vysvětlovány na skutečných případech a stejně tak návody na změnu ke správnému držení těla, svalové rovnováze a vývoji kloubů a páteře.

KOUZLO ČÍSLO 11

Dítě se nebude ve škole hrbít, POKUD MU UMOŽNÍTE SEDĚT POUZE ZPŮSOBEM, DO KTERÉHO SE DOKÁŽE POSADIT SAMO.



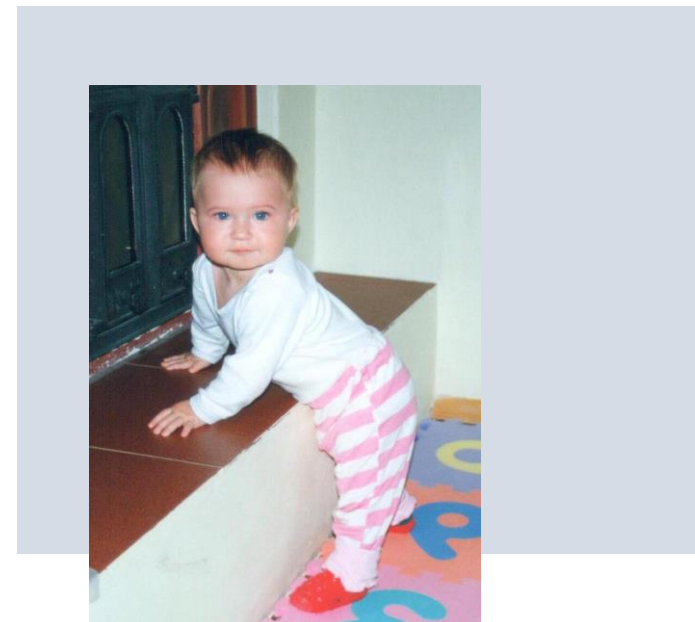
KOUZLO ČÍSLO 12 – VZPŘIMOVÁNÍ

Nepřeskočíme-li fázi lezení tím, že začneme dítě zvedat za ručičky a umožňovat mu chůzi, na kterou nebude připraveno, překvapí vás brzy po sedání mezi patičky také klekem s napřímenou pávní.

Tady dochází k zásadní změně, dítě napřimuje nejen záda, ale také pánev. Tento klek je pro dítě stabilnější a postupně ho dokáže bez opory. Jde o první moment, kdy dítě začíná zapojovat svaly dna pánevního a nejspodnější část přímého břišního svalu. Od této chvíle se rozhoduje, jestli bude mít či nebude nadměrné prohnutí v bedrech, protože právě budování této opory je spojeno s fází vzpřímeného kleku a postupného zvedání se k opoře.

KOUZLO ČÍSLO 12

Dítě nebude prohnuté, nebude trpět bolestí beder, POKUD BUDETE SLEDOVAT ZÁZRAK VZPŘIMOVÁNÍ BEZ NAPOMÁHÁNÍ MU.



Brzy po kleku se dítě samo – je třeba upozornit, že vždy samo, bez vaší pomoci – staví k opoře. Stále posiluje svaly dna pánevního a spodní přímý břišní sval. Současně posiluje nohy, které připravuje pro chůzi. Někdy podřepává a nožky i zadeček více posiluje. V tuto chvíli je mnoho rodičů už netrpělivých a chtějí by, aby dítě chodilo, a začnou je vodit za ručičky. Nedělejte to. Vaše dítě bude jednou bolet dolní část zad – bederní oblast, budete běhat po lékařích, dítě trpět a přitom stačí pozorovat tento zázrak, jak tohle všechno dítě zvládne úplně samo.

KOUZLO ČÍSLO 13 – CHŮZE



Ačkoliv je tato kniha o prvním roce dítěte, vůbec to neznamená, že dítě musí začít chodit do jeho prvních narozenin! Každé dítě je jiné a i když chodí později, neznamená to, že nebude ve sportu lepší než dítě, které chodí dříve.

Podstatné je jediné – dítě se musí naučit chodit samo. Skutečně zcela samo bez vaší pomoci.

Představte si tohle: jdete po kladině a musíte to zvládnout sami. Možná už v představě cítíte, jak zapojujete hluboké břišní svaly! Pro lepší rovnováhu upažíte. I dítě dá ručky do mírného upažení, aby udrželo rovnováhu. Zapojí veškeré svaly břicha a dna pánevního, čímž udrží páteř i pánev napřímenou. Jakmile chytne dítě za ruce, dítě vše povolí, není tady žádné riziko pádu, nemusí držet rovnováhu. Vy si myslíte, že mu pomáháte, ale ve skutečnosti mu tím škodíte.

Výsledkem vodění za ruce v době, kdy dítě ještě neumí samo chodit, jsou uvolněné svaly, které vedou k náklonu pánve dopředu, nadměrnému prohnutí v bedrech a vyklenutí břicha. Vy sami dítěti vytvoříte tento chybný návyk. Dítě budou bolet bedra, jelikož nenajde způsob, jak pánev napřímit.





Dítě se samo postupně pouští opory, aby si mohlo pohrát, zkouší pár krůčků a klesne na kolínka, kde se cítí zatím bezpečněji, znovu vstane, brzy už i bez opory. Zkouší si stoupat bez opory, což je totéž jako pro nás stoj na balanční podložce. Posílí všechny hluboké stabilizační svaly, aby podepřelo páteř a zachovalo napřímenou pánev. A teprve tehdy, jakmile je vše bezvadně připraveno, drží rovnováhu a vykročí.

Ještě chvíli potrvá, než se děti rozběhnou, ale radost spojená se zdravou chůzí a během je obrovská.

KOUZLO ČÍSLO 13

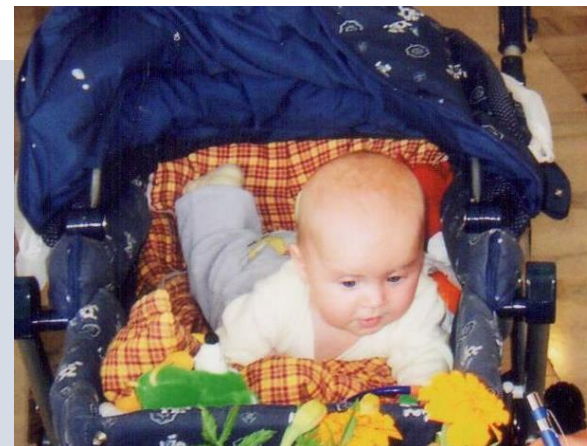
Aby si dítě posílilo hluboké stabilizační svaly, netrpělo bolestí zad a skoliózou, **NECHÁME ŽIVOT KOUZLIT A BUDEME JEN PŘIHLÍŽET, JAK SE Z NAŠEHO MIMINKA STÁVÁ DÍTĚ CHODÍCÍ VZPŘÍMENĚ NA DVOU NOŽKÁCH.**



JEDEN DOBRÝ TIP NAVÍC

Pro dobrý psychický vývoj dítěte je dobré vystavovat ho mnoha pozorováním. Skvělou kombinací, kdy může dítě posilovat svá záda a současně pozorovat, je kočárek, ale pozor – ne v sedu, když není na sed připraveno. Ideální možností je kočárek s překlápěcí stříškou, kdy dítě může ležet na bříšku a pozorovat.

Upozorňujeme, že dítě musí být vždy připevněno kšírami tak, aby se nemohlo z kočárku vyplazit. Posilování zádiček v tomto případě je jako posilování nás dospělých na balanční podložce. Jde o velmi kvalitní posílení svalů.



A uvažte, není lepší vozit dítě v kočárku, když je vzhůru, aby mohlo pozorovat a unavit se a v době, kdy spinká, si také odpočinout? Dnes bych to určitě radila každé mamince, protože není lepší maminka než ta, která je odpočatá, veselá a trpělivá.



ZLATÉ KOUZLO



Celý vývoj, který jsem vám v této knize popsala, se týká těla, pohybu, motoriky, přesto je důležité vědět, že každý pohyb, vše, co se dítě naučí, je spojeno s jeho psychickým vývojem. Dítě se dovednost učí, aby něco získalo, někam dosáhlo, někam se dostalo, něco přeneslo – tohle je psychický vývoj. Je velmi důležité nic nevynechávat a naopak dítě povzbuzovat v točení na břicho, kutálení se, lezení, protože tyhle fáze jsou pro ně poznávací. Dítě zkoumá věci kolem sebe, zkoumá lidi, postupně si uvědomuje souvztažnosti a hlavně zkoumá samo sebe.

Díky tomuto zkoumání a pozorování se vyvíjí po stránce psychické. Nahradíte-li mu možnost přitahování nožiček a žužlání svých prstíků na nohou tím, že nad něj postavíte kolotoč, možná něco zanedbáte, možná něco velmi podstatného.

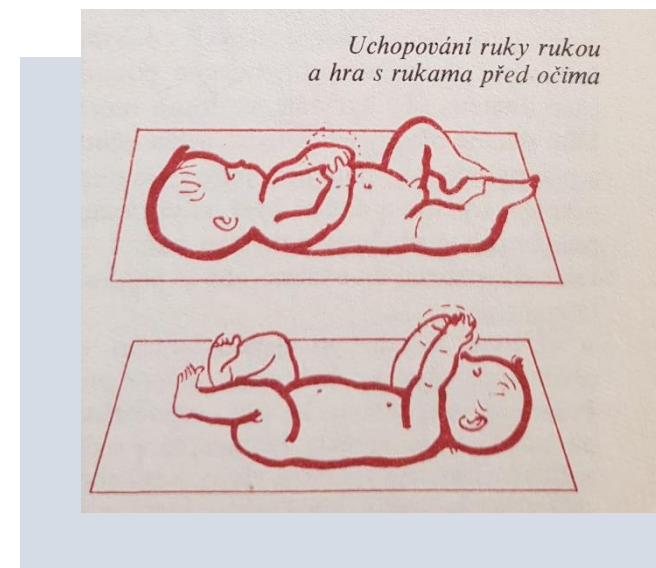
Ideální je pokládat dítě na zem, aby mělo prostor. Ještě lepší pro jeho fyzický rozvoj je mít ho na podložce nahaté. Samozřejmě v teple. Pod něj umístit nepropustnou podložku, kterou v případě, že bude mokrá, jednoduše vyměníte. Dítě má volnost v kyčlích, může přitahovat nožičky, může se volně na břicho přetáčet. Nemusí to být stále, ale čím častěji, tím lépe. Chyba je dávat dítě do ohrádky, kde nemá důvod lézt, ale jediný cíl je postavit se ke šprušlím, protože se chce dostat za ohrádku. Dítě vychovávané v ohrádce je sice více v bezpečí, ale vynechá často fázi plazení i lezení a je to častý případ budoucích skoliotických onemocnění.



Kouzlo, které chci zmínit, se týká 4. měsíce a právě často hrazení a umísťování hraček nad podložku, na které je dítě položeno, může tento důležitý krok v psychickém vývoji přeskochit.

Koncem 3. či ve 4. měsíci dítě objeví své ručičky, prstíčky. Objeví je samo, ale vy můžete dítě podpořit a jeho ručičky mu před oči nastavit. Zkuste a uvidíte. Možná si dítě svých ručiček všimne. Ve 3. měsíci to může být brzy ale je dobré vyzkoušet, v 5. už může být zase pozdě, už bude mít jiné zájmy. Jakmile si dítě svých ručiček a prstíčků všimne, začne je velmi soustředěně pozorovat, otáčet, prohlížet si je. Tato fáze trvá asi týden. Nepřeskočte ji, protože takto vám vyroste dítě, které bude mít dobrou schopnost se soustředit, pozorovat, číst, učit.

Na fotce o stránku dříve je moment, kdy si dítě ručičky pozorovalo až do chvíle, než jsem ho vyrušila focením. Vkládám pro vaši představu, jak velké dítě při pozorování ručiček bývá. Vpravo jsem si zapůjčila ilustraci z knihy Doc. Kocha – *Výchova kojence v rodině*.



BONUSOVÉ KOUZLO

Dítě si rozvíjí schopnost soustředění, KDYŽ MU ve správný moment DÁTE MOŽNOST POZOROVAT SVÉ RUČIČKY NA MÍSTO PESTROBAREVNÝCH HRAČEK.



SRDEČNÉ PŘÁNÍ

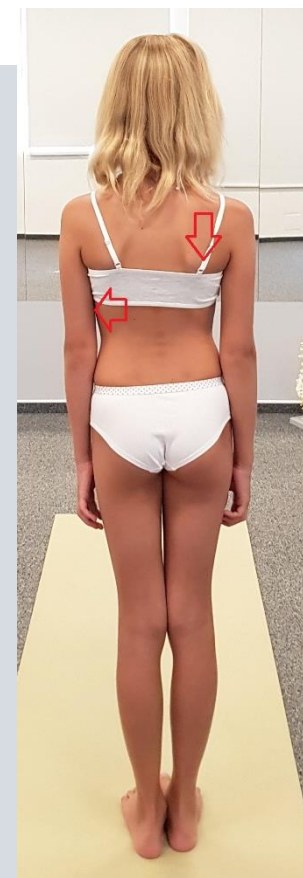
Milé maminky a tatínci, předložili jsme vám knihu 13+1 kouzel pro zdravou páteř. To největší kouzlo – zázrak – je zrození a život sám.

Věříme, že Vám kniha přinesla zajímavé a potřebné informace pro správný fyzický vývoj dítěte. Je třeba, abyste věděli, že dodržením těchto pár zásad v prvním roce života dítěte, uděláte opravdu hodně pro jeho správný fyzický vývoj, přesto **i později je třeba na správné držení těla dbát.**

Dítě si během života vytváří své způsoby sedů, stojů, pohybů a také mnohé zdědí po rodičích či prarodičích. V knize [Jak odstranit skoliózu jistě a natrvalo](#) se budeme zabývat dalším dětským předškolním i školním vývojem. **Rozebereme skutečné případy se spoustou fotografií pro jasnou představu** (foto vpravo například: Vadné držení těla a jak jsme situaci řešili a vyřešili). V této knize, která je spojena s videoukázkami, návodem, pracovním materiálem Vás naučím, jak uhlídat, aby se na zdravém základě třinácti kouzel nevytvořilo vadné držení těla a pokud se přece jen vytvoří, jak jej jistě a natrvalo odstranit.

Na konkrétních případech mých dětí, kdy jedno získalo dědičně chodidla se špičkami dovnitř a u druhého (každý dělá chyby) jsem já sama zanedbala jedno z kouzel, čímž se vyvinula skolióza.

A právě tato má zkušenost mě vedla k napsání knihy 13+1 kouzel pro zdravou páteř, abyste vy chyby dělat nemuseli. Skoliózu jsme řešili a naštěstí vyřešili. Jak? O tom se vámi ráda podělím v knize s videokurzem [Jak odstranit skoliózu jistě a natrvalo.](#)



Krom případů mých dětí Vás provedu mnoha případy dětí, které rodiče přivedli na diagnostiku na Harcovku s bolestmi a vadným držením těla. Nejedná se o žádné závažné problémy, jen si rodiče třeba všimli, že jejich dítě „nějak špatně našlapuje“ nebo si všimli, „že mu trochu propadá hrudník“, jindy to byly „divné lopatky“ nebo „křivý palec“. Prostě obyčejné věci, které rodič chce řešit, protože cítí, že by se mohly vyvinout v něco špatného. Hledali jsme PŘÍČINU i DŮSLEDKY, a tak jsme to spláchli jedním vrzem :) Na příkladech poznáte své děti a možná poznáte i sami sebe a mnohé zlepšíte! Těším se na Vás u dalšího radostného pozorování, zkoumání a odhalování chybných pohybových vzorců, které budeme zázračně měnit v ty správné!

Nezapomeňte, že i pro vás maminky něco máme! Trápí-li vás bolest zad, nejste spokojená se svým břichem po těhotenství, pak vyhledejte nejbližší termín kurzu **Pěkné břicho, štíhlý pas bez bolesti beder.**

Jste-li sportovci, máte sedavé zaměstnání, pak si přečtěte **slova lékaře.** A chcete-li, abyste Vy, Vaši partneři, Vaši rodiče byli dlouho soběstační, pohybliví a bez bolesti kolen, kyčlí ... , pak překlikněte na **Předplatné.**

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

Knihou 13+1 kouzel jsme Vám ukázaly kousek nás samotných.

Ukázaly jsme Vám náš zájem o Vaše zdraví.

Ukázaly jsme Vám naši energii a způsob, jak s lidmi mluvíme, jak věci řešíme.

Celé naše stránky a náš koncept Zdravotní cvičení Online jsou odrazem nás samotných a to jste mohli pocítit v této knize.

Pokud je Vám tohle sympatické, pak se těšíme **nacvičenou.**

dvojčata Karin a Petra



Přejeme mnoho radosti!



dvojčata Karin a Petra

Harcovka

www.zdravotnicviceni.ONLINE

Budeme rádi, když nám své dojmy z knihy napíšete na **karin.borejova@harcovka.cz**

**POKUD SE VÁM KNÍŽKA LÍBILA A POMOHLA VÁM,
BUDEME MOC RÁDI, KDYŽ NÁM NAPÍŠETE REFERENCI NA GOOGLU.**



**TOUTO CESTOU POMŮŽETE OSTATNÍM MAMINKÁM K TOMU, ABY NÁS LÉPE NAŠLY,
KDYŽ I JEJICH DÍTĚ TRÁPÍ SKOLIÓZA.**

UDĚLALA JSEM CHYBU

Udělala jsem chybu ve vývoji u jednoho z našich dětí. Bylo to prostě pohodlnější. Nevěděla jsem, že dělám něco špatně. Nechci si to nechat pro sebe, v knize "7 kroků" vám o tom napíšu.

SKOLIÓZA U MÉHO DÍTĚTE

Lékař diagnostikoval u mé dcery skoliózu. Jak jsem postupovala a jak ji vyřešila, i o tom vám píšu v této knize.

LÉKAŘ SI NEMUSÍ VŠIMNOUT

Že si lékař nemusí všimnout skoliózy vašeho dítěte, o tom si také přečtete.

JAK TO POZNÁTE

Dám vám návod, jak poznáte, že máte vy nebo vaše dítě skoliózu.

JAK TO VYŘEŠIT

Nic vám nebudu tajit. Chcete vyřešit páteř dítěte i páteř vaši.
Bolí vás záda? Občas? Pořád?

TOHLE NENÍ JEN KNIHA

získáte :

EBOOK

Poutavě, věcně, cíleně, efektivně a srozumitelně napsanou knihu a přímo návod, jak odstranit skoliózu.

PRACOVNÍ SEŠIT

Vše jsem pro vás nachystala. Nemusíte začít přemýšlet, odkud začít. Krok po kroku vás povedu a vy budete sledovat, jak se páteř vašeho dítěte zlepšuje.

VIDEO CVIČENÍ

Krátká, velmi srozumitelná a hlavně efektivní a přitom velmi snadná cvičení. I tam budu stále s vámi.

PROČ SI MÁM KNIHU PŘEČÍST ZROVNA JÁ?

Protože jste došel/došla až sem, k této stránce a to znamená, že jste člověk, kterému velmi záleží, aby bylo vaše dítě zdravé. A my vám slibujeme, že jste tady správně.

*

MÉ DÍTĚ ASI SKOLIÓZU NEMÁ

Proto by vás mohlo zajímat, jak se taková věc pozná.

*

NEJSEM DÍTĚ, NEMÁM SKOLIÓZU, ale BOLÍ MĚ ZÁDA

Tak pojďte pochopit souvislosti. Bolest zad má příčinu. Pojďme ji společně najít. A věřte, že najdete.

*

BUDU TOMU ROZUMĚT?

Každý tomu bude rozumět. Ebook je psán velmi poutavou a hlavně srozumitelnou řečí. Spousta obrázků a konkrétních příkladů vás navedou.

*

PRO JAK STARÉ DÍTĚ JE TATO KNIHA/METODA?

Pro každý věk dítěte.

*

FUNGUJE TO I NA DOSPĚLÉ?

Určitě funguje. Děti však mají jeden bonus. Jsou ve vývinu. Příčinu musíme však najít u dětí i u dospělých.

*

JEDNÁ SE O NĚJAKOU ZÁZRAČNOU TECHNIKU?

Jedinečné je to, že se odstraňuje příčina.

*

PROČ TUTO TECHNIKU NEPOUŽÍVAJÍ DOKTOŘI?

V běžném lékařství se řeší zejména důsledky.

Rehabilitace odstraňují také důsledky.

My řešíme důsledky, ale hlavně hledáme příčinu.

*

NENÍ TO DRAHÉ?
Kupujete celý koncept
EBOOK

50 stránkovou obsáhlou knihu,
která je řešením bolesti páteře nebo dokonce řešením, aby se
nemuselo přistoupit na operaci.

SOUČÁSTÍ JE PRACOVNÍ SEŠIT.

Ať jdete řešit skoliózu dítěte nebo bolest zad svou či dítěte, pracovní
sešit vás krok po kroku povede najít příčinu.

SOUČÁSTÍ JSOU CVIČENÍ

Cvičení přesně cílená na odstranění skoliózy.