ESF II projekt Západočeské univerzity v Plzni

reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

UVOLŇOVÁNÍ PÁTEŘE VŠEMI SMĚRY

spontánní/řízené









ZÁKLADNÍ POLOHY (ZP)

= jsou polohy, ze kterých zahajujeme a ve kterých ukončujeme jednotlivé cvičební tvary

- odpovídají fyziologickému držení těla v přirozených polohách
- z hlediska nácviku začínáme polohami jednoduššími – horizontálními a postupujeme k polohám složitějším – vertikálním

LEH NA ZÁDECH, NA BŘIŠE, NA BOKU, SED, VZPOR KLEČMO, KLEK, STOJ



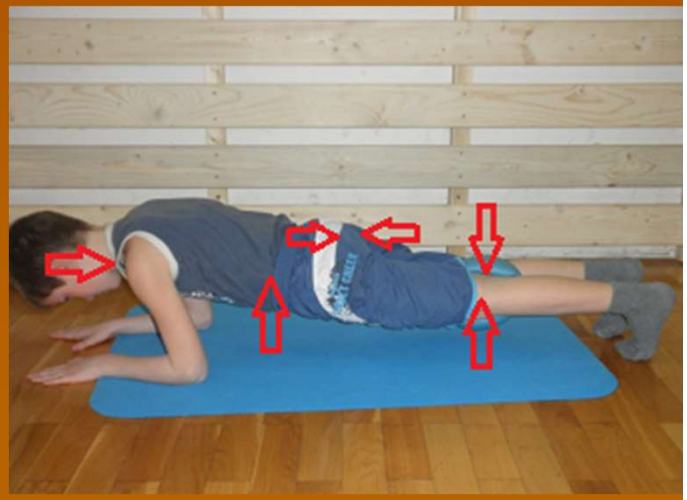


ZPEVŇOVACÍ CVIČENÍ

- slouží k nácviku svalové kontrakce/relaxace, ke zlepšování svalové koordinace, k tonizaci svalů s převahou fázickou (zejména břišní + hýžďové)
- důraz klademe na přesné zaujmutí základní polohy na začátku i na konci cvičení, správné a pravidelné dýchání bez zadržování dechu





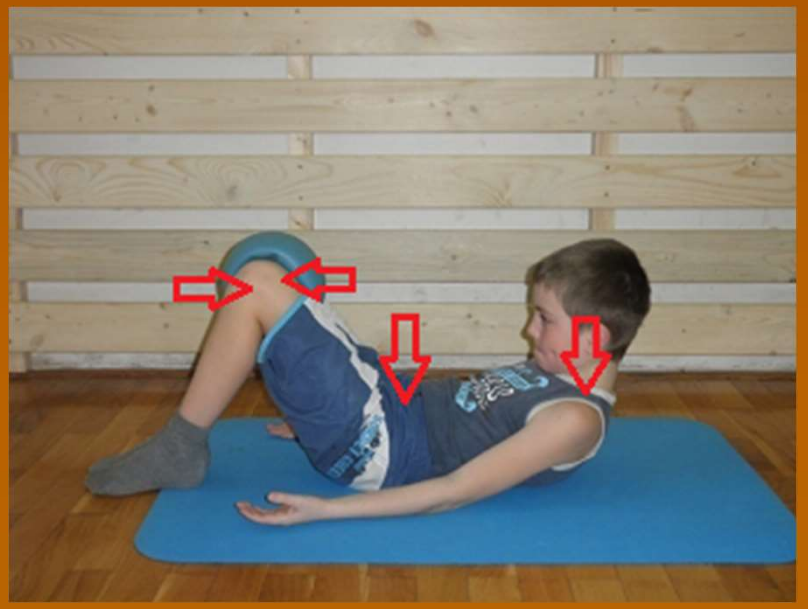


AKTIVACE BŘIŠNÍCH A HÝŽĎOVÝCH SVALŮ

- břišní a hýžďové svaly se výrazně a nezastupitelně podílí na postavení pánve, jejich aktivace a posilování by tedy mělo „jít ruku v ruce“
- břišní svaly posilujeme až v okamžiku, kdy máme dle individuálních možností protažené antagonistické svalové skupiny - oblast bederní páteře a flexory kyčelního kloubu
- podmiňující pro fyziologické posilování je správný hybný stereotyp flexe hlavy a krku a extenze v kyčelním kloubu
- metodická řada: uvědomování si podsazené pánve a zvyšování klidového napětí břišních a hýžďových svalů, posilování dolní části břišních svalů, posilování horní části břišních svalů
- nezbytné je rovněž posilování hlubokých svalů břišních (příčný sval břišní) s důslednou kontrolou oploštění stěny břišní
- kontrakci zefektivňuje prodloužený výdech

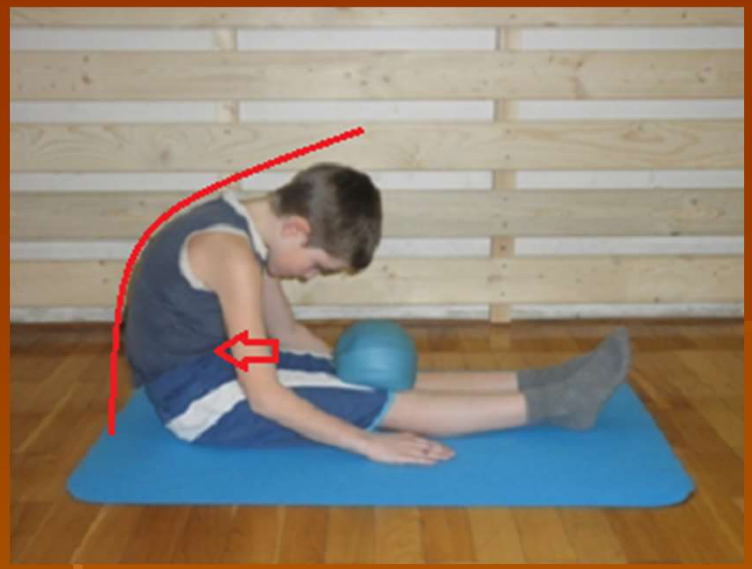






PŘEDKLON+PŘÍMIVÁ POLOHA

- předklonem chápeme procvičování páteře v předozadním směru (uvolňování a protahování vzpřimovače páteře), páteř by se měla odvíjet obratel po obratli do pravidelného oblouku
- dbáme na předklon od krční páteře s důsledným zatažení ramen, proto doporučujeme omezit předklony se vzpažováním
- aktivací břišních svalů s prodlouženým výdechem dochází k žádanému útlumu bederních vzpřimovačů – reciproční inhibice
- po předklonu zařazujeme do cvičení přímivou polohu (kromě cvičenců s plochým úsekem hrudní části páteře)
- přímivá poloha díky aktivaci dolních fixátorů lopatek (střední a dolní část svalu trapézového, rombický sval) kompenzuje hrudní ohnutí při předklonu







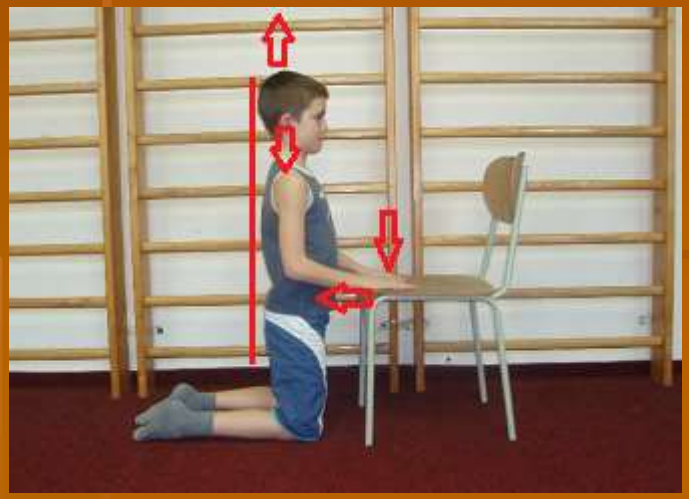






NE!!!→









ÚKLONY

- úklonem chápeme procvičování páteře v pravolevém směru, kdy se páteř dostává do tvaru „protaženého C“
- posilují se svaly páteřního korzetu na straně úklonu, na opačné straně dochází k jejich protahování
- úklony provádíme ve všech polohách, s ohledem na vyspělost cvičenců postupujeme od poloh nízkých (leh, leh na břiše) k polohách vyšším (sed, vzpory a podpory, stoj)



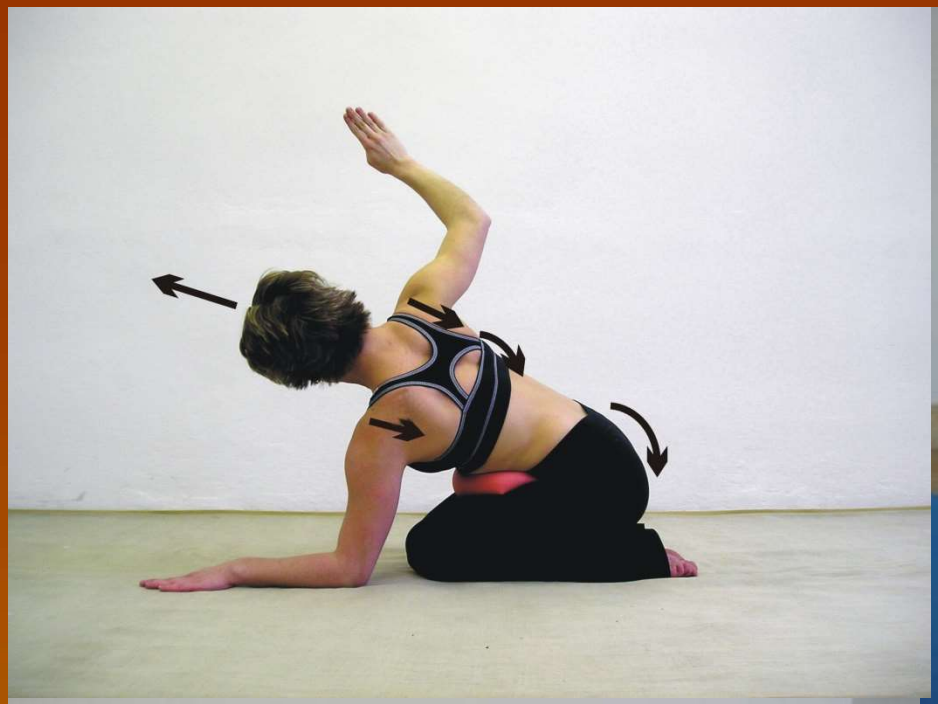






ROTACE, ROTAČNÍ KLONY

- rotace a rotační klony posilují rotátory páteře, které mají výraznou tendenci ochabovat
- jejich úlohou je udržovat vzájemné postavení jednotlivých obratlů a stabilizovat páteř vytvářejí pevný svalový korzet kolem páteře
- působí preventivně proti vzniku funkčních poruch páteře a neměla by tak chybět v žádné průpravné části
- rotační pohyby provádíme velmi pomalu a soustředěně
- věnujeme pozornost vytažení celé páteře v podélném směru
- nezapomínáme na rotaci hlavy, kterému předchází pohyb očí















PROTAŽENÍ FLEXORŮ KYČ. KLOUBU

flexory kyčelního kloubu

- sval bedrokyčlostehenní
- přímý sval stehenní
- napínač povázky stehenní

- vědomě kontrolujeme fixaci podsazené pánve (kontrakcí břišních a hýžďových svalů)
- při protahování nesmí dojít k bedernímu prohnutí
- volíme nižší stabilní polohy
- chybou je zevní rotace a unožení protahované končetiny



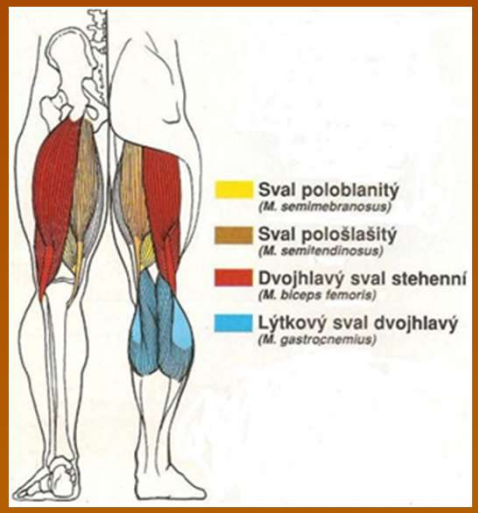




PROTAŽENÍ HAMSTRINGŮ

HAMSTRINGY = zadní strana dolních končetin

- dvojhlavý sval stehenní
- sval poloblanitý,
- sval pološlašitý
- sval zákolenní
- trojhlavý sval lýtkový



- při protahování je poloha pánve zajištěna rovným předklonem trupu k protahované dolní končetině
- preferujeme polohu vlehu či sedu, kdy je sval více uvolněný a protahovaný sval „nebojuje“ s gravitací
- necvičíme do bolesti







BALANČNÍ CVIČENÍ

- aktivují nejhlouběji uložené svaly okolo páteře = oslovují hluboký stabilizační systém páteře
- patří sem cviky, při kterých dochází ke zvýšenému „boji s gravitací“
- důležité je zachovat správné držení těla i v nestabilních polohách

Obecným principem balančních cvičení je navození stavu „balancování“. A to buď v důsledku:

- zmenšení plochy opory (výpon, stoj jednonož, stoj na balančním náčiní…)
- zvýšení těžiště cvičence (chůze po lavičce, kladině nebo např. bruslení…)
- vyloučení senzorických vjemů (zavření nebo zavázání očí)
- zaujmutí statické polohy po předchozí dynamické zátěži (po běhu, chůzi, lezení, otáčení co nejrychleji zaujmout danou polohu)







