

ROZCVIČKA

PŘED NÁSLEDNÝM STREČINKEM:

Nejdříve je nutné zvýšit srdeční frekvenci a tím dostat svaly na provozní teplotu. Použijeme k tomu nějakou aerobní činnost (běh, skákání přes švihadlo...), která by měla trvat 5-10 minut. Poté se prodýcháme, svaly uvolníme a protřepeme.

JAK MÁME CVIČIT?

Lehce, zvolna se pohybujte v příslušném cvičení různými směry. Vyvarujte se prudkých násilných pohybů. Využívejte momentální vůle svalu, ale nesnažte se dosáhnout okamžitě krajního rozsahu

pohybu. Začínáme od dolních končetin postupným směrem nahoru, jeden cvik opakujeme 2-3x po dobu 10-20 sekund, přibližně bychom měli věnovat 1-3 minuty na jeden sval (svalovou skupinu). Nezapomínejte na stálou kontrolu přesnosti provádění cviků.

PROČ MÁME CVIČIT?

- » příprava před náročným výkonem - rozcvičení (uvolnění, prohřátí svalů), ochrana před poraněním.
- » relaxace a regenerace během výkonu (uvolnění a obnovení síly).
- » zlepšení kloubní pohyblivosti (rozsahu pohybu), tím zlepšení techniky lezení.
- » odstranění psychického napětí, zlepšení koncentrace.
- » snižuje negativní účinek předstartovních stavů.
- » prevence svalových disbalancí a kompenzace jednostranného přetěžování.



1. Unožte jednu nohu a opřete se o obě ruce a vyvíjejte tlak směrem k podložce, musíte cítit napětí na vnitřní straně napnuté nohy.



3. Sedněte si zády ke zdi, hýždě se opírají o stěnu. Roznožte a pokrčte kolena tak, aby se chodidla navzájem dotýkala. Rukama uchopte chodidla nebo kotníky a přitáhněte je co nejblíže k trísům. Uvolněte se, vydechněte a tlače kolena k zemi, předklonit.



4. V lehu na boku vzpažte zevnitř a otáčejte trup za paži. Hlava je stále položená v dlaní, v části b, se v závěru pohybu podíváte ve směru pohybu na ruku.



2. V sedě spojeném na zemi se vnější strana stehna a lýtka dotýkají podložky. Uchopíme rukou špičky nohou a pomalu je přitahujeme k bérce.



5. Zaujme cvičební polohu klek únožný popř. sed zkrřížný, při úklonu vzpažíme. Při každém výdechu v úklonu se snažme uvolnit svalstvo trupu na protahované straně trupu.



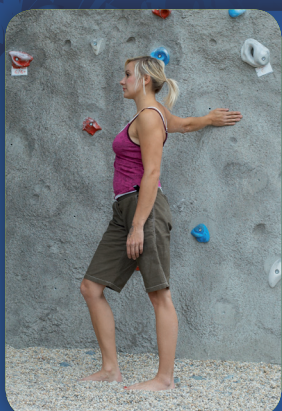
6. U tohoto cviku využíváme techniku napětí-uvolnění-protahování. Napětí v bederní oblasti vyvoláte odtačováním kolenního kloubu proti odporu rukou. Při výdechu uvolníte a protahujete kolena k hrudníku.



7. Spojte ruce za zády. Stáhněte aktivně ramena dolů a protáhněte hlavu temenem vzhůru. Pak teprve zvolna zapažte spojené paže, ale ne tolik, aby se vám vzájemně zvedala ramena. Při každém vdechu učitěte, jak se hrudník vyklenuje vpřed, při výdechu byste měli cítit, že se paže posunuly o další kousek směrem dozadu.



13. V mírném stoji roznožném vzpažíme a napnuté ruce posouváme směrem dolů. Důležité je propnutí dlaní.



8-9. Postavme se bokem ke stěně. Vzpažte a pokrčte lokty dle obrázků, aby se dostaly na úroveň ramen. Opřete se o stěnu a protáhněte tak velký a malý prsní sval. Uvolněte se, vydechněte, jednou nohou vykročte a celý trup zatlačte vpřed.



10. Provádíme ve stoje, či v sedě, úklonem hlavy a stahováním ramene dolů. Ramena držíme ve stabilní poloze.



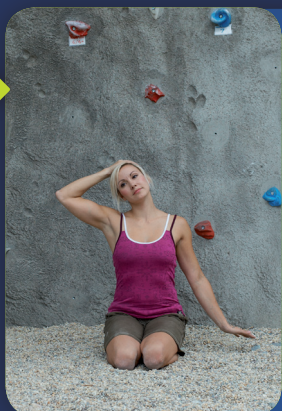
11. Ve výdechu tlače loket zvolna za hlavu.



12. Loket tlače pomalu směrem dolů tak, aby se dlaň dostala mezi lopatky.



14. V kleku se opřete zápěstím o zem tak, aby prsty směřovaly dozadu ke kolenům a palec vzhůru. Uvolněte se a zatlačte směrem do podložky a tupem pomalu dozadu.



15. Ukloněte hlavu na jednu stranu tak, aby ucho směřovalo přesně k rameni. Při vdechu se nebraňte mírnému nadzvednutí ramene. S výdechem, aniž byste změnila polohu hlavy v úklonu, protlačte dlaň směrem k podložce. S pomocí práce paží protahujeme šikové svalstvo.



NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD:

- » Jen svaly prohřáté a uvolněné se mohou dobře protahovat.
- » Přejít do polohy, kdy je sval protažen, musí být pomalý. Nesmí vzniknout napínací reflex.
- » Nezadržujeme dech, dýcháme pomalu, pravidelně a zhluboka.
- » Vždy se řídíme pouze vlastním pocitem, každý pocit musíme prociťt.
- » Důležitou zásadou je pravidelnost pohybu.

Zpracovala: Mgr. Helena Lipenská
Fotograf: Vojtěch Vrzba