

PB2 – KOMPENZACE

Vyhledej test, který jsi nesplnil a zde nalezněš tipy, jak oslabenou funkci vylepšit.

ANATOMIE

Pozice kolen

X nebo O pozici kolene nejlépe vyřešíš posilováním svalů na boční straně kyčlí. Pokud máš potíže i s achilovkami nebo chodidly (v testu věnovaném chodidlům ti vyšlo, že máš C achilovky nebo ploché nohy), je vždy vhodné řešit i případné vložky do bot.

Objednej se na kontrolu na podiatrii.

FLEXIBILITA

Pokud ti vyšly neoptimální výsledky v kategorii flexibilita (část tabulky uvedená níže), je nutné protahovat.

| FLEXIBILITA | A / N | bolest |
|-----------------------------------|-------|--------|
| aktivní zdvih nohy | P L | |
| leh na zádech s přitažením kolene | P L | |

Pokud jsi cítil bolest, konzultuj to s fyzioterapeutem

Aktivní zdvih nohy

Tento test zlepšíš tím, že budeš protahovat hamstringy. Variant máš několik a měl bys je už všechny znát. Ve zvolené pozici vydrž 30 sekund a protahování proved' celkově 3 x na každý sval. **Protahování prováděj 4 x týdně.**

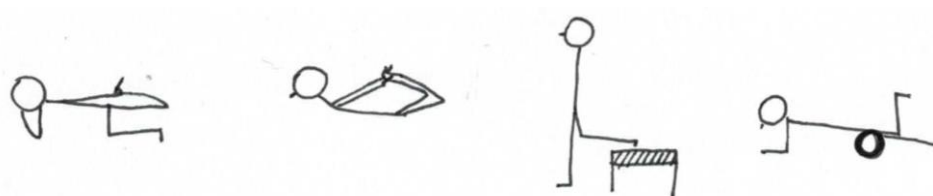
1. Vleže na zádech s přitahem nohy k hrudníku
2. Vkleče s nataženou nohou vpřed
3. Ve stoje s podložením na lavičku
4. Rolování



Leh na zádech s přitažením jednoho kolene k hrudníku

Tento test zlepšíš protahováním svalů přední strany stehna. Variant je opět několik a znát bys měl minimálně jednu z nich a pravidelně ji provádět. Ve zvolené pozici vydrž 30 sekund a protahování proved' celkově 3 x na každý sval. **Protahování prováděj 4 x týdně.**

1. Protahování vleže na boku
2. Protahování vleže na břiše
3. Protahování ve stoje
4. Rolování



SÍLA

| SÍLA | počet za 30 s | bolest |
|---------------------|-----------------------|--------|
| podřepy na stupínku | P <u> </u> L | |
| most na jedné noze | P <u> </u> L | |

Pokud jsi cítil bolest, konzultuj to s fyzioterapeutem

Rychlé podřepy na jedné noze na stupínku

Pokud máš rozdíl v síle mezi pravou a levou stranou, případně ti vyšel mnohem nižší výsledek, než mají kamarádi, je třeba, abys posiloval svaly přední strany stehna. Zeptej se trenéra, co ti doporučí, nejčastěji se používají různé typy dřepů. Můžeš využít i třeba předkopávání, pokud se dostaneš do posilovny, kde tento posilovací stroj mají.



Most / zakopávání

Pokud jsi cítil bolest nebo slabost v oblasti svalů zadní strany stehna, je třeba, abys začal důsledně posilovat. Cviky bys měl znát z kompenzací, pokus si nevybavuješ ani jeden z nich, měl by ses nad sebou zamyslet.

Zvedání pánve s pokrčenou druhou končetinou

3 x 10 opakování

V pozici vleže na zádech se opři o chodidla. Jednu nohu pokrč v kyčli a v této pozici se zvedej nahoru. Pánev zůstává stále rovně.



„Chůze“ v pozici zvednuté pánve

do vyčerpání

V pozici vleže na zádech se opři o obě chodidla a zvedni pánev směrem nahoru. V této pozici střídavě posunuj chodidla směrem vpřed a vzad. Opakuj do pocitu pálení na zadní straně stehen.



KOORDINACE

Pokud ti vyšly neoptimální testy koordinace, je třeba, abys na tom zapracoval.

| KOORDINACE | A / N | bolest |
|---------------------------|-----------------|-----------------|
| dřep na jedné noze | P L | |
| drop jump test | P L | |
| triple hop stability test | P L | |
| SPECIÁLNÍ TEST | P (F / BR / BL) | L (F / BR / BL) |
| Y test (cm) | | |

Pokud jsi cítil bolest, konzultuj to s fyzioterapeutem

Cviky vhodné pro stabilizaci kolen:

Pozn. Mimo uvedené cviky jsou vhodné např. i dřepy na jedné noze.

Výpady vzad

Při výpadu vzad si hlídej pozici kolene přední nohy, mělo by směřovat pořád vpřed, bez vychylování do stran.



Výpady vzad s therabandem

Při výpadu si dej theraband kolem stehna tak, aby směřoval směrem ven. V této pozici prováděj výpady.



Výpady vzad bez položení zadní nohy na podložku

Stejně jako první cvik, pouze se chytni například rámu dveří a nepokládej zadní chodidlo na zem. Důsledně hlídej pozici předního kolene!



Výpady vzad s therabandem bez položení zadní nohy na podložku

Stejně jako třetí cvik, pouze přidej tah therabandu směrem ven.



Koordináční cviky cvič ve třech sériích tak, abys vždy cvičil technicky čisté provedení. Je třeba, aby ses na cvičení důsledně soustředil, jinak to nemá smysl.