

PB3 – KOMPENZACE

Vyhledej test, který jsi v části PB3 nesplnil a zde nalezněš tipy, jak to „opravit“.

ANATOMIE

Pozice kolen + profil boků

Pokud jsou tvá kolena jiného než rovného tvaru a zároveň máš vpadlá místa na bocích, je třeba, abys důsledně cvičil pelvitrochaterické svaly. To jsou ty naše „kyčle“, které cvičíme na kompenzacích.

Rotace vnitřní a vnější

3 x 10 opakování

Vleže na boku dej dolní končetiny tak, aby v kyčlích i kolenou byl pravý úhel. Pánev zůstává během celého cvičení kolmo k podložce (tj. nepřeklápí se vpřed ani vzad). Zvedni horní nohu a pomalu spouštěj chodidlo tak, aby se vnitřní hrana dotkla vnitřní hrany spodní nohy; kolena zůstávají stále ve stejné vzdálenosti od sebe. Opakuj 3 x po 10 opakováních.

Potom zacvič opačnou rotaci – kolena se přibližují k sobě, paty zůstávají ve výchozí pozici. Počet opakování je stejný. **Cvič aspoň 3 x týdně.**



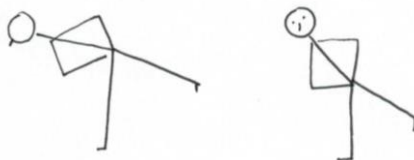
Posazování v šikmém sedu

V pozici vleže na boku (viz obrázek) se opři o předloktí, narovnej záda a zvedej se do rotace jako by ses chtěl přetočit do pozice do opory na ruce a kolena. Zejména se věnuj zpětné fázi, kterou budeš cíleně brzdit. Zacvič na každou stranu 2 x 10 opakování.



Otevírání / zavírání pánve v pozici stoje v holubičce

Ve stoje v holubičce prováděj pomalou rotace na stojné noze tak, aby osa pánve a ramen byla vždy rovnoběžná. Zacvič 10 x na obě strany.

**FLEXIBILITA****Kyčelní ohybače – tzv. kyčelní flexory**

Vkleče, jednu nohu dát dopředu, srovnat záda. Stáhnout břišní a zádové svaly, podsadit pánev, tah by měl být cítit v třísle. Pokud není, lehce přenést váhu směrem vpřed, ale pánev držet pořád podsazenou. Lze provádět i ve stoje.

**Napínač stehenní povázky (ITB)**

Ve stoje umísti jedno chodidlo před druhé tak, aby pata přední nohy byla kolmo k prstům zadní nohy – viz obr. Narovnej se a otoč celý trup na stranu přední nohy (tedy je-li vpředu pravé chodidlo, budeš se chtít podívat za své pravé rameno. Výdrž v pozici je 20 s. Vyměň nohy.

**Aktivní zdvih nohy – hamstringy**

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



Svaly hruškovité

Vleže na zádech si dej pravý kotník přes levé koleno a obě nohy přitáhni nahoru k trupu. Kost křížová musí ležet na zemi. Kamarád ti zkontroluje, zda je osa stehna levé nohy kolmo k zemi. Výsledky zaznamenej do protokolu. Natestuj i druhou stranu.



Přítahovače

Testujeme jednoduše v sedu roznožném, který už z testování dobře znáš. Nezapomeň, že obě nohy mezi sebou mají pravý úhel (90 stupňů) a na zem je třeba položit celá předloktí i lokty a vydržet 5 sekund.

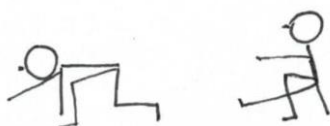


Cviky na flexibilitu kloubního pouzdra

Protahování svalů je vždy vhodné doplnit cviky na zlepšení pružnosti kloubního pouzdra kyčle. Cviky si popíšeme 3 – tripod s průvlekem, zvedačku vsedě a odval vleže na boku.

Tripod s průvlekem

V pozici na 4 dej pravé chodidlo do úrovně dlaní. Srovnej záda, zpevni břišní svaly a nadzvedni levé koleno kousek nad zem. Nyní natáhni před svou pravou ruku a levou nohu „provlékni“ do mezery mezi levou rukou a pravou nohou. Opakuj 5 x a vyměň strany. Nezapomeň, že záda by měla být po celou dobu cvičení co nejvíce napřímená.

**Zvedačka vsedě**

Vsedě na zemi si dej nohy před sebe tak, aby jedna byla ve vnitřní a druhá ve vnější rotaci. (Chodidlo jedné směřuje na stehno druhé nohy.) Upaž, zpevni břišní svaly a proved' zvednutí na kolena. Pomalu spouštěj zpátky. Opakuj 3 x a poté vyměň strany.

**Oval vleže na boku**

Vleže na boku pokrč spodní nohu do pravého úhlu v kyčli a v koleni, horní natáhni tak, aby byla v prodloužení trupu. Jedna ruka je pod hlavou, druhá kontroluje pánev. Nyní se pomalu otáčeš trupem a pánví od spodní nohy směrem vzad tak, aby osa ramen a pánve byla stále rovnoběžná a spodní noha byla stále v plném kontaktu s podložkou. Opakuj v pomalém tempu 5 x a poté vyměň strany.

**SÍLA****Kyčelní ohybače**

Při slabosti těchto svalů je nutné, abys je posílil. Neposiluj však v případě, že máš akutně natažené tříslu, to by sis spíše uškodil.

K posilování využij stejnou pozici jako testovací, a pracuj na pomalém zvedání nohy až do výšky, kdy je koleno nad kyčlí (ale nesmíš pohnout pánví) a pomalu spouštěj dolů. Cvič ve dvou sériích po 10 opakováních na obě nohy. Cvičení zařaď aspoň 3 x týdně. Neposiluj po těžkém tréninku nebo zápasu.



Hamstringy

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.



Kyčelní rotátory – pelvi svaly

Rotace vnitřní a vnější**3 x 10 opakování**

Vleže na boku dej dolní končetiny tak, aby v kyčlích i kolenou byl pravý úhel. Pánev zůstává během celého cvičení kolmo k podložce (tj. nepřeklápí se vpřed ani vzad). Zvedni horní nohu a pomalu spouštěj chodidlo tak, aby se vnitřní hrana dotkla vnitřní hrany spodní nohy; kolena zůstávají stále ve stejné vzdálenosti od sebe. Opakuj 3 x po 10 opakováních.

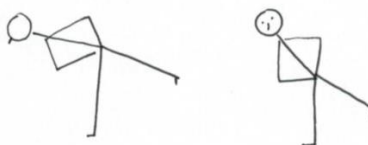
Potom zacvič opačnou rotaci – kolena se přibližují k sobě, paty zůstávají ve výchozí pozici. Počet opakování je stejný. **Cvič aspoň 3 x týdně.**

**Posazování v šikmém sedu**

V pozici vleže na boku (viz obrázek) se opři o předloktí, narovnej záda a zvedej se do rotace jako by ses chtěl přetočit do pozice do opory na ruce a kolena. Zejména se věnuj zpětné fázi, kterou budeš cíleně brzdít. Zacvič na každou stranu 2 x 10 opakování.

**Otevírání / zavírání pánve v pozici stoje v holubičce**

Ve stoje v holubičce prováděj pomalou rotace na stojné noze tak, aby osa pánve a ramen byla vždy rovnoběžná. Zacvič 10 x na obě strany.

**KOORDINACE**

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

Výpady vzad

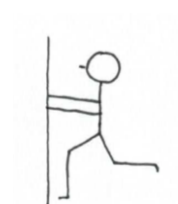
Při výpadu vzad si hlídej pozici kolene přední nohy, mělo by směřovat pořád vpřed, bez vychylování do stran.

**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 chytň 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.