

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

= soubor jednotlivých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní (švihadlo, ručník, polštář apod.) a náradí (žebřiny, židle, stůl apod.). Tyto cviky slouží k prevenci a odstranění funkčních poruch hybného systému (viz. rozdělení svalů na tonické a fázické).

Dělení kompenzačních cvičení:

- Uvolňovací
- Protahovací (strečink)
- Posilovací

Podmínkou je dodržování posloupnosti jednotlivých cvičení, kdy na prvním místě zařazujeme cvičení **PROTAHOVACÍ PO DŮSLEDNÉM UVOLNĚNÍ** a teprve na místě druhém **POSILOVÁNÍ**.

Důležité:

- každodenní alespoň půlhodinové cvičení
- počet opakování: 8-10 u cviků uvolňovacích, 5-6 u cviků protahovacích a 10-12 u cviků posilovacích

CVIČIT PODLE MOMENTÁLNÍCH POCITŮ. DŮLEŽITÉ JE UDRŽET PŘESNOST PROVÁDĚNÝCH CVIČENÍ (NESOUSTŘEDIT SE POUZE NA POČET OPAKOVÁNÍ).

NEZAPOMÍNEJ:

POKUD POSILUJI:

- *MUSÍM SOUČASNĚ POSILOVAT I SVALSTVO „NA DRUHÉ STRANĚ“ (např. posiluji břišní svalstvo - posiluji i zádové svalstvo)*
- *JE DŮLEŽITÉ TAKÉ PROTÁHNOUT SVALY, KTERÉ JSME PŘED TÍM POSILOVALI*

!!!!!!!!!!!! DÝCHÁNÍ BĚHEM CVIČENÍ !!!!!!!!!!!!!

Doporučení:

- cvičit v klidném nerušeném prostředí a prokládat i cviky s cvičebním načiním či náradím

Svaly rozdělujeme do dvou skupin:

1. Svaly tonické nebo také posturální - se vyznačují pomalejším průběhem stahu, jsou více protkány cévami, proto lépe zásobovány a tudíž méně unavitelné. Mají lepší regenerační schopnosti, ve stereotypch se rychleji zapínají, zvláště v extrémních situacích. Vlastnost, kterou nelze přehlédnout, je bohužel tendence ke klidovému **zkrácení** v průběhu života. Především se projevuje jako adaptační děj, který nabývá převahu nad přirozeným pohybovým chováním. Ve sportu nastává taková situace velmi často, ať již díky samotnému charakteru daného sportu, nebo nevhodnému tréninku, zejména špatnému posilování. Ke zkrácení tonických svalů dochází i u běžné populace, u níž převládá sedavý způsob života, a to již od dětského věku.

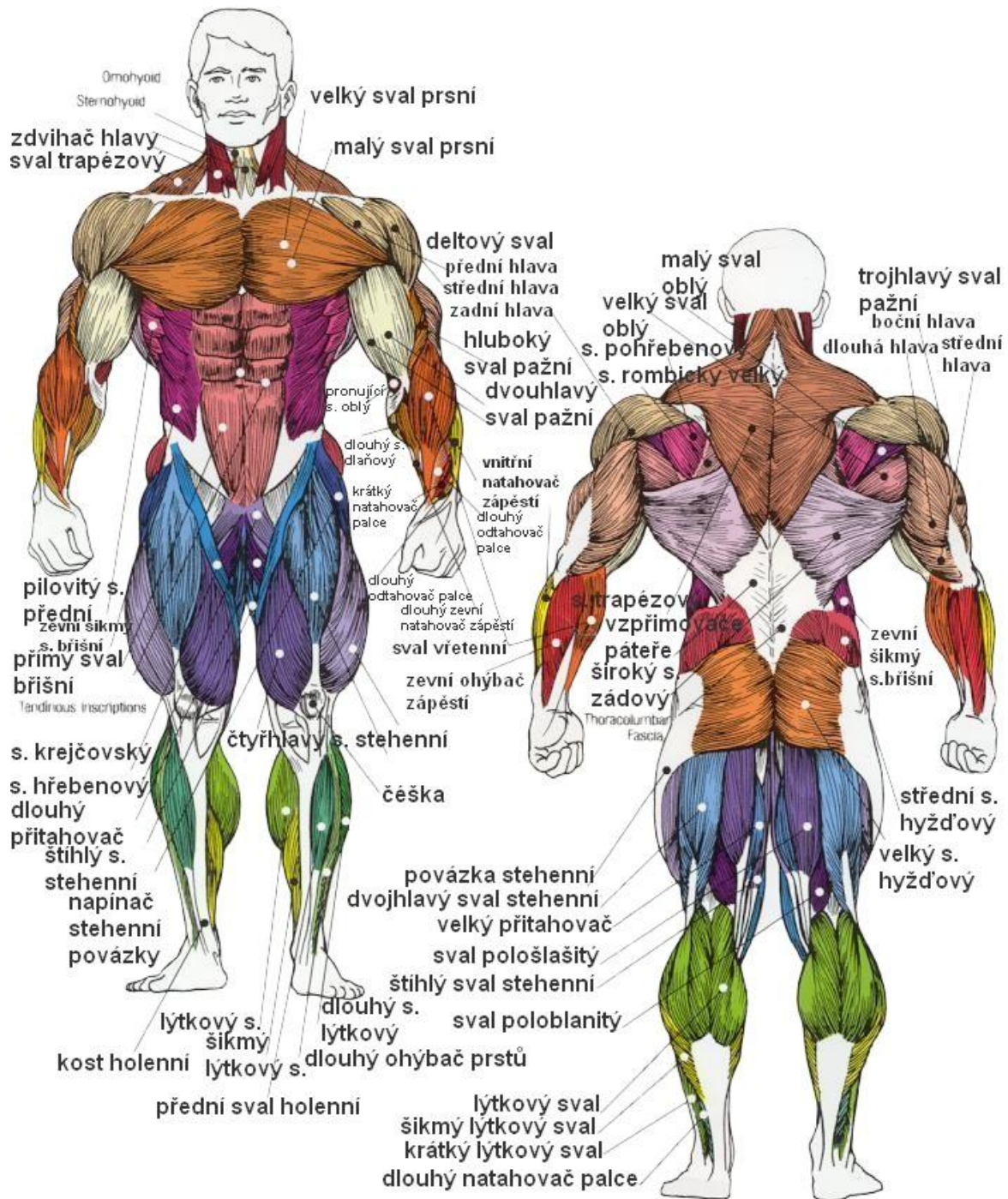
Svaly s převahou tonické funkce, tedy s tendencí ke zkrácení:

m. triceps surae, hlavně m. solueus	trojhlavý sval lýtkový
m. rektus femoris	přímý sval stehenní
m. tibialis posterior	zadní sval holenní
m. tensor fasciae latae	napínač povázky stehenní
m. iliopsoas	sval bedrokyčlostehenní
adduktory	stehna přitahovače stehna
m. piriformis	sval hruškovitý
m. quadratus lumborum	čtyřhranný sval bederní
m. pectoralis major i minor	prsni sval velký i malý
m. trapezius –	horní část sval kápový
m. sternocleidomastoideus	kývač hlavy
m. levator scapulae	zdvíhač lopatky

2. Svaly fázičné - reagují hbitě na podněty, mají však horší cévní zásobení, a proto se rychleji unaví. Zjišťujeme u nich i horší regenerační schopnosti, tendenci k **ochabování, oslabování** a dokonce i nechť zapojovat se do svalové práce.

Svaly s převahou fázičné funkce, tedy s tendencí k útlumu:


mm. peronei	svaly lýtkové
m. tibialis anterior	přední sval holenní
mm. vasti	vnitřní a zevní hlavy čtyřhlavého svalu stehenního
m. gluteus maximus, medius, minimus	velký, střední, malý sval hýžd'ový
mm. abdomini	břišní svaly
m. trapezius,	střední a dolní část sval kápový
mm. rhomboidei	rombické svaly



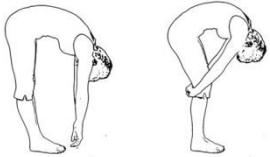
CVIKY

Cvičení zacílená na hluboké svaly zádové, šíjové svaly a mezilopatkové svaly

A) Protahování páteře

	<p>ZP: vzpor klečmo mírně rozkročný – tzv.kočka Nádech – prohýbat páteř od hlavy k bederní páteři Výdech – ohýbat páteř</p>
---	---


B) Protahování páteře

	<p>ZP: hluboký ohnutý předklon Výdech – postupný ohnutý předklon Nádech – vzpřímení obratel po obratli („narovnání“) do stoje</p>
--	---

C) Protahování páteře+posilování

ZP: lež na zádech, paže podél těla,
- s výdechem předklonit hlavu a bradou opisovat půlkruhy od levého ramene k pravému a zpět.


D) Posilování zádového svalstva

	<p>ZP: lež na břiše, paže ve vzpažení - výdrž 10 s v pozici „parašutista“</p>
---	---


E) Posilování zádového svalstva

ZP: lež na břiše, paže ve vzpažení
- zapažit Pravou ruku a současně zanožit Levou nohu


F) Protážení břišního svalstva a protážení zádového svalstva

	ZP: lež na břiše, paže u těla - vzpor ležmo, kolena zůstávají na zemi - výdrž 10 s
---	--

G) Posilování mezilopatkových svalů

	ZP: sed zkřížený skrčmo=turecký sed, paže upažené skrčmo, pokrčit upažmo dolů (paže tvoří písmeno V), dlaně vpřed, podsadit pánev, - s výdechem přitahovat lopatky k sobě, paže volně udržují polohu
---	--

H) Uvolnění zádového svalstva

	ZP: lež na zádech skrčmo, paže v upažení -vytočit kolena na pravou stranu, hlava na levou stranu -výdrž 10-15s
---	--

Cvičení zacílená na oblast bederní

A) Protážení bederní oblasti

ZP: lež na zádech, paže podél těla,


- s výdechem ohnout špičky nohou k bérům (=k holeni), zvednout hlavu, brada je vtažena do hrdelní jamky,

- s výdechem zpět postupně jakoby obratel po obratli

Chyby: hlava se od podložky nezvedá postupně


brada směřuje vzhůru, záklon hlavy, prudký návrat zpět, zadržovaný dech

B) Protážení a uvolnění bederní oblasti


	ZP: lež na zádech skrčmo, ruce na kolenou, - -kolíbání vpřed a vzad
---	--

Cvičení zacílená na oblast dolních končetin


A) Protážení zadní strany stehen

	ZP: sed roznožný, předklon k levé DK, rukama uchopit za hlezenní kloub (zdatnější uchopí za chodidlo)
---	---


B) Protážení zadní a vnitřní strany stehen

	ZP: sed roznožný (placka), mírný předklon, předpažit poníž, dlaně se opírají o podložku -snaha co nejdále dosáhnout
---	---

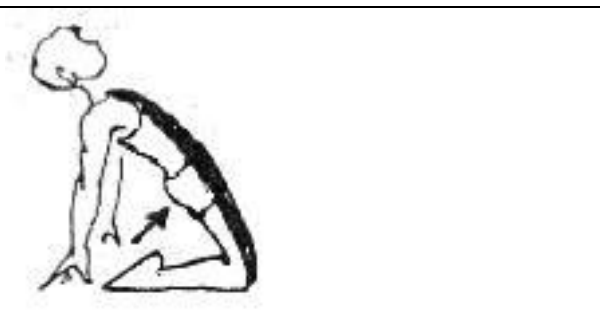
C) Protážení zadní strany stehen

	ZP: lež na zádech, pomocí posilovací gumy (ručník, švihadlo) držíme dolní končetinu ve skrčení přednožmo Nádech – základní poloha Výdech – pomalu proti odporu gumy natahujeme dolní končetinu do přednožení <i>Lehčí varianta:</i> druhá noha může být pokrčená
---	---

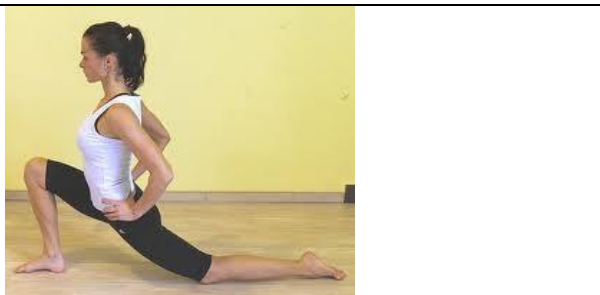
D) Protážení čtyřhlavého svalu stehenního

		ZP: lež na břiše, -skrčit protahovanou dolní končetinu a uchopit ji souhlasnou paží za nárt (možno zachytit ručníkem, švihadlem)
---	--	---

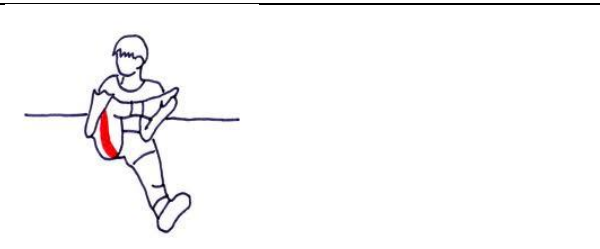
E) Protážení svalů přední strany steh

	ZP: klek sedmo, -vzpor vzadu klečmo, protlačit boky vpřed
---	--


F) Protážení ohybačů kyčle

	ZP: klek na levé, protlačit boky vpřed
---	--


G) Protážení ohybačů kyčle a hýžd'ových svalů

	ZP: sed, pokrčit přednožmo pravou, uchopit na vnější stranu nohy, vytočit koleno směrem vpřed
---	---


H) Protážení svalů na vnitřní straně steh

	ZP: sed, pokrčit dolní končetiny a vytočit kolena ven, spojit chodidla, -kolena tlačit směrem k zemi
---	---

I) Protážení achillovy šlachy


	ZP: stoj rozkročný, -pokrčit zadní nohu a přenést váhu na ní
---	---

J) Protážení lýtkového svalstva


	ZP: vzpor stojmo, -paty na zem
---	-----------------------------------

Zpevňovací cviky


A) Zpevnění středu těla

	ZP: podpor na předloktí (nebo v kliku) <i>Varianty:</i> -zanožení jedné nohy, upažení horní končetiny -střídaté ručkování vpřed a zpět
---	---


B) Zpevnění středu těla

	<p>ZP: vzpor klečmo, -vzpažit levou ruku, zanožit pravou nohu</p>
---	---


C) Zpevnění středu těla

	<p>ZP: podpor na předloktí na boku <i>Varianty:</i> -unožit nohu, ruku nebo ruku i nohu současně -výdrž 10-15s</p>
---	--

D) Zpevnění středu těla

	<p>ZP: leh na zádech, zvednutí horních a dolních končetin nad zem (cca 10 cm) <i>Varianty:</i> -kolíbání+udržení základní polohy (nohy a ruce se nesmějí dotýkat země) -převalování na L bok, břicho, P bok a základní poloha</p>
---	---

E) Zpevnění středu těla+posílení zadní strany

	<p>ZP: leh pokrčmo, zvednout pánev vzhůru <i>Varianty:</i> -přednožit dolní končetinu -zvednout patu (špičku) opěrné nohy</p>
---	---

F) Zpevnění kotníku a koleních vazů

- cvičení na rovné podložce: stoj na jedné noze (do výponu, na patu, vychylováním), poskoky
- cvičení na nestabilní podložce (větší vrstva polštářů, matrace apod.): stejné jako na rovné podložce

!!!!!!!!!! NEMŮŽEME TO S POSILOVÁNÍM OVŠEM PŘEHÁNĚT !!!!!!!!!!!



Takovýto člověk by asi těžko mohl hrát dobře fotbal.

!!!!!!!!!! VÍCE BYCHOM SE MĚLI ZAMĚŘIT NA PROTÁHOVÁNÍ !!!!!!!!!!!



**!!!!!!!!!!!! POKUD SE JIM CHCEŠ
PŘIBLÍŽIT, MUSÍŠ PRO TO NĚCO
UDĚLAT, SAMO TO NEPŘIJDE !!!!!!!!!!!!!**