

Správné rozcvičení před tréninkem i závodem

■ Začni během do „zapocena“.

Tvoje tělo může správně fungovat jen po důkladném rozezhřátí a rozcvičení. Jen tak můžeš kvalitně trénovat nebo dosáhnout dobrého výkonu v soutěži bez rizika poškození vlastního zdraví.



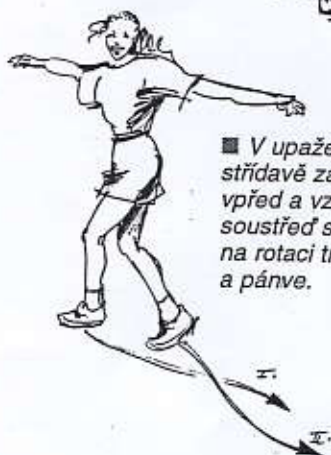
■ Z běhu přejdi do volného klusu poskočného. Zdůrazni odrazovou práci kotníků a správné běžecké vedení paží.



■ Ke klusu poskočnému přidej střídavé kroužení jednou paží a potom oběma současně.



■ Při cvalu stranou se soustřeď na odrazovou práci kotníků.



■ V upažení střídavě zašlapuj vpřed a vzad, soustřeď se na rotaci trupu a pánve.

Rozcvičení na místě začni pomalými krouživými pohyby v hlavních kloubech „od hlavy až k patě“:



■ Při kroužení hlavou si založ paže za záda a příliš nezaklánej hlavu.



■ Kroužení trupem prováděj bez pohybu boků a pánve.



■ Dalším cvikem je kroužení pánví s rukama v bok, kdy je naopak stabilní trup.



■ Z důležitých kloubních spojení zbývá ještě koleno a kotník.

Protažení – blok I

Při protahování se vyvaruj časté chyby začátečníků – švihového provedení cviku. Správné provedení spočívá v pozvolném a plynulém dosažení krajní polohy s výdrží nejméně 6 sekund.



■ V mírném podřepu spoj ruce za zády a pomalu je tlač vzhůru. Pozor na nesprávný předklon trupu!



■ V mírném stoji roznožném vzpaž a spoj ruce. Pomalu se ukláněj, přičemž nepředkláněj trup a neprohýbej se v bedrech.

■ Z širokého stoje roznožného přenes pomalu váhu těla na jednu nohu. Obě chodidla zůstávají celou plochou na podložce.



■ Oběma rukama uchop nárt a pomalu přitahuj patu k hýždím. Přitom zpevni břicho a neprohýbej se v bedrech.

■ Ze stoje přednožného přenes váhu na přední, v kolenní pokrčenou nohu. Soustřeď se na tah v zadním lýtku, nezvedej zadní patu od podložky.

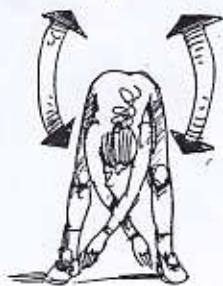


■ Váhu trupu přenes na pravou nohu a pomalu přitahuj špičku přední nohy k bérci.

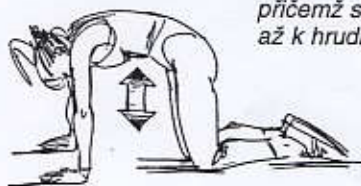


■ V rovném sedu si opři o zem chodidlo jedné nohy vedle druhého kolena a zatlačuj koleno směrem k podložce.





■ Nádech a výdech prováděj pomalu bez švihů. Hluboký výdech dokonči v dolní pozici.



■ Vyhrbení začni předklonem hlavy se současným výdechem, přičemž se brada dostává až k hrudníku.



■ Při cvičení se snaž dosednout až na paty. Přitom nepředkláněj hlavu, ruce zůstávají na místě.

■ Při pozvolném předklonu nadechuj a soustřeď se na pocit tahu v bedrech.



■ Ve cviku podobném překážkovému sedu předkláněj trup a potom i špičku přední nohy k bérce.



■ V lehu na zádech nejprve přitáhni k trupu stehno potom bérce a nakonec špičku. Pozor na prohýbání v bedrech a pokrčování kolena ležící nohy!

■ Jako u předcházejícího cviku přitahuj koleno pomalu k trupu bez odlepení zad a zadní strany druhého kolena od podložky.



■ Ramena a záda zůstávají na podložce, pohled směřuje na opačnou stranu než koleno.



■ Protahení prováděj za hlubokého výdechu.

Protažení – blok III



■ Ve výdechu tlač loket zvolna směrem za hlavu.



■ Loket tlač pomalu směrem dolů tak, aby se dlaň dostala mezi lopatky.



■ V úklonu vydechuj. Pozor na předklon trupu!



■ Spojené ruce za zády tlač pomalu vzhůru. Přitom nepředkláněj hlavu ani trup.

■ Vyhrbení začni předklonem hlavy se současným výdechem. S nádechem opět uvolni a povol.



■ Při cvičení mírně „péruj“ v bocích. Chybou je předklon trupu a hlavy!



■ Oběma rukama uchop nárť a přitahuj patu k hýždím. Pozor na nadměrné prohnutí v bedrech, předklon trupu nebo hlavy!



■ V překážkovém sedu za výdechu předkláněj trup a přitahuj špičku přední nohy k bérce.



■ V lehu na břiše přitahuj oběma rukama patu k hýždím. Chybou je „kolébka“ s nepřiměřeně zdvihnutým kolenem a hlavou.



■ V tureckém sedu s rovnými zády odtlačuj plynulým tahem kolena směrem od sebe dolů k podložce.

