

Baterie protahovací verze 2017

Regionální akademie Pardubického kraje



Vypracoval: Radek Baťa Dis., Mgr. Tomáš Hák

V Pardubicích 31.8.2017

Kontakt: bata.radek@seznam.cz, tomashak@seznam.cz

Tento dokument je majetkem Regionální akademie Pardubického kraje, bez souhlasu autorů není šíření povoleno.

Obsah

1	Cíle a zásady	3
1.1	Statický strečink.....	3
1.2	Dynamický strečink.....	3
1.3	Zásady provedení.....	3
2	PRSNÍ SVALY	4
2.1	Protažení prsou vleže	4
2.2	Protažení prsou v kleku	4
2.3	Protažení prsou ve stoje	4
3	Přední strana stehen	5
3.1	Klek na kolenou s oporou lavičky- lehčí varianta.....	5
3.2	Klek na kolenou- těžší varianta	5
3.3	Tripod	5
3.4	Protažení přední strany stehen na boku.....	6
3.5	Opora o zeď ve stoje.....	6
4	Zadní strana stehen	7
4.1	Leh na zádech s ručníkem.....	7
4.2	Protažení zadní strany o zeď.....	7
4.3	Opora o zeď	7
5	Nárty.....	8
5.1	Klek na patách	8
6	Hýžďové svaly + kyčle	8
6.1	Sed s nataženou paží	8
6.2	Přitažení DK k břichu.....	8
7	Záda.....	9
7.1	Kobra na předloktí nebo na zápěstí.....	9
7.2	Stoj s překřížením	9
7.3	Poloha 6 měsíce.....	9
8	Vnitřní strana stehen	10
8.1	Tripod s otevřením postavení zadní nohy	10
8.2	Klek na kolenou s otevřením postavením DK	10
9	Lýtka a achilovka	11
9.1	Protažení lýtka s opřením o zeď	11
9.2	Střecha s tlakem paty	11

1 Cíle a zásady

- Dlouhodobé zvyšování pohyblivosti
- Prevence zranění
- Zvyšování pohybové inteligence
- Urychlení regenerace po výkonu

1.1 Statický strečink

- Provádíme po zátěži (20s)
- Výdrže v pozici s prodýcháním
- Správné nastavení držení těla

1.2 Dynamický strečink

- Provádíme před zátěží (3-6s)
- Nutná stabilita kořenových kloubů a pánve
- Správné nastavení těla

1.3 Zásady provedení

- Vždy protahujeme jen zdravý sval
- Natržené a natažené svaly se nesmí protahovat
- Protahovací cvičení provádíme při běžné příjemné teplotě, vyhýbáme se provádění v chladu
- Cvičíme v klidném prostředí, abychom se mohli soustředit na provedení
- Protahování v chladném prostředí může vést k poranění svalů
- Základem provedení je správné držení těla s napřímením osového aparátu-hlava, páteř a ramena
- Zaujmeme plynule pomalu pozici s přiměřenou mírou tahu-lehkou až střední
- Tah nikdy nesmí bolet
- Rozsah pohybu a vnímání tahu je přísně individuální
- Součástí cviku je vždy určitá míra uvolnění
- Protahování přes správnou mez může způsobit poranění svalů
- Soustředíme se na své tělo a snažíme se ho co nejvíce vnímat
- Zhluboka dýcháme po celou dobu cviku
- Doba setrvání v pozici je asi 20 sekund
- Pokud zjistím rozdíl mezi pravou a levou stranou - horší stranu procvičím více (pracuji na rozdílu)
- Pro uvolnění rozsahu pohybu cvičím denně- ráno a večer
- Po 3 týdnech pravidelného cvičení musím cítit změnu

2 PRSNÍ SVALY

2.1 Protažení prsou vleže



- ✓ Hrudník ve výdechovém postavení
- ✓ Hlava v prodloužení trupu
- ✓ Lokty položené na zemi
- ✓ Zachování opory DK o zem (tří bodové postavení)
- ✓ Tlačíme hrudník do podložky

- Hrudník se zvedá nahoru-odlepuje se od podložky
- Kolena se oddalují od sebe
- Lokty odstávají od podložky
- Brada se zvedá
- Spodní žebra vylézají ven

2.2 Protažení prsou v kleku



- ✓ Protlačení hrudníku směrem do podložky
- ✓ Hlava v prodloužení trupu
- ✓ Hrudník ve výdechovém postavení

- Propadlá záda (kulatá, prohnutá)
- Vylezlá spodní žebra

2.3 Protažení prsou ve stoje



- ✓ Lopatky zalepené do hrudníku
- ✓ Spojení hrudníku a pánve
- ✓ Vytažená hlava

- Vytlačený hrudník vpřed
- Nádechové postavení hrudníku
- Ramena ve vnitřní rotaci

3 Přední strana stehen

3.1 Klek na kolenou s oporou lavičky- lehčí varianta



- ✓ Šíře kolen= šíře boků
- ✓ Hlava v prodloužení trupu
- ✓ Neutrální postavení hlavy, trupu, pánve

3.2 Klek na kolenou- těžší varianta



- Vyvalený hrudník dopředu
- Vyvalené břicho vpřed
- Naklopaná pánev směrem dopředu

3.3 Tripod



- ✓ Vytažená hlava
- ✓ Pohyb vpřed s neutrálním postavením pánve
- ✓ Tah na přední straně stehnu u zadní nohy a u přední na vnitřní straně stehna

- Vyvalený hrudník dopředu
- Naklopaná pánev směrem dopředu
- Ramena vytažená nahoru

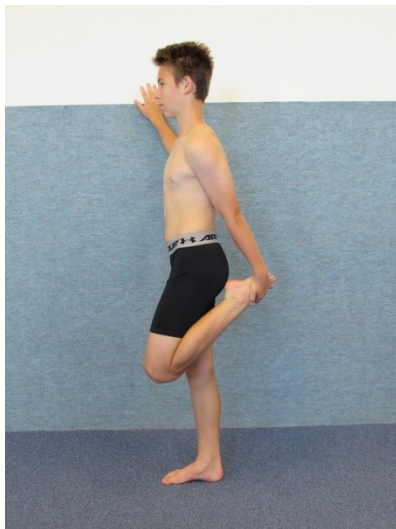
3.4 Protážení přední strany stehen na boku



- ✓ Spojení hrudníku s pánví
- ✓ Hlava v podložení a v prodloužení trupu
- ✓ Spodní noha svírá pravý úhel

- Otevření hrudníku proti pánvi
- Zvedání horní DK mimo osu
- Vylamování kotníku horní nohy

3.5 Opora o zeď ve stoje

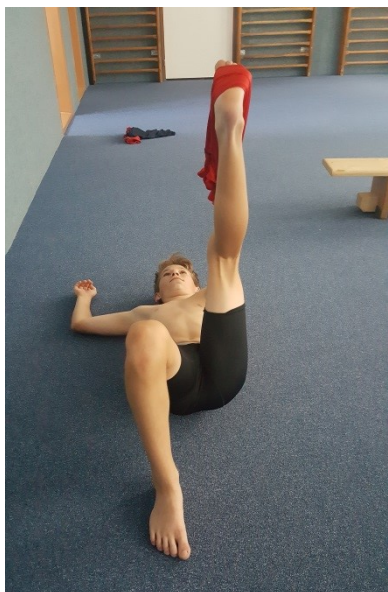


- ✓ Protahuj vždy s oporou druhé ruky
- ✓ Pánev, trup a hlava v neutrálním postavení

- Vyvalené břicho dopředu
- Pánev směřující dolů
- Vylamování nártu mimo osu

4 Zadní strana stehen

4.1 Leh na zádech s ručníkem



- ✓ Možnost s pokrčením i natažením DK- dle úrovně
- ✓ Zachování neutrální pozice hlavy, trupu, pánve

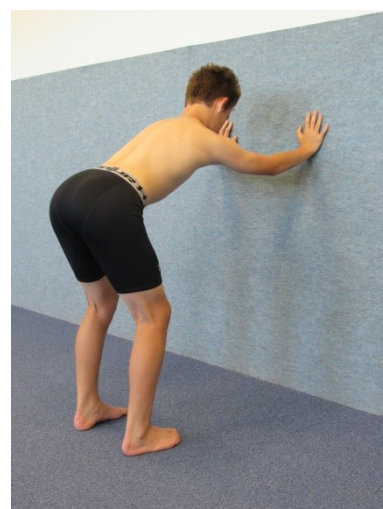
- Koleno se vtáčí dovnitř nebo ven
- Tah je příliš velký, abych udržel pánev a hrudník ve správné pozici

4.3 Opora o zeď



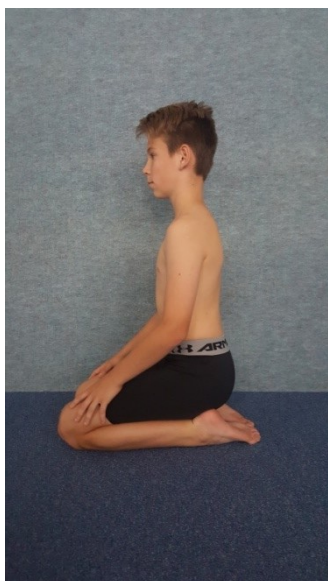
- ✓ Záda jsou napříměná
- ✓ Výdechové postavení hrudníku
- ✓ Otevřené postavení kyčlí

- Propadlá záda- kulatá v bedrech
- Nedostatečná opora o HK o zeď
- Kolena propadají dovnitř
- Zadek je za osou DK



5 Nárty

5.1 Klek na patách



- ✓ Pata je přímo pod sedacím hrbolem
- ✓ Uvolněné prsty

- Vytočení nártů ven nebo dovnitř
- Kulatá záda

6 Hýždňové svaly + kyčle

6.1 Sed s nataženou paží



- ✓ Hlava v napřímení
- ✓ Opření o kořen ruky
- ✓ Napřímené držení páteře
- ✓ Překlopíme pánev vpřed-točíme v kyčlích

- Propadlá záda
- Prolomený loket
- Uhýbání na stranu

6.2 Přitažení DK k břichu



- ✓ Hlava v prodloužení trupu
- ✓ Nalehnutá ramena v zevní rotaci

- Natažená noha mimo osu

7 Záda

7.1 Kobra na předloktí nebo na zápěstí



- ✓ Hlava v napřimení
- ✓ Opření o kořen ruky
- ✓ Vytažení z ramen
- ✓ Polohu prodýchám



- Zadržování dechu
- Propadnutí hrudníku mezi lopatkami
- Prolamování loktů

7.2 Stoj s překřížením



- ✓ Vytažená ruka
- ✓ Úklon do strany v ose

- Předklon nebo záklon mimo osu
- Vybočování boků ven

7.3 Poloha 6 měsíce



- ✓ Ramena nalehnutá na zem v zevní rotaci
- ✓ Hlava v prodloužení trupu
- ✓ DK v zevní rotaci- včetně kotníků

- DK ve vnitřní rotaci
- Zvednutá ramena
- Nohy padají pod výšku kolena

8 Vnitřní strana steh

8.1 Tripod s otevřením postavení zadní nohy



- ✓ Vytažená hlava
- ✓ Pohyb vpřed s neutrálním postavením pánve
- ✓ Koleno a kyčel zadní nohy v zevní rotaci

- Vyvalený hrudník dopředu
- Naklonená pánev směrem dopředu nebo do strany
- Propadlá osa zadní nohy - hlavně kotník

8.2 Klek na kolenou s otevřením postavením DK



- ✓ Vytažená hlava
- ✓ Hrudník ve výdechovém postavení
- ✓ Opření o kořen ruky

- Propadnutí v bedrech - prohnutí
- Kotník vytočený mimo osu
- Kulatá záda

9 Lýtka a achilovka

9.1 Protažení lýtky s opřením o zeď



- ✓ Opřený o zeď o kořen ruky- HK jsou aktivní
- ✓ Napřímená záda
- ✓ Vytažená hlava
- ✓ Zadní noha v ose

- Vtočené koleno dovnitř
- Propadlá záda
- Vybočená pánev mimo osu
- Ztráta osy kotníku

9.2 Střecha s tlakem paty



- ✓ Opření o kořen ruky
- ✓ Napřímená záda
- ✓ Vytažená hlava

- Vtočené koleno dovnitř
- Kulatá záda
- Ztráta osy kotníku