

Vendula VIKOVÁ

**APLIKACE DOPLŇKOVÝCH SPORTŮ V PRŮBĚHU
TRÉNINKOVÉHO ROKU**

Závěrečná práce školení trenéru T2

Horní Jelení

14.2.2011

OBSAH

ÚVOD	6
1.1 Přílohy.....	5
2 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY.....	7
2.1 Přípravné období.....	7
2.1.1 Klasické lyžování.....	7
2.1.2 Kolo.....	7
2.1.3 Aqua aerobic.....	7
2.1.4 Aquajogging.....	7
2.1.5 Plavání.....	7
2.1.6 Posilování.....	8
2.1.7 Skialpinismus.....	8
2.1.8 Telemarské lyžování.....	8
2.1.9 Spinning.....	8
2.1.10 Vysokohorský turistika zimní / letní.....	9
2.1.11 Veslařský trenažér.....	9
2.1.12 Strečink.....	9
2.1.13 Feldenkreisova metoda.....	10
2.1.14 Overbally.....	10
2.1.15 Hry.....	10
2.1.16 Pilates.....	10
2.1.17 SM-systém.....	11
2.1.18 Gymnastika.....	12
2.1.19 Nordic walking.....	12
2.2 Závodní období.....	12
2.2.1 Strečink.....	12
2.2.2 Pilates.....	12
2.2.3 Plavání.....	13
2.2.4 Hry.....	13
2.2.5 Trail O.....	13
2.3 Přejídné období.....	13
2.3.1 Pilates.....	13
2.3.2 Hry.....	14
2.3.3 Plavání.....	14
2.3.4 Běh.....	14
2.3.5 Trail O.....	14
2.3.6 Strečink.....	14
2.3.7 SM-systém.....	14
2.3.8 Nevšední aktivity.....	15
2.4 Sporty nahrazující OB v průběhu a po zranění.....	15
2.4.1 Plavání.....	16
2.4.2 Pilates.....	16
2.4.3 SM-systém.....	16
2.4.4 Nordic walking.....	17
2.4.5 Izometrické posilování.....	17

2.4.6 Feldenkreisova metoda.....	18
2.4.7 Kolo.....	18
2.4.8 Strečink.....	18
2.4.9 Aquajogging.....	18
2.4.10 Trail O.....	19
2.5 Citace zdrojů.....	20
3 ZÁVĚR.....	21

POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

1. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spinning>
2. <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=2237&idreturn=0>
3. <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>
4. <http://www.smsystem.cz/>
5. <http://www.feldenkraisovametoda.cz/>
6. <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>
7. http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8
8. <http://www.pilates-exercises.co.uk/>
9. http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797
10. http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm
11. <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>
12. <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>
13. teloZDROJ-aqua-aerobic.cz
14. <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>
15. <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>
16. <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>
17. <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>
18. <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>
19. <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>
20. <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>
21. <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>
22. <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>
23. <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>
24. <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>
25. <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>
26. <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>
27. http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797
28. http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8
29. http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm
30. <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>
31. <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>
32. <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>
33. <http://www.preisroboter.de/ergebnis13692611.html>
34. http://www.wallentreiter.de/product/151655/Aqua-Jogging_Hanteln_Junior.html
35. <http://www.aquarobic.at/Geraete.html>
36. <http://www.sport-blank.de/index.php?cPath=35>
37. http://noofandnoel.blogspot.com/2010_09_01_archive.html

1.1 PŘÍLOHY

1. LYŽOVÁNÍ – SPRÁVNÝ POSTOJ
2. AQUA AEROBIC – POPIS CVIKŮ
3. AQUAJOGGING - POMŮCKY
4. PLAVÁNÍ - NÁZORNÉ ZOBRAZENÍ TECHNIKY
5. VESLAŘSKÝ TRENAŽER (VESLOVÁNÍ) – SPRÁVNÁ TECHNIKA VESLOVÁNÍ
6. STREČINK
7. BEDERNÍ OBLAST PÁTEŘE - CVIČENÍ S OVERBALLEM
8. PILATES CVIKY:
9. PILATES – NÁZORNÉ ZOBRAZENÍ NĚKTERÝCH CVIKŮ
10. OPTIMÁLNĚ STABILIZOVANÝ A KOORDINOVANÝ BĚH
11. NORDIC WALKING – SPRÁVNÁ TECHNIKA

ÚVOD

Jako téma své závěrečné práce jsem si vybrala „Aplikace doplňkových sportů v průběhu roku“. Toto téma mě zaujalo, protože mezi orientačními běžci jsou velmi často kladeny otázky typu: Jaké sporty jako doplněk jsou k orientačnímu běhu vhodné a které ne? A proč? A tak se na tyto otázky pokusím odpovědět.

Vybrala jsem si alespoň několik sportů, které jsou pro orientační běžce užitečné a snažila jsem se odůvodnit, proč tomu tak je.

U každého sportu je důležité správné provedení hlavně z hlediska techniky. Proto jsem přiložila celkem obsáhlou přílohu, kde je zobrazeno správné provedení cviků (pohybů atd.).

Sporty jsou rozděleny do třech základních období: přípravné období, přechodné období a závodní období.

Jeden z největších problémů nastává, dojde-li ke zranění. Proto jsem věnovala jednu kapitolu právě sportům, které mohou nahradit orientační běh v průběhu zranění, nebo urychlí návrat do tréninkového procesu.

Sice jsem tu nastínila několik doplňkových sportů či aktivit, to ale neznamená, že neexistují žádné další vhodné.

Každý sportovec je ojedinělá osobnost, která potřebuje individuální přístup k tréninku. Než tedy aplikujeme nějakou z těchto aktivit do tréninkového procesu, měli bychom zvážit, je-li vhodná (kvůli zdravotním důvodům, formě,....). Proto tu není vypsán přesný popis tréninkových dávek. To už je práce trenéra, „ušít svěřencům trénink na míru“.

I když se moje názory od ostatních mohou lišit, přesto doufám, že každý zde najde aspoň nějakou inspiraci.

2 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

2.1 Přípravné období

Toto tréninkové období trvá přibližně 4 měsíce při jednovrcholovém ročním tréninkovém cyklu a 2,5 měsíce při dvouvrcholovém ročním tréninkovém cyklu.

Důležité je zvýšit objem kilometrů při malé rychlosti (NI). Používáme hlavně tréninkové prostředky, které jsou podobné běhu. Je zde kladen důraz i na všeobecnou přípravu.

2.1.1 Klasické lyžování

Díky přirozenému pohybu – nohy u sebe a odlepování paty od podložky - je tato lyžařská disciplína nejpodobnější běhu. Je mnohem vhodnější než skating (pohyb při skatingu není úplně ideální (přirozený) – nohy od sebe, jiný pohyb kyčlí,...).

„Klasická technika klade zvýšené nároky především na rovnováhu, pohyb těžiště těla, koordinaci horních a dolních končetin a cit pro správné provedení odrazu.“ (Gnad, Psotová, 2005)

Z hlediska tréninku to je jeden z nejideálnějších zimních sportů k natrénování objemu.

(Správný postoj při klasickém lyžování - viz. obrázek příloha č. 1)

2.1.2 Kolo

Slouží k získání objemu. Doporučené jsou dlouhé fáze v nízké a střední intenzitě.

Je to dobrý tréninkový prostředek pro zlepšení celkové fyzické kondice, Jsou zapojovány a posilovány svalové partie dolních končetin. Oproti běhu je chráněn kloubní aparát.

2.1.3 Aqua aerobic

Aqua aerobic je moderní forma vodního posilování. I při tomto druhu tréninku nejsou klouby tolik namáhány, díky nadlehčování vodou. Je provozován v mělkých plaveckých bazénech za dohledu instruktora.

(Aqua aerobic – cviky viz.příloha č.2)

2.1.4 Aquajogging

Je to posilovací forma, při které, díky nadlehčování vodou, nejsou tolik namáhané klouby. Pro stížení můžeme použít různé nadlehčovací pásy (a dále boty, rukavice a činky) připevněné na tělo.

(Příloha č.3 - Obrázky pomůcek na aquajogging)

2.1.5 Plavání

V tomto období můžeme plavání aplikovat jako regenerační prostředek nebo jako prostředek na získání objemu. Při plavání procvičujeme pravidelné hluboké dýchání, což poté využijeme při běhání. Měli bychom se zaměřit spíše na rychlostní a objemové plavání. Nechápeme ho tedy jako regeneraci. (Důležité je dodržování správné techniky. viz. Příloha č. 4)

2.1.6 Posilování

Je to důležitý prvek tohoto tréninkového období a neměli bychom ho zanedbávat.

K posilování můžeme používat tyto prostředky: běžecká abeceda, činky, tělo (vlastní váha), elastické gumy, těžší obuv, vesty se závažím.

Ideálním prostorem pro posilování není klasická posilovna, ale přírodní tělocvična nebo klasická tělocvična.

Příklady cviků v tělocvičně: skákání přes lavičky, skoky přes švédskou bednu, sklapovačky a přitahování na žebřinách, opičí dráhy, leh-sedy, sklapovačky, dřepy, angličáky, kliky, skoky, hody medicinbalem, kruhový trénink, výšlapy na lavičku, leklá ryba, malé sklapovačky, přeskoky přes medicinbal, skok přes švihadlo.

Posilujeme hlavně partie: nohy, břicho (příčné, šikmé i přímé svaly), mezilopatkové svaly a hýždě.

Vždy před posilováním se musíme nejdříve protáhnout. Nejprve protahujeme svaly zkrácené, teprve potom posilujeme svaly ochablé, jinak plýtváme zbytečně silami. Po posilování opět následuje strečink.

2.1.7 Skialpinismus

Skialpinismus je lyžařský sport prováděný v obtížných vysokohorských terénech, díky speciálnímu vázání, které lze přepínat na režim jízdy z kopce (nemůžeme zvedat patu – stejně jako u sjezdování) a režim chůze (můžeme zvedat patu). Na tyto dva režimy můžeme nastavovat i speciální boty. Na jízdu z kopce je komín boty (komín boty je horní část boty obepínající lýtkovou a holenní část dolní končetiny) zpevněný a na chůzi je komín boty volnější. Chůze je přirozený pohyb.

Skialpinismus je ideální na natrénování objemu. Při delším pobytu ve vysokohorském pobytu se nám množí červené krvinky, které na sebe vážou kyslík, a tím se nám zvyšuje výkonnost.

2.1.8 Telemarské lyžování

Jedná se o lyžování s volnou patou. Velkou roli zde hraje rovnováha. Vykračujeme vnější nohou a zadní jdeme do pokleku. Je sice jednodušší než normální lyžování, ale fyzicky náročnější, protože děláme stále dřepy, a proto je to tedy ideální prostředek na posilování dolních končetin.

2.1.9 Spinning

Spinning je aerobní cvičení, kde si zátěž volí každým sám, dle svých možností a cílů, tempo určuje rytmus hudby. Tento sport probíhá pod vedením lektora. Nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je kompletní procvičení svalů nohou, hýždí, trupu a paží.

Při jízdě na běžném kole se často zabírá pouze směrem dolů, ale spinner umožňuje plynulý pohyb po celém kruhu. S klipsami nebo nášlapnými pedály lze využít sílu v každém úseku šlápnutí a tím využít všechny dostupné svaly.

Při spinningu je důležité hluboké (brániční) dýchání, které je mnohem efektivnější pro podání maximálního výkonu. Opakem je povrchové (hrudní) dýchání (je namáhavější, ale není vůbec efektivní a zvyšuje se při něm tepová frekvence).¹

Nastavení spinneru a technika jízdy

U spinningu je velice důležitá správná technika jízdy, která zajišťuje jak bezpečnost, tak i pohodlí. Proto je nutné věnovat zvýšenou pozornost nastavení kola, aby bylo možno udržovat správnou pozici těla. Důležitá je výška sedla, výška řídítek, předozadní nastavení sedla i řídítek. Pokud jsme na spinningu poprvé, nebojme se k tomu přiznat a oznámit to instruktorovi, který nám s nastavením jistě ochotně pomůže. Z tohoto důvodu je zapotřebí se dostavit na lekci s časovým předstihem, abychom nezdržovali ostatní účastníky.

Při jízdě na spinneru se v průběhu lekce střídá a obměňuje technika jízdy. Především je to pozice rukou na řídítkách a poloha těla. Základními technikami (profily) jsou rovina v sedle a ze sedla, kopec v sedle a ze sedla, běh (do kopce a z kopce) a různé varianty skoků. Správnou techniku profilů postupně odkoukáte od zkušených instruktorů a pravidelných účastníků lekcí spinningu. Časem si každý najde svoje individuální nastavení spinneru a svůj osobitý styl jízdy.²

2.1.10 Vysokohorský turistika zimní / letní

Je všeobecně známo, že při dlouhodobém pobytu ve vysokohorském prostředí se nám množí červené krvinky, které na sebe vážou kyslík, a tak roste naše výkonnost.

Formy vysokohorské turistiky: skialpinismus, chůze, běžky, sněžnice.

Intenzivní celodenní turistický výlet může být kvalitnější trénink než běžecká fáze.

2.1.11 Veslařský trenážér

Je to jedna z forem posilování. Při veslování je prováděn dynamický pohyb (všechno děláme tahem, nic neděláme silou), zapojujeme všechny svaly lidského těla. Zatěžovány jsou hlavně svaly zádové, svaly rukou i nohou a hýždí, oblasti břišních svalů a bederní páteře. Důležité je přesné provádění pohybů (např. stále rovná záda!!!) (viz. Příloha č.5)

Při tréninku na trenážéru se snadno dostaneme do tréninku na anaerobním prahu.

2.1.12 Strečink

Význam strečinku je hlavně regenerační a kompenzační. Strečink funguje jako prevence před zraněním. Úkolem je celkové protažení svalů, jejich zahřátí a připravení na další namáhavější činnost.

Strečink bychom měli provozovat každý den. Měl by také začínat a ukončovat každou sportovní činnost.

(Strečink – cviky viz. Příloha č.6)

1 <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spinning>

2 <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=2237&idreturn=0>

2.1.13 Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda je novým přístupem k porozumění sebe sama, je přirozeným procesem učení. Její efektivita spočívá ve schopnosti přimět procesy nervového systému ke změně a zlepšit tak jejich fungování. Feldenkraisova metoda je celosvětově uznávána především pro pozoruhodnou schopnost zlepšit vzpřímený postoj a držení těla, jeho flexibilitu a koordinaci. Využívá organického učení, pohybu a cítění, aby nás osvobodila od zvykových vzorců, pohybových stereotypů, čímž umožňuje vznik a přirozený rozvoj vzorců nových – fyzických i psychických.

CO FELDENKREISOVA METODA PŘINÁŠÍ?

- 1.zlepšení vzpřímeného postoje, větší flexibilitu, lepší koordinaci a lehkost pohybu, vitalitu
- 2.redukci či úplnou ztrátu bolestí, tenzí a chronických fyzických, psychických a emocionálních stereotypů
- 3.rozvoj a růst osobnosti prostřednictvím sebepoznávání pohybem, prohlubování vnitřního cítění a porozumění somatickým příčinám vlastních pocitů, citů a psychických návyků
- 4.porozumění „jak se učit“ efektivně a s radostí v jakékoli oblasti našeho života
- 5.objevení principu, jak nakládat hospodárně se svou životní energií
- 6.mapování a vědomé využívání vlastního potenciálu³

2.1.14 Overbally

(Příloha č.7- Obrázová příloha cviků)

2.1.15 Hry

Rozvíjejí všeobecnou přípravu. Můžeme sem zařadit fotbal, basketbal, vybíjenou, házenou, odbíjenou, honěnou, Mrazíka, Ovečky, Hututu, atd.

Hra Hututu je ideální na procvičování dýchání.

2.1.16 Pilates

Pilates cviky zlepšují celkové držení těla, dýchání, koordinaci. Zpevňují zádové, břišní a hýžďové svaly.

Co se pomůcek v současné Pilatesově metodě týče, používají se například malé medicinbaly, pěnové válce, velké fitbaly, rotační disky, balanční podložky a cvičební gumičky. Některé z současných škol pilates kombinují cvičení na podložce s cvičením s pomůckami, a tak umožňují cvičencům seznámit se s Pilatesovou metodou, aniž by museli navštěvovat veškerými stroji vybavené studio. ⁴

Pro orientační běh doporučuji hlavně cvičení na balančních podložkách. Dochází tak ke zpevňování, posilování kotníků a udržení rovnováhy. Je to tedy prevence proti zvrtnutí kotníků při běhu v terénu.

³ <http://www.feldenkraisovametoda.cz/>

⁴ <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>

2.1.17 SM-systém

Stabilizace a mobilizace páteře - je cesta, jak aktivním cvičením odstranit bolesti zad, deformity páteře a přetížení velkých kloubů.

Základní charakter cvičení

Cvičení SMS je cvičení s elastickým lanem, které aktivuje stabilizační svalové spirální řetězce SpS.

Cvičení má následující komponenty:

- optimálně koordinovaný pohyb
- aktivace stabilizačních svalových řetězců (funkční propojení svalů během pohybu)
- odpověď na páteři – trakce - protažení plotének, kloubů (i obratlových těl)
 - směrem vzhůru (trakce je hlavní princip ovlivňující bolest)
- centrace - vyrovnaní páteře do střední linie (cesta k léčbě skoliózy)
- segmentově rozložený pohyb— rovnoměrně rozložená mobilizace páteře do rotace, flexe i extenze (prevence přetížení přechodových zón)

Hlavní zásady cvičení

Cvičení SMS provádíme:

- pomalu
- malou silou
- přesně s důrazem na detaily—přesná koordinace pohybu
- rozsáhlým pohybem paže a dolní končetiny
- vestoje ve vyrovnaném osovém postavení (je však možné začít i vsedě)
- naboso
- pravidelně (1-3x denně)

Lepší je cvičit pomalu menší množství dobře provedených cviků než cvičit rychle a velké množství chybně provedených cviků.

Cvičení SMS používá pouze ty pohyby, které jsou částí stereotypu chůze a přirozené pohybové aktivity člověka. V praxi to znamená to, že pouze odstraňujeme rušivé vlivy svalového napětí, zkrácení, oslabení a poruchy koordinace, které vznikly důsledkem sedavého způsobu života nebo jinou nevhodnou činností. V oblasti řízení pohybu se pouze vracíme do přirozených stereotypů a nevytváříme nové—pouze opravujeme vzniklé chyby. Tak je cvičení dobře zvládnutelné pro každého ve věku 5-100 let. ⁵

Díky SMS se můžeme naučit správnou techniku běhu.

(správné držení těla při běhu viz. příloha č.10)

5 <http://www.smsystem.cz/>

2.1.18 Gymnastika

Je to důležitý všeobecný prostředek pro trénink koordinace, obratnosti a pružnosti.

2.1.19 Nordic walking

Je to chůze s použitím speciálních hůlek. Tuto sportovní činnost můžeme provozovat kdekoli během celého roku. Při zátěži se zapojuje přibližně 90% svalů. I když to pocitově není moc namáhavá činnost, přesto spotřeba energie je vysoká. Řadí se mezi aerobní tréninky.

Díky použití hůlek, odlehčujeme klouby a svaly dolních končetin. Tato aktivita je tedy ideální tréninkový prostředek po zranění dolních končetin.

Při nordic walkingu musíme dbát na správnou techniku a správné držení hůlek (viz. Příloha č. 11).

2.2 Závodní období

V závodním období není doporučeno dělat doplňkové sporty. Ojedinele můžeme zařadit některé sporty z přechodného období (ale pouze ty, které neohrozí naše výkony).

2.2.1 Strečink

Význam strečinku je hlavně regenerační a kompenzační. Strečink funguje jako prevence před zraněním. Úkolem je celkové protažení svalů, jejich zahřátí a připravení na další namáhavější činnost.

Strečink bychom měli provozovat každý den. Měl by také t a ukončovat každou sportovní činnost.

(Strečink – příloha č. 6)

2.2.2 Pilates

Pilates cviky zlepšují celkové držení těla, dýchání, koordinaci. Zpevňují zádové, břišní a hýžděvé svaly.

Co se pomůcek v současné Pilatesově metodě týče, používají se například malé medicinbaly, pěnové válce, velké fitbaly, rotační disky, balanční podložky a cvičební gumičky. Některé z současných škol pilates kombinují cvičení na podložce s cvičením s pomůckami, a tak umožňují cvičencům seznámit se s Pilatesovou metodou, aniž by museli navštěvovat veškerými stroji vybavené studio.⁶

Pro orientační běh doporučuji hlavně cvičení na balančních podložkách. Dochází tak ke zpevňování, posilování kotníků a udržení rovnováhy. Je to tedy prevence proti zvrtnutí kotníků při běhu v terénu.

(Přílohy č.8 - Pilates cviky,č.9 - .PILATES – názorné zobrazení některých cviků)

⁶ <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>

2.2.3 Plavání

V tomto období můžeme považovat plavání za regenerační prostředek. Při plavání procvičujeme pravidelné hluboké dýchání, což potom využijeme při běhání. Měli bychom se zaměřit spíše na správnou techniku. Můžeme provádět i různé plavecké hry.

Důležité je dodržování správné techniky. (viz. Příloha č.4)

2.2.4 Hry

Rozvíjejí všeobecnou přípravu. Můžeme sem zařadit fotbal, basketbal, vybíjenou, házenou, odbíjenou, honěnou, Mrazíka, Ovečky, Hututu, atd.

Hra Hututu je ideální na procvičování dýchání.

2.2.5 Trail O

Trail O je jednou z odnoží klasického orientačního běhu. Není však fyzicky namáhavý, je založen hlavně na práci s mapou. Úkolem je ze 3-5 kontrol postavených v terénu vybrat správnou kontrolu odpovídající zakresu v mapě a popisu. Je to tedy ideální tréninkový prostředek k procvičení orientační techniky díky spojení mapy a pohybu v terénu.

2.3 Přejídné období

Je to období mezi závodním a přípravným obdobím. Trvá zhruba čtyři týdny. Můžeme ho také nazvat „regeneračním obdobím“. Jak už z tohoto názvu plyne, měli bychom se soustředit především na regeneraci. Proto bychom se měli vyvarovat rychlostním tréninkům a nadměrnému posilování. Je dobré zařadit pro zpestření i nevšední aktivity, které se pro jiné období nehodí.

V přejídném období je kladen důraz na AKTIVNÍ odpočinek.

2.3.1 Pilates

Pilates cviky zlepšují celkové držení těla, dýchání, koordinaci. Zpevňují zádové, břišní a hýžděvé svaly.

Co se pomůček v současné Pilatesově metodě týče, používají se například malé medicinbaly, pěnové válce, velké fitbaly, rotační disky, balanční podložky a cvičební gumičky. Některé z současných škol pilates kombinují cvičení na podložce s cvičením s pomůckami, a tak umožňují cvičencům seznámit se s Pilatesovou metodou, aniž by museli navštěvovat veškerými stroji vybavené studio.⁷

Pro orientační běh doporučuji hlavně cvičení na balančních podložkách. Dochází tak ke zpevňování, posilování kotníků a udržení rovnováhy. Je to tedy prevence proti zvrtnutí kotníků při běhu v terénu.

(Přílohy č.8 - Pilates cviky,č.9 - .PILATES – názorné zobrazení některých cviků)

⁷ <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>

2.3.2 Hry

Rozvíjejí všeobecnou přípravu. Můžeme sem zařadit fotbal, basketbal, vybíjenou, házenou, odbíjenou, honěnou, Mrazíka, Ovečky, Hututu atd..

2.3.3 Plavání

V tomto období chápeme plavání jako regenerační prostředek. Vyvarujme se tedy rychlostnímu plavání a soustředme se na správnou plaveckou techniku a snažme se uvolnit.

(Technika plavání – obrazová příloha č.4)

2.3.4 Běh

Ideální jsou pouze kratší běhy v nízké intenzitě.

2.3.5 Trail O

Trail O je jednou z odnoží klasického orientačního běhu. Není však fyzicky namáhavý, je založen hlavně na práci s mapou. Úkolem je ze 3-5 kontrol postavených v terénu, vybrat správnou kontrolu odpovídající zákresu v mapě a popisu. Je to tedy ideální tréninkový prostředek k procvičení orientační techniky, díky spojení mapy a pohybu v terénu.

2.3.6 Strečink

Význam strečinku je hlavně regenerační a kompenzační. Strečink funguje jako prevence před zraněním. Úkolem je celkové protažení svalů, jejich zahřátí a připravení na další namáhavější činnost.

Strečink bychom měli provozovat každý den. Měl by také začínat a ukončovat každou sportovní činnost.

(Strečink – příloha č.6)

2.3.7 SM-systém

Stabilizace a mobilizace páteře - je cesta, jak aktivním cvičením odstranit bolesti zad, deformity páteře a přetížení velkých kloubů.

Základní charakter cvičení

Cvičení SMS je cvičení s elastickým lanem, které aktivuje stabilizační svalové spirální řetězce SpS.

Cvičení má následující komponenty:

- optimálně koordinovaný pohyb
- aktivace stabilizačních svalových řetězců (funkční propojení svalů během pohybu)
- odpověď na páteři – trakce - protažení plotének, kloubů (i obratlových těl)

- směrem vzhůru (trakce je hlavní princip ovlivňující bolest)
 - centrace - vyrovnání páteře do střední linie (cesta k léčbě skoliózy)
 - segmentově rozložený pohyb— rovnoměrně rozložená mobilizace páteře do rotace, flexe i extenze (prevence přetížení přechodových zón)

Hlavní zásady cvičení

Cvičení SMS provádíme:

- pomalu
- malou silou
- přesně s důrazem na detaily—přesná koordinace pohybu
- rozsáhlým pohybem paže a dolní končetiny
- vestoje ve vyrovnaném osové postavení (je však možné začít i vsedě)
- naboso
- pravidelně (1-3x denně)

Lepší je cvičit pomalu menší množství dobře provedených cviků než cvičit rychle a velké množství chybně provedených cviků.

Cvičení SMS používá pouze ty pohyby, které jsou částí stereotypu chůze a přirozené pohybové aktivity člověka. V praxi to znamená to, že pouze odstraňujeme rušivé vlivy svalového napětí, zkrácení, oslabení a poruchy koordinace, které vznikly důsledkem sedavého způsobu života nebo jinou nevhodnou činností. V oblasti řízení pohybu se pouze vracíme do přirozených stereotypů a nevytváříme nové—pouze opravujeme vzniklé chyby. Tak je cvičení dobře zvládnutelné pro každého ve věku 5-100 let.⁸

Díky SMS se můžeme naučit správnou techniku běhu.

(Správná technika běhu viz. příloha č.10)

2.3.8 Nevšední aktivity

Jsou to aktivity (sporty) pro zpestření, zároveň nejsou většinou běžně aplikovatelné do závodního nebo přípravného období. Tyto aktivity by měly být odpočinkového charakteru.

Příklady: aerobic, frisbee, zumba, in-line, kolce, vodní pólo, golf, lezení, potápění, aqua aerobic, sjezd, snowboarding atd.

2.4 Sporty nahrazující OB v průběhu a po zranění

Jakmile se dostaví zranění, řada z nás si začne lámat hlavu s tím co teď. V této kapitole je uvedeno několik prostředků, kterými lze nahradit v době zranění orientační běh, nebo nám alespoň pomůžou urychlit návrat do tréninkového procesu

⁸ <http://www.smsystem.cz/>

2.4.1 Plavání

Plavání je ideální rehabilitační a tréninkový doplněk v průběhu zranění a po zranění, neboť naše tělo je ve vodě nadlehčováno a nejsou tak nadměrně zatěžovány klouby. Používáme-li plavání jako rehabilitační prostředek, měli bychom plavat uvolněně. Měli bychom také dbát na správnou techniku (viz. příloha č. 4) a ne na rychlost. Při špatné technice zapojujeme jiné svaly a může nám to i ublížit.

2.4.2 Pilates

Pilates cviky zlepšují celkové držení těla, dýchání, koordinaci. Zpevňují zádové, břišní a hýžďové svaly.

Co se pomůcek v současné Pilatesově metodě týče, používají se například malé medicinbaly, pěnové válce, velké fitbaly, rotační disky, balanční podložky a cvičební gumičky. Některé ze současných škol pilates kombinují cvičení na podložce s cvičením s pomůckami, a tak umožňují cvičencům seznámit se s Pilatesovou metodou, aniž by museli navštěvovat veškerými stroji vybavené studio.⁹

Pro orientační běh doporučuji hlavně cvičení na balančních podložkách. Dochází tak ke zpevňování, posilování kotníků a udržení rovnováhy. Je to tedy prevence proti zvrtnutí kotníků při běhu v terénu.

(Přílohy č.8 - Pilates cviky,č.9 - .PILATES – názorné zobrazení některých cviků)

2.4.3 SM-systém

Stabilizace a mobilizace páteře - je cesta, jak aktivním cvičením odstranit bolesti zad, deformity páteře a přetížení velkých kloubů.

Základní charakter cvičení

Cvičení SMS je cvičení s elastickým lanem, které aktivuje stabilizační svalové spirální řetězce SpS.

Cvičení má následující komponenty:

- optimálně koordinovaný pohyb
- aktivace stabilizačních svalových řetězců (funkční propojení svalů během pohybu)
- odpověď na páteři – trakce - protažení plotének, kloubů (i obratlových těl)
 - směrem vzhůru (trakce je hlavní princip ovlivňující bolest)
- - centrace - vyrovnaní páteře do střední linie (cesta k léčbě skoliózy)
- - segmentově rozložený pohyb— rovnoměrně rozložená mobilizace páteře do rotace, flexe i extenze (prevence přetížení přechodových zón)

⁹ <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>

Hlavní zásady cvičení

Cvičení SMS provádíme:

- pomalu
- malou silou
- přesně s důrazem na detaily—přesná koordinace pohybu
- rozsáhlým pohybem paže a dolní končetiny
- vestoje ve vyrovnaném osovém postavení (je však možné začít i vsedě)
- naboso
- pravidelně (1-3x denně)

Lepší je cvičit pomalu menší množství dobře provedených cviků než cvičit rychle a velké množství chybně provedených cviků.

Cvičení SMS používá pouze ty pohyby, které jsou částí stereotypu chůze a přirozené pohybové aktivity člověka. V praxi to znamená to, že pouze odstraňujeme rušivé vlivy svalového napětí, zkrácení, oslabení a poruchy koordinace, které vznikly důsledkem sedavého způsobu života nebo jinou nevhodnou činností. V oblasti řízení pohybu se pouze vracíme do přirozených stereotypů a nevytváříme nové—pouze opravujeme vzniklé chyby. Tak je cvičení dobře zvládnutelné pro každého ve věku 5-100 let.¹⁰

Díky SMS se můžeme naučit správnou techniku běhu.

(Správná technika běhu viz. Příloha. 10)

2.4.4 Nordic walking

Je to chůze s použitím speciálních hůlek. Tuto sportovní činnost můžeme provozovat kdekoli během celého roku. Při zátěži se zapojuje přibližně 90% svalů. I když to pocitově není moc namáhavá činnost, přesto spotřeba energie je vysoká. Řadí se mezi aerobní tréninky.

Díky použití hůlek, odlehčujeme klouby a svaly dolních končetin. Tato aktivita je tedy ideální tréninkový prostředek po zranění dolních končetin.

Při nordic walkingu musíme dbát na správnou techniku a správné držení hůlek (viz. Příloha č. 11).

2.4.5 Izometrické posilování

Forma posilování, kterou můžeme provozovat i na částech těla, které máme v sádře. Spočívá v tom, že vůlí ovládáme svaly – napínáme a povolujeme. Díky této metodě posilování zabráníme ochabování svalů v době úrazu a urychlíme tak nástup zpět do tréninkového procesu.

¹⁰ <http://www.smsystem.cz/>

2.4.6 Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda je novým přístupem k porozumění sebe sama, je přirozeným procesem učení. Její efektivita spočívá ve schopnosti přimět procesy nervového systému ke změně a zlepšit tak jejich fungování. Feldenkraisova metoda je celosvětově uznávána především pro pozoruhodnou schopnost zlepšit vzpřímený postoj a držení těla, jeho flexibilitu a koordinaci. Využívá organického učení, pohybu a cítění, aby nás osvobodila od zvykových vzorců, pohybových stereotypů, čímž umožňuje vznik a přirozený rozvoj vzorců nových – fyzických i psychických.

CO FELDENKREISOVA METODA PŘINÁŠÍ?

- 1.zlepšení vzpřímeného postoje, větší flexibilitu, lepší koordinaci a lehkost pohybu, vitalitu
- 2.redukci či úplnou ztrátu bolestí, tenzí a chronických fyzických, psychických a emocionálních stereotypů
- 3.rozvoj a růst osobnosti prostřednictvím sebepoznávání pohybem, prohlubování vnitřního cítění a porozumění somatickým příčinám vlastních pocitů, citů a psychických návyků
- 4.porozumění „jak se učit“ efektivně a s radostí v jakékoli oblasti našeho života
- 5.objevení principu, jak nakládat hospodárně se svou životní energií
- 6.mapování a vědomé využívání vlastního potenciálu¹¹

2.4.7 Kolo

Pokud chápeme kolo jako rehabilitační prostředek, měli bychom se vyhnout nadměrné zátěži. Volíme tedy lehké převody a nízkou intenzitu zatížení. Trénink by měl mít kratší charakter.

Vhodné je zejména po zranění kotníku nebo kolena.

2.4.8 Strečink

Význam strečinku je hlavně regenerační a kompenzační. Strečink funguje jako prevence před zraněním. Úkolem je celkové protažení svalů, jejich zahřátí a připravení na další namáhavější činnost.

Strečink bychom měli provozovat každý den. Měl by také začínat a končit každou sportovní činnost.

(Strečink – cviky viz. Příloha č. 6)

2.4.9 Aquajogging

Je to posilovací forma, při které, díky nadlehčování vodou, nejsou tolik namáhané klouby. Pro stížení můžeme použít různé nadlehčovací pásy (a dále boty, rukavice a činky) připnuté na tělo.

(Příloha č.3 Obrázky pomůcek na aquajogging)

11 <http://www.feldenkraisovametoda.cz/>

2.4.10 Trail O

Trail O je jednou z odnoží klasického orientačního běhu. Není však fyzicky namáhavý, je založen hlavně na práci s mapou. Úkolem je ze 3-5 kontrol postavených v terénu vybrat správnou kontrolu odpovídající zákresu v mapě a popisu. Je to tedy ideální tréninkový prostředek k procvičení orientační techniky díky spojení mapy a pohybu v terénu.

2.5 Citace zdrojů

1. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spinning>
2. <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=2237&idreturn=0>
3. <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>
4. <http://www.smsystem.cz/>
5. <http://www.feldenkraisovametoda.cz/>
6. <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>
7. http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8
8. <http://www.pilates-exercises.co.uk/>
9. http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797
10. http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm
11. <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>
12. <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>
13. teloZDROJ-aqua-aerobic.cz
14. <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>
15. <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>
16. <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>
17. <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>
18. <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>
19. <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>
20. <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>
21. <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>
22. <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>
23. <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>
24. <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>
25. <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>
26. <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>
27. http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797
28. http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8
29. http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm
30. <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>
31. <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>
32. <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>
33. <http://www.preisroboter.de/ergebnis13692611.html>
34. http://www.wallentreiter.de/product/151655/Aqua-Jogging_Hanteln_Junior.html
35. <http://www.aquarobic.at/Geraete.html>
36. <http://www.sport-blank.de/index.php?cPath=35>
37. http://noofandnoel.blogspot.com/2010_09_01_archive.html

3 ZÁVĚR

Poskytla jsem přehled několika sportů, které lze podle mého názoru zařadit jako doplněk k orientačnímu běhu. Při jejich aplikaci musíme dbát na to, abychom je aplikovali do správného tréninkového období. Nesprávná aplikace může hodně ovlivnit naši formu.

Nejvíce doplňkových sportů (aktivit) můžeme, většinou bez problému, aplikovat do přípravného období. V tomto období bychom měli vybírat hlavně sporty, které jsou hodně podobné běhání – provádíme podobný přirozený pohyb jako při chůzi nebo při běhu (příkladem je klasické lyžování, skialpinismus, pilates (na správné držení těla při běhu), atd.). Dále bychom měli zařadit sporty, kterými natrénujeme objem (větší kilometráž) (např. cyklistika, veslování (na veslařském trenažéru), lyžování, plavání, spinning, atd.).

V tomto období bychom více než když jindy neměli zapomínat na všeobecnou přípravu. Proto doporučuji zařadit do tréninkového plánu co nejvíce aktivit tohoto charakteru. Příkladem jsou hry (fotbal, basketbal, vybíjená, odbíjená, floorbal, házená, a různé dětské hry (Mrazík, Ovečky, Baba,...)). Při těchto hrách je rozvíjena všeobecná příprava.

Neměli bychom ani zapomínat zařadit gymnastiku, neboť obratnost a koordinace je také důležitá.

Nedílnou součástí tohoto období je posilování. Posilovat bychom měli hlavně s vlastní vahou.

Nedostatečný tréninkový objem, získání síly a málo všeobecné přípravy může vést ke snížení nebo stagnaci naší fyzické kondice v závodním období.

Další skupinou aktivit, kterou sem lze zařadit, jsou aktivity, které jsou důležité pro správné držení našeho těla nejen při běhání a zároveň zlepšují pohyblivost. Např. pilates, strečink, overbally, fitbaly, jóga, SM-systém, atd..

Druhým obdobím je závodní období. Tady bychom měli zařadit hlavně speciální tréninkové prostředky, na místo pro všeobecnou přípravu už není prostor. Ze všeobecné přípravy sem můžeme zařadit některé prostředky z přechodného období a regenerační prostředky. Např. plavání (jako regenerace, dbáme na správnou techniku a ne na objem), pilates, jóga, strečink, overbally, fitbaly, masáže.

Třetím obdobím je přechodné. Je řazeno mezi přípravné a závodní období. Patří sem hlavně regenerace a odpočinek. Můžeme sem zařadit i prostředky všeobecné přípravy. Např. hry, plavání, cvičení, strečink, pilates, overbally, fitbaly, atd., ale i výklusy. Vše provádíme v nízké intenzitě. Odpočinek by měl být aktivní.

Nesmíme ani opomenout zranění. To se orientačním běžcům nevyhýbá. Toto období bychom zvláště neměli podcenit. Přestože nemůžeme trénovat na 100%, musíme se snažit využít jiných méně náročných prostředků. Díky tomu urychlíme návrat do tréninkového procesu a dříve se dostaneme zpět na naši původní formu. Pokud trénink zanedbáme, tak návrat bude trvat déle a možná už se ani na původní formu nevrátíme.

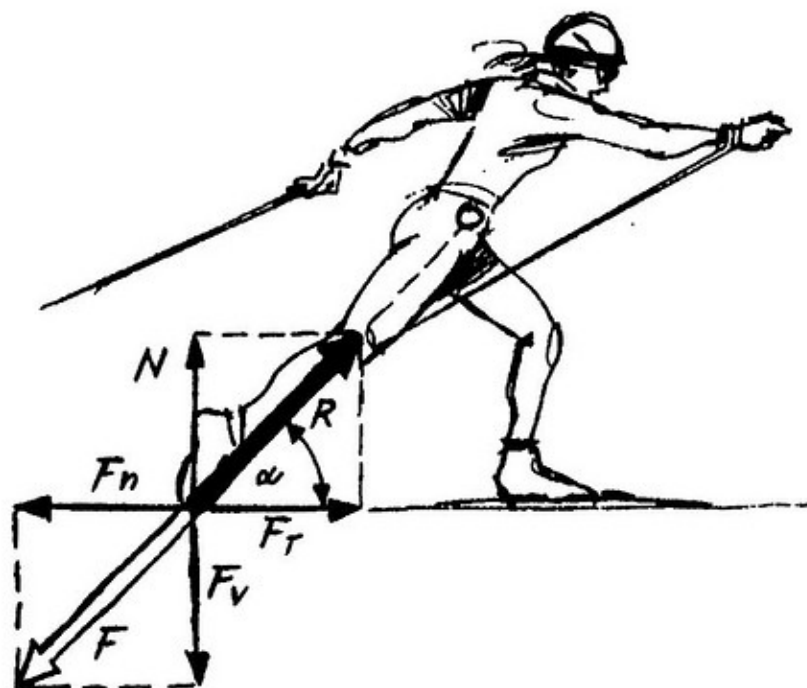
Existují sporty nebo aktivity, které můžeme aplikovat během celého roku. Ale musíme dávat pozor, do jakého tréninkového období daný sport zařazujeme a musíme trénink upravit tak, aby požadavky odpovídaly danému období. Např. plavání – v přípravném období ho používáme k natrérování objemu naproti tomu v přechodném období ho používáme jako regeneraci.

POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

1. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spinning>
2. <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=2237&idreturn=0>
3. <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>
4. <http://www.smsystem.cz/>
5. <http://www.feldenkraisovametoda.cz/>
6. <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>
7. http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8
8. <http://www.pilates-exercises.co.uk/>
9. http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797
10. http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm
11. <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>
12. <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>
13. teloZDROJ-aqua-aerobic.cz
14. <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>
15. <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>
16. <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>
17. <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>
18. <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>
19. <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>
20. <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>
21. <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>
22. <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>
23. <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>
24. <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>
25. <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>
26. <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>
27. http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797
28. http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8
29. http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm
30. <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>
31. <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>
32. <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>
33. <http://www.preisroboter.de/ergebnis13692611.html>
34. http://www.wallenreiter.de/product/151655/Aqua-Jogging_Hanteln_Junior.html
35. <http://www.aquarobic.at/Geraete.html>
36. <http://www.sport-blank.de/index.php?cPath=35>
37. http://noofandnoel.blogspot.com/2010_09_01_archive.html

Příloha č. 1

LYŽOVÁNÍ – správný postoj



Autor obrázku: <http://wild-cat.cz/clanek/250-bezecke-lyzovani-technika-a-mazani-jde-ruku-v-ruce>



Autor obrázku: <http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/technika.html>

AQUA AEROBIC – popis cviků

Cvik č. 1

Chůze - kolena křížem

výchozí pozice: pevně stojíme ve vodě, paže upaženy, ramena tlačíme dolů, stažené břicho, podsazená pánev

provedení cviku: střídavě s výdechem přitahujeme pravé a levé koleno nahoru křížem, tzn. pravé koleno k levému rameni a naopak, stále držíme atletický postoj těla, pravidelně dýcháme

Cvik č. 2

Chůze - kolena nahoru

výchozí pozice: pevně stojíme ve vodě, paže upaženy, ramena tlačíme dolů, stažené břicho, podsazená pánev

provedení cviků: střídavě s výdechem přitahujeme pravé a levé koleno nahoru, stále držíme atletický postoj těla, pravidelně dýcháme

Cvik č. 3

Nůžky

výchozí pozice: tělo stojí pevně ve vodě, zatáhneme břicho, ramena tlačíme dolů, ruce jsou v upažení

provedení cviků: s výskokem jednu nohu přednožíme a druhou zanožíme, celými chodidly se dotýkáme dna, obě špičky směřují vpřed, střídáme pravou a levou, pravidelně dýcháme

Cvik č. 4

Výskoky s roznožením

výchozí pozice: tělo stojí pevně ve vodě, zatáhneme břicho, ramena tlačíme dolů, ruce jsou v upažení

provedení cviků: s výskokem roznožíme nohy stranou a současně odtáhneme ruce od těla, dopadáme vždy na celá chodidla, tělo stále udržujeme i přes působení tlaku vody v rovném atletickém postoji, s nádechem roznožujeme, s výdechem snožíme nohy k sobě

Cvik č. 5

Vykopávání nohou vpřed

výchozí pozice: tělo stojí pevně ve vodě, zatažené břicho, srovnaná záda, ramena tlačíme dolů

provedení cviku: střídavě předkopáváme pravou a levou nohu před sebe, stále máme nohy natažené, pravidelně dýcháme

Cvik č. 6

Vykopávání nohou stranou

výchozí pozice: tělo stojí pevně ve vodě, zatažené břicho, srovnaná záda, ramena tlačíme dolů
provedení cviku: střídavě vykováváme pravou a levou nohu stranou, stále máme nohy propnuté, pravidelně dýcháme

Cvik č. 7

Přítahování kolen k hrudníku u žlábků

výchozí pozice: pevně se uchopíme za žlábek bazénu, záda jsou přitisknuta k stěně bazénu, břicho je zatažené, nohy přednožíme v pravém úhlu

provedení cviku: střídavě natahujeme nohy a přitahujeme kolena co nejvíce k hrudníku, důraz klademe na překonávání odporu vody, pravidelně dýcháme

Cvik č. 8

Roznožování nohou u žlábků

výchozí pozice: pevně se uchopíme za žlábek bazénu, záda jsou přitisknuta k stěně bazénu, břicho je zatažené, nohy přednožíme v pravém úhlu

provedení cviku: roznožujeme a snožujeme nohy, stále držíme pravý úhel mezi hrudníkem a nohama, důraz klademe na překonávání odporu vody, pravidelně dýcháme

Cvik č. 9

Strečink - protažení horní části těla

výchozí pozice: tělo stojí pevně ve vodě, stáhneme břicho, podsadíme pánev, nudli držíme oběma rukama cca v rozsahu ramen

pomůcky: vodní nudle

provedení cviku: střídavě se ukláníme na pravou a levou stranu, nádech nahoře, výdech v úklonu, stále držíme zpevněné

těloZDROJ-aqua-aerobic.cz

Autor: <http://sportuzdar.blog.cz/0708/aqua-aerobic>

Příloha č. 3

Aquajogging- pomůcky



Autor obrázku: http://www.wallenreiter.de/product/151655/Aqua-Jogging_Hanteln_Junior.html

Autor obrázku: <http://www.preisroboter.de/ergebnis13692611.html>

Autor obrázku: http://noofandnoel.blogspot.com/2010_09_01_archive.html



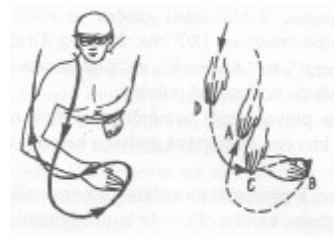
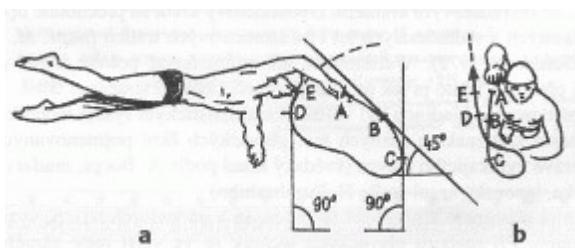
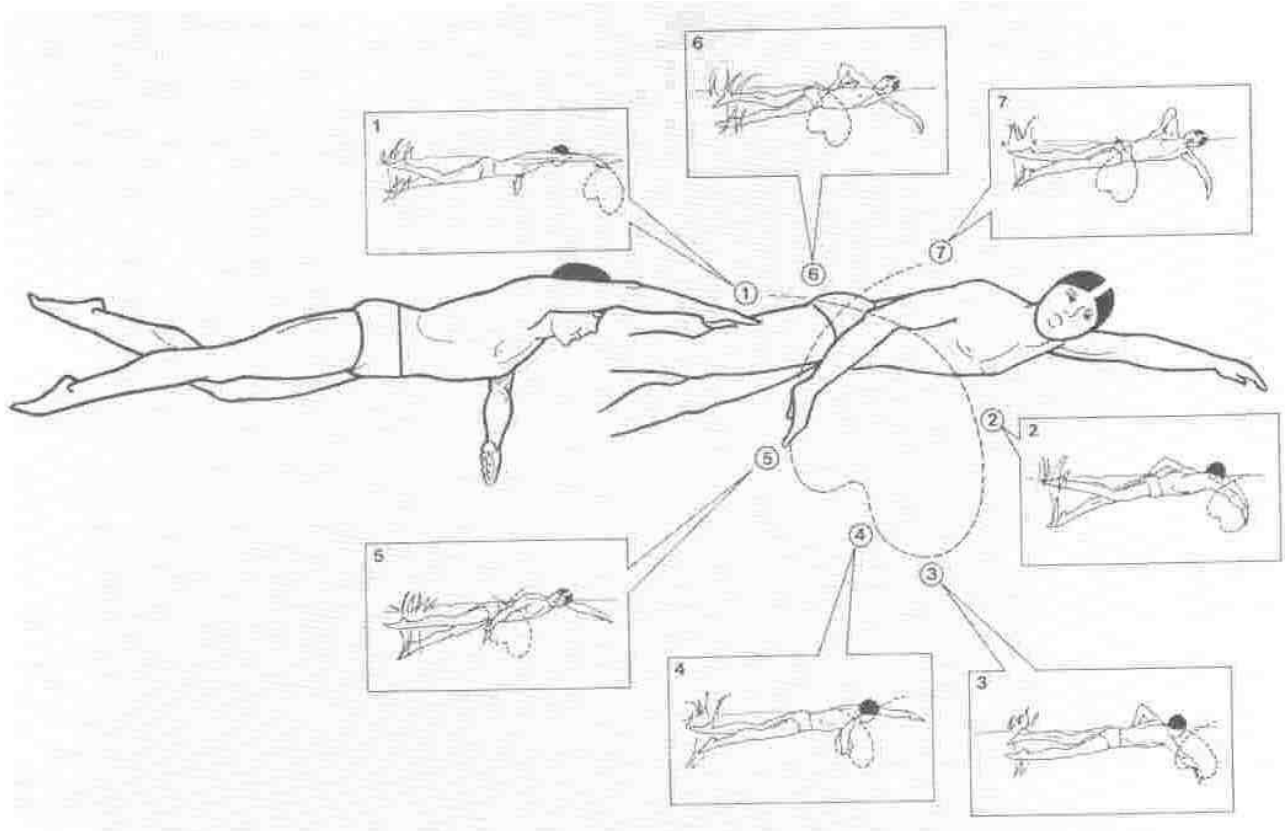
Autor obrázku: <http://www.sport-blank.de/index.php?cPath=35>

Autor obrázku: <http://www.aquarobic.at/Geraete.html>

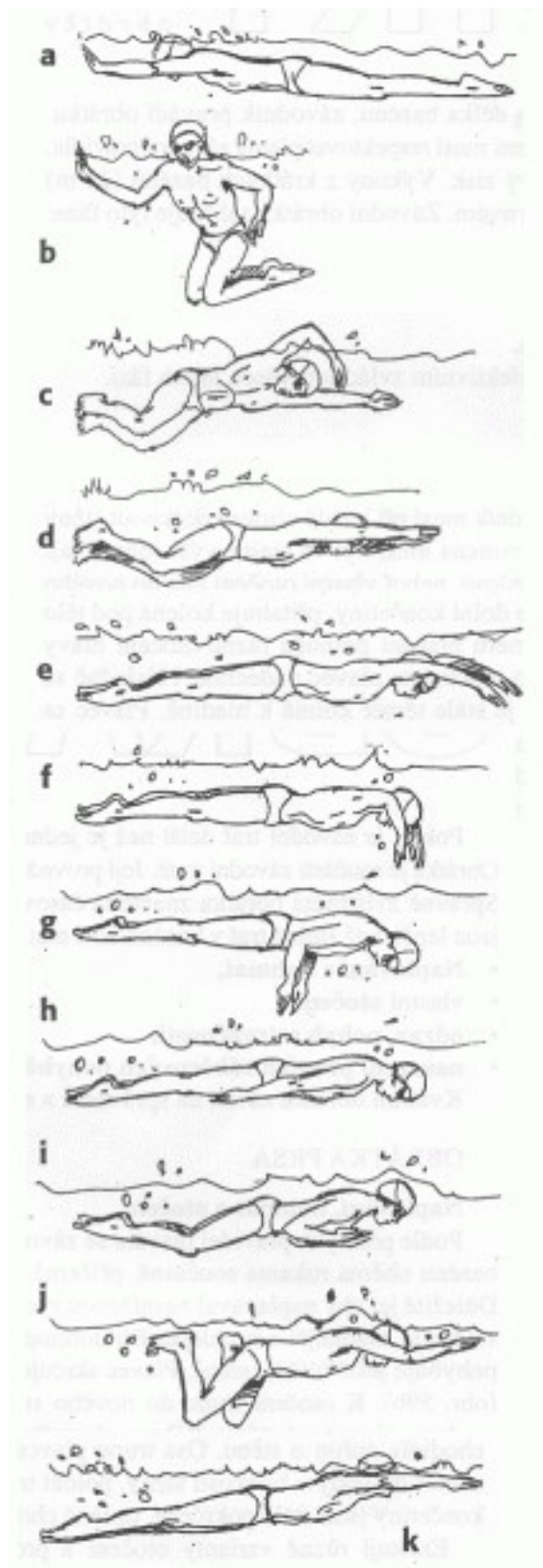
PLAVÁNÍ - názorné zobrazení techniky

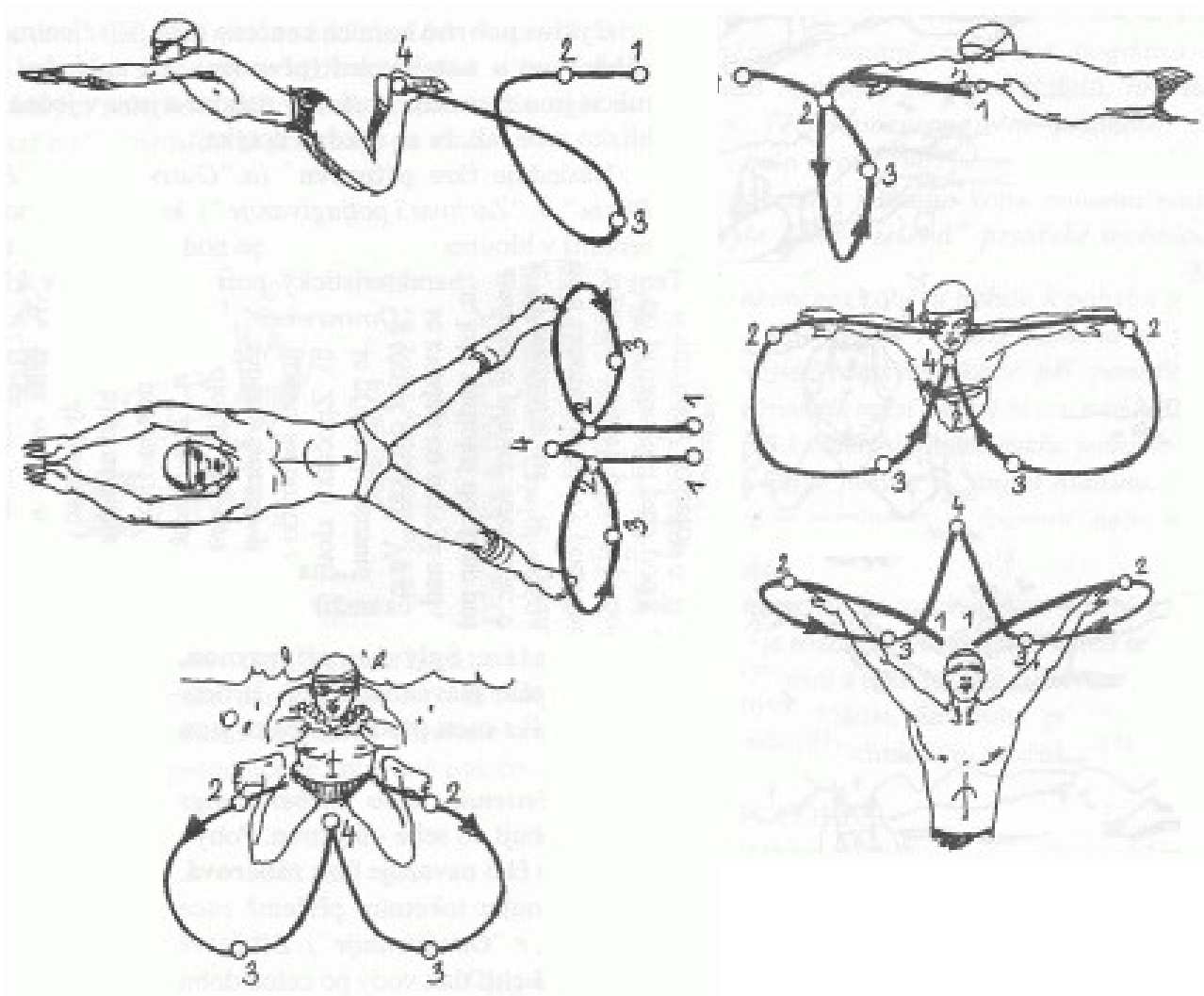
Kraul



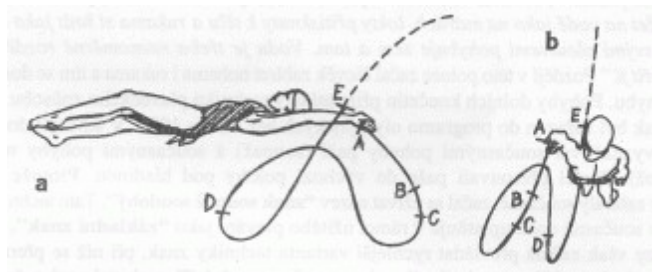
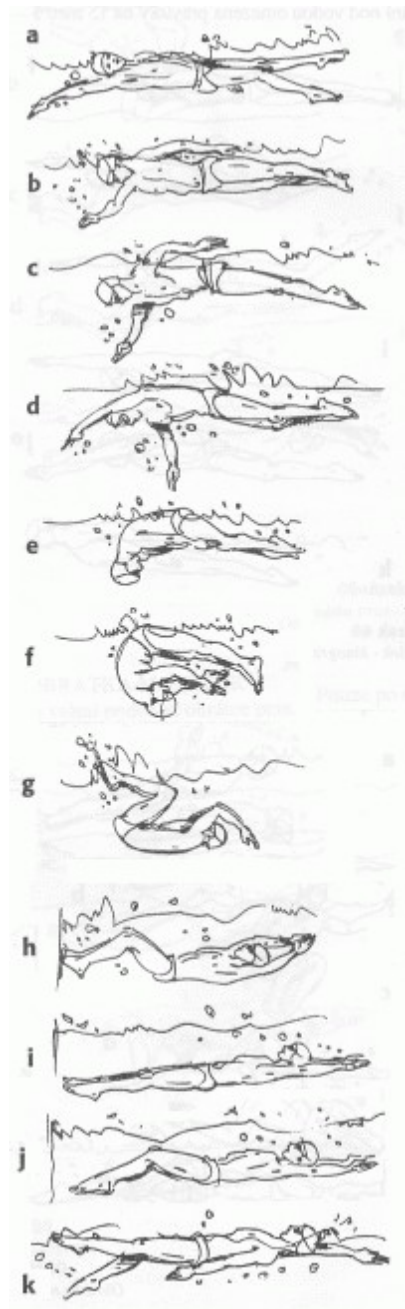
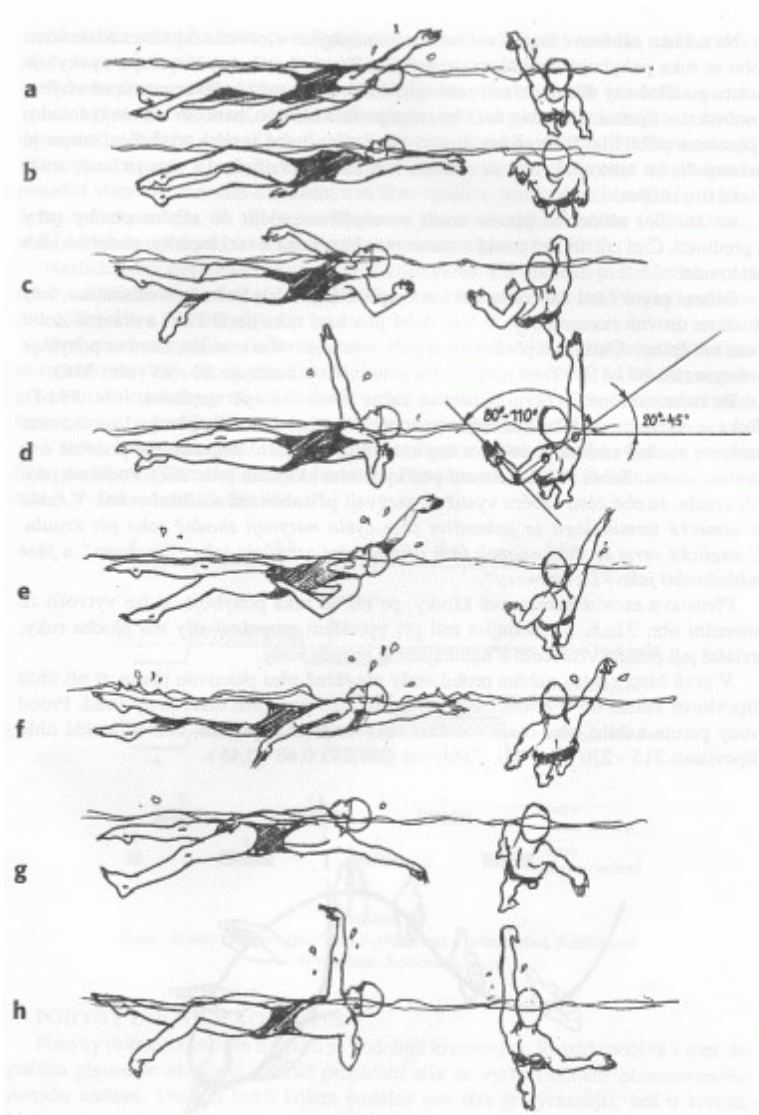


Prsa

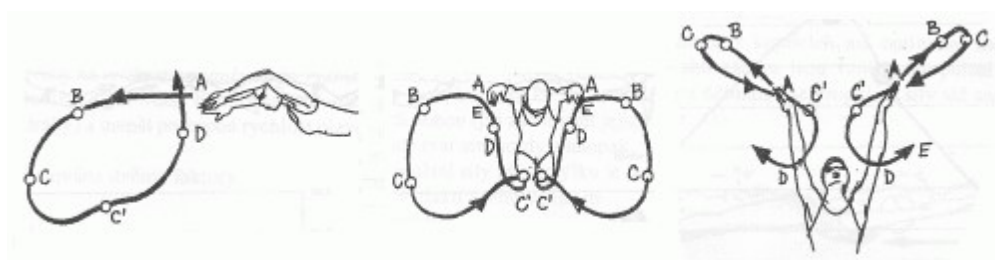
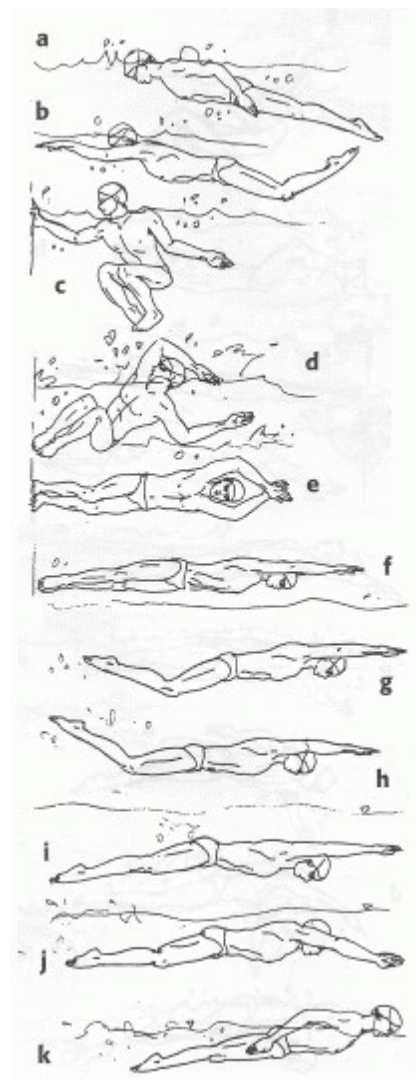
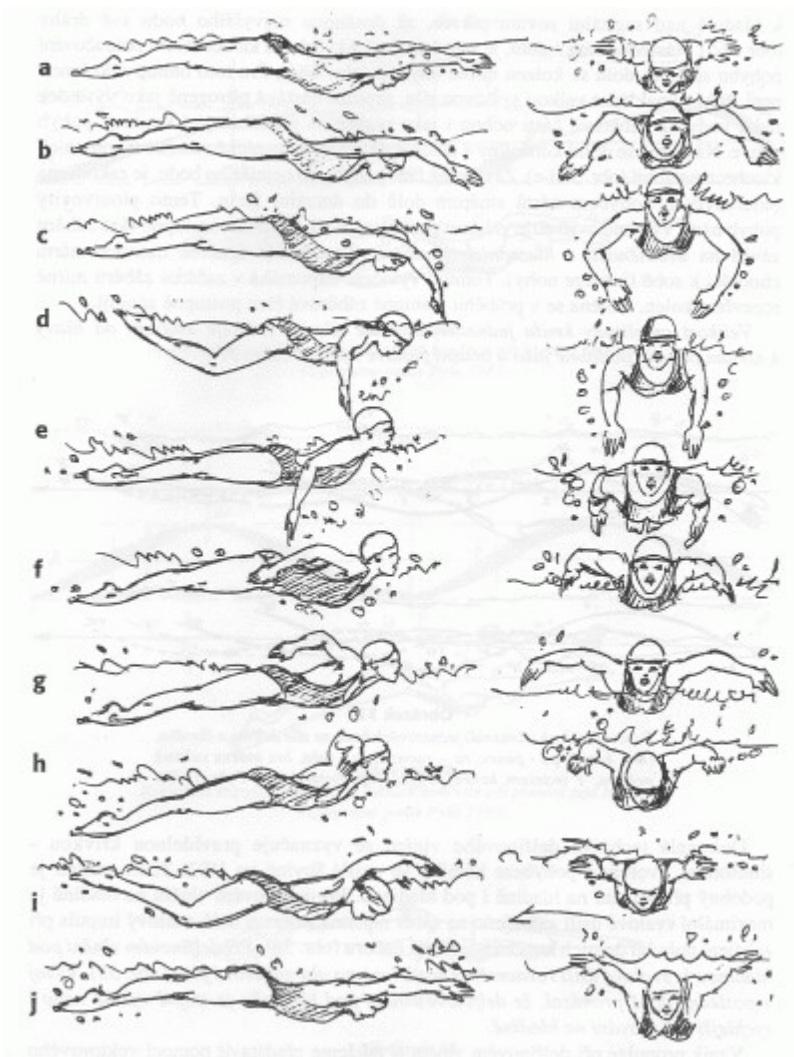




Znak



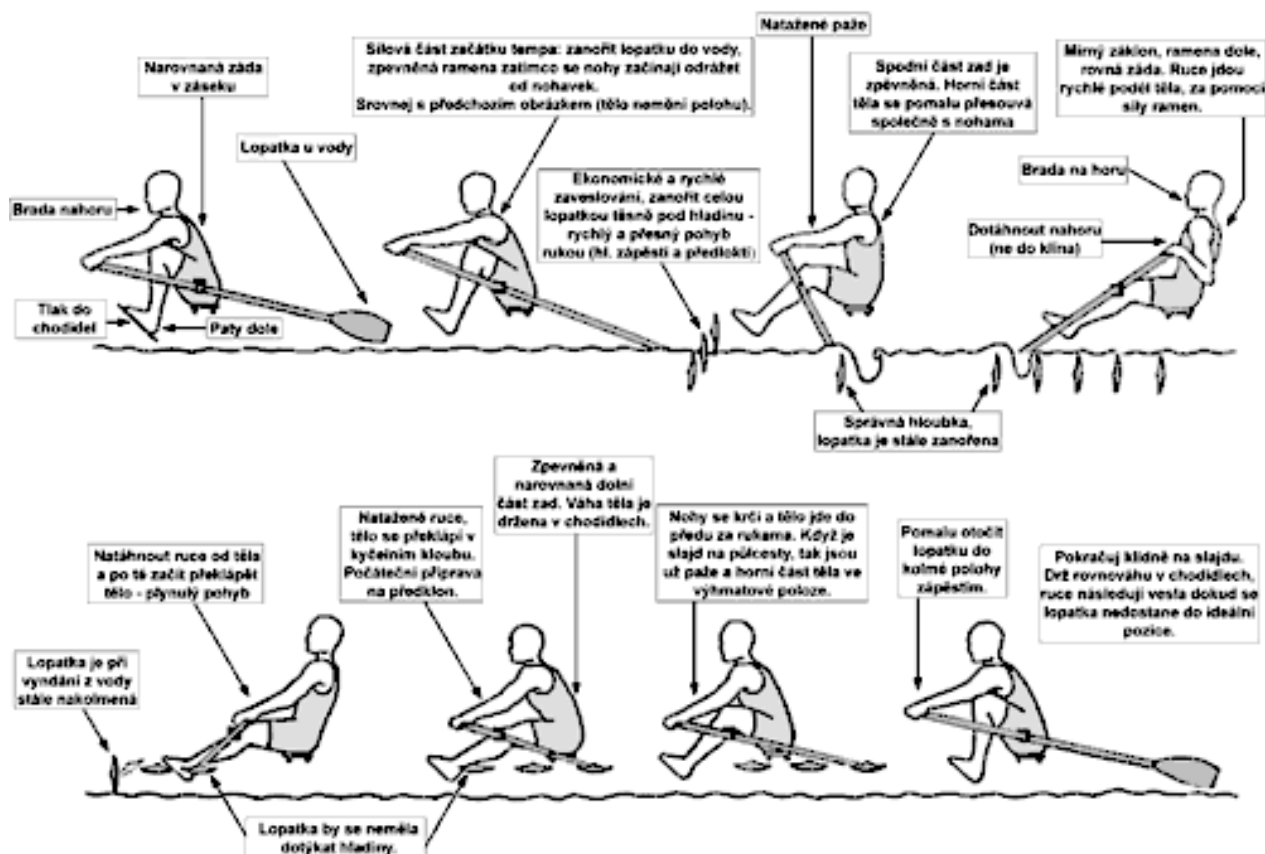
Motýlek



Autor obrázků: <http://jiri.patera.name/xhtml/cz/zabava.html>

VESLAŘSKÝ TRENAŽER (VESLOVÁNÍ) – správná technika veslování

Příručka správné veslařské techniky



Autor obrázku: <http://www.lsbno.cz/index.php?stranka=technika>

Příloha č. 6
Strečink



Autor obrázku: <http://www.naseinfo.cz/clanky/cviceni-a-sport/strecink/protahovaci-cviceni-strecink>

Bederní oblast páteře - cvičení s overballem

Popis cviků:

1) Leh na zádech, pokrčit vzpažmo, ruce přidržují míč na podložce. S nádechem koulením míče po podložce napněte horní končetiny a protáhněte trup. S výdechem uvolněte.

Cíl: Protahování a uvolnění svalstva kolem páteře.



2) Leh, přednožit, míč mezi kotníky, ruce podél těla:

- S výdechem krčit a s nádechem napínat nohy.

- Opisovat míčem mírné kroužky s napnutými nohama, bedra přitisknuta k podložce. Plynule dýchat.

- S výdechem stáhnout břišní a hýžďové svaly a snažit se pomalu odlepit pánev od podložky (pohyb nohou směrem vzhůru).

Cíl: posílit přímé a šikmé břišní svaly, hýžďové svaly.



3) Leh skrčmo, předpažit, míč držet v obou rukou: s výdechem kulatě zvedat hlavu a horní část trupu po dolní úhly lopatek, míč ke kolenům. S nádechem pomalu zpět na podložku, předpažit. Opakovat 15x.

Obměna: Ruce vzpažit. Pozor na prohýbání v bedrech, pohyb musí být pomalý a plynulý.

Cíl: posilování přímých břišních svalů.

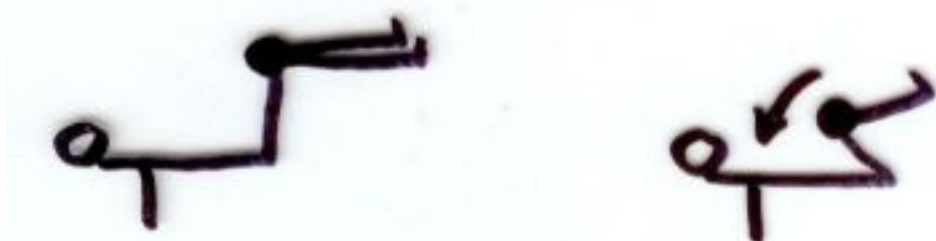


4) Leh, pokrčit přednožmo, míč mezi kolena, připažit (zdatnější cvičenci upažit nebo vzpažit): s

výdechem přitahovat kolena směrem do podpaží, s nádechem zpět. Opakovat 15x a potom na opačnou stranu 15x.

Cíl: posílení šikmých břišních svalů.

Krátká relaxace s břišním dechem, protažení zad.



5) Leh pokrčmo, míč pod bedry, ruce podél těla: jízda na kole v různých variantách (dopředu, dozadu). Volně dýchat!

Cíl: posílení přímých břišních svalů, uvolnění kyčlí a kolen, svalová koordinace.



6) Leh mírně roznožný, pokrčmo, míč v levé ruce, připažit: s výdechem stáhnout břišní a hýžděvé svaly a pánevní dno, zvedat pánev postupně obratel po obratli od podložky. V konečné poloze tvoří stehna s trupem přímku. V této poloze je výdrž, míč podávat kolem těla. Volně dýchat! S výdechem zpět pokládat obratel po obratli na podložku.

Opakovat 3 - 5 krát.

Cíl: Posílení svalstva pánevního dna a hýžděvého a břišního svalstva.



7) Leh pokrčmo, míč pod pánví, ruce podél těla: pánev posunujeme po míči střídavě vlevo a vpravo, nakonec kroužíme pánví.

Cíl: svalová koordinace a uvolnění beder.



8) Leh na břiše, míč mezi kotníky, skrčit upažmo, hlava na hřbetu složených rukou: stáhnout hýžděvé svalstvo a zatlačit kotníky proti sobě, výdrž 3-5 s, uvolnit. Nezadržovat dech. Opakovat 5x.

Obměna: Leh na břicho, pokrčit zanožmo (stehna s bérce svírají pravý úhel), míč mezi kotníky. Postup stejný jako s napnutýma nohama.

Cíl: Posílení hýždového svalstva.



9) Podpor klečmo, míč pod levým kolenem: s výdechem pravou zanožit, výdrž, s výdechem přidat předpažení levou, protáhnout celé tělo, zpět. Neprohýbat se v bedrech, držet stáhnuté břišní svaly. Nezadržovat dech. Totéž druhou nohou.

Cíl: posilování hýždových svalů, svalová koordinace.



10) Podpor klečmo, míč pod levou rukou: s výdechem stáhnout břišní svalstvo, otočit trup vpravo, upažit pravou vzad. Otočit hlavu a podívat se za rukou. Trup otáčet pomalu vpravo až ucítíte otáčivý pohyb v oblasti beder. S nádechem pomalu zpět. Opakovat 3x na každou stranu.

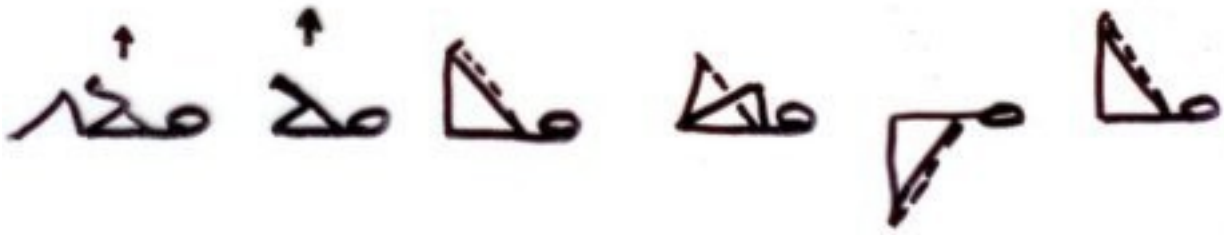
Cíl: Uvolnění bederní páteře do rotace.



11) Leh pokrčmo, ruce podél těla (bez míče): skrčit přednožmo levou, levou rukou uchopit prsty levé nohy, s výdechem protáhnout levou do přednožení, s nádechem zpět. Totéž pravou. Poté skrčit přednožmo obě nohy a uchopit prsty obou nohou, s výdechem napnout a protáhnout do přednožení. S nádechem široce roznožit přednožmo, stále držet prsty nohou, s výdechem protáhnout. Nádech a s výdechem pomalu přejít na levý bok, nohy položit na podložku, protáhnout záda a hamstringy. S nádechem pomalu, plynule zvednout pravou nohu zpět do přednožení, přidat levou nohu a plynule s výdechem přejít na pravou stranu. Opakovat 3x každou pozici.

Cíl: protáhnout vzpřimovače páteře, čtyřhranný sval bederní, hamstringy.

Na závěr cvičení provedeme v lehu na zádech krátkou relaxaci s uvědoměným dýcháním a projdeme si pocity v celém těle.



Autor: http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=8

Příloha č. 8

Pilates cviky:

1. Kočka – klekni si na všechny čtyři, natáhni levou nohu za sebe, tak aby byla rovnoměrně s tělem. Současně natáhni pravou ruku, celé tělo by si měla mít v jedné rovině a záda rovná. Snaž se několik vteřin v této poloze vydržet. Samozřejmě poté strany vystřídej. (Tento a podobné pilates cviky jsou dobré pro procvičování rovnováhy a zlepšování koordinace.)
2. Stovka – lehni si na záda s nataženýma nohama, ruce si polož podél těla, dlaněmi k podložce. Zatni břicho, nadzvedni hlavu a snaž se jí tlačit směrem k hrudníku, nohy zvedni do pravého úhlu k tělu a poté je ohni v kolenu. V této poloze začni kmitat rukama mírně nad podložkou, nepokládej je na ni. Snaž se vydržet přibližně tak 20-30 kmitů. Během cviku nezapomeň na správné dýchání. (Tento pilates cvik by měl tělo rozehrát a připravit na další složitější aktivitu.)
3. Zhoupnutí – sedni si na podložku, nohy přitáhni k tělu a rukama se chytň pod kolena, bradu se snaž přitlačit k hrudníku. Nadzvedni chodidla z podložky a zhoupni se, až k lopatkám, pozor na krk!! Poté se snaž plynule a pomalu vrátit zpět do sedu. Toto opakuji zhruba 6-10 krát. Nezapomeň pravidelně dýchat.
4. Protážení nohy – lehni si na záda a kolena přitáhni k hrudníku, nadzvedni hlavu z podložky. Poté se chytň oběma rukama jedné nohy a tu druhou natáhni vzhůru. V této poloze vydrž několik vdechů, pak pilates cvik opakuji druhou nohou. Během střídání nohou by si měla bedra tlačit jakoby do podložky, celé opakuji zhruba 3 krát.
5. Kroužení nohy – lehni si na záda, natáhni nohy a ruce si polož podél těla dlaněmi k podložce. Jednu nohu zdvihni kolmo a záda přitiskni k podložce, bedra by se ti správně měla dotýkat podložky. Teď se zdviženou nohou snaž dělat jakési kruhy, nohu nesmíš pokrčit a záda by měla být stále položená, nevádí, pokud na poprvé nezvládneš udělat kruh velký, stačí malý, ale „propracovaný“. Kruhy udělej zhruba 3-4 poté nohu pomalu pokládej, než ji položíš, překříž ji přes tu druhou a ohni v kolenu, tím uvolníš svaly. Tento pilates cvik opakuji 2-3 krát na každou nohu.
6. Protážení s nataženou nohou - lehni si na záda s nataženýma nohama, jednu nohu si přitáhni k hrudníku a poté ji napni. Napnutou nohu se snaž přitahovat rukama k sobě, druhá noha musí zůstat napnutá na zemi, zvednout se může zhruba o 20 cm. S výdechem nohy vystřídej tak, aby si je co nejméně ohnula, měly by zůstat napnuté a záda by měla být na podložce. Nezoufej, když tento pilates cvik ze začátku nebudeš zvládat.
7. Zakopávání – lehni si na břicho a poté se nadzvedni a opři se o lokty, které budeš mít přímo pod rameny, zbytek těla by měl zůstat na podložce. Zatni hýžděové svaly a dvakrát kopni do hýždě s tím, že druhá noha po celou dobu zůstává napnutá. Vystřídej nohy a opakuji celkem pětkrát. Po dokončení si sedni na paty a protáhni si páteř.
8. Pila – posaď se a natáhni nohy, mírně je roztáhni a špičky měj vzhůru. Ruce upaž v úrovni ramen, natoč trub doleva a při výdechu se snaž prsty pravé ruky dotknout prstů levé nohy. S nádechem se vrať do sedu a pilates cvik opakuji na druhou stranu. Na každou stranu to zopakuj čtyřikrát.
9. Potápění labutě – lehni si na břicho a dlaně polož pod sebe. Stáhni stehenní svaly a snaž se je přitisknout k podložce. S nádechem začni napínat lokty, které tě budou nadzvedávat. Povol hýždě a zatni břicho několikrát se nadechni a vydechni, poté se vrať zpět do lehu. Celý pilates cvik opakuji 3 – 4 krát.
10. Sklapovačky – lehni si na záda a natáhni nohy, ruce si dej za hlavu. S nádechem zvedni nohy a ruce, měj je natažené. Rukama se snaž dotknout špiček nohou. V této poloze vydrž několik sekund a s výdechem se pokládej zpět na podložku, měla by si cítit každý pohyb páteře. Pilates cvik zopakuj třikrát.

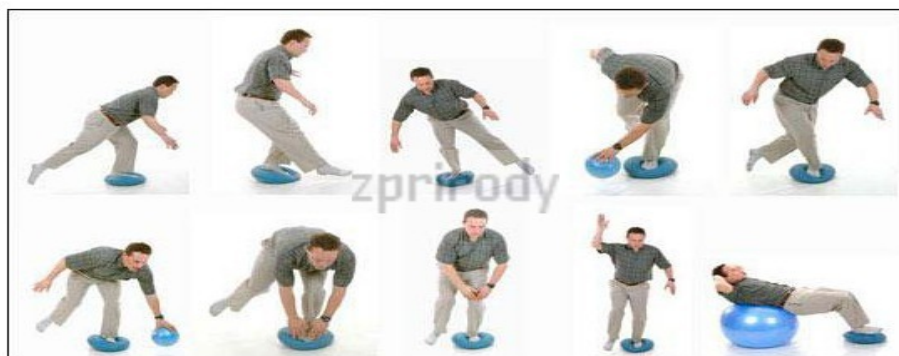
Autor: <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/pilates-cviky.html>

Příloha č. 9

PILATES – názorné zobrazení některých cviků



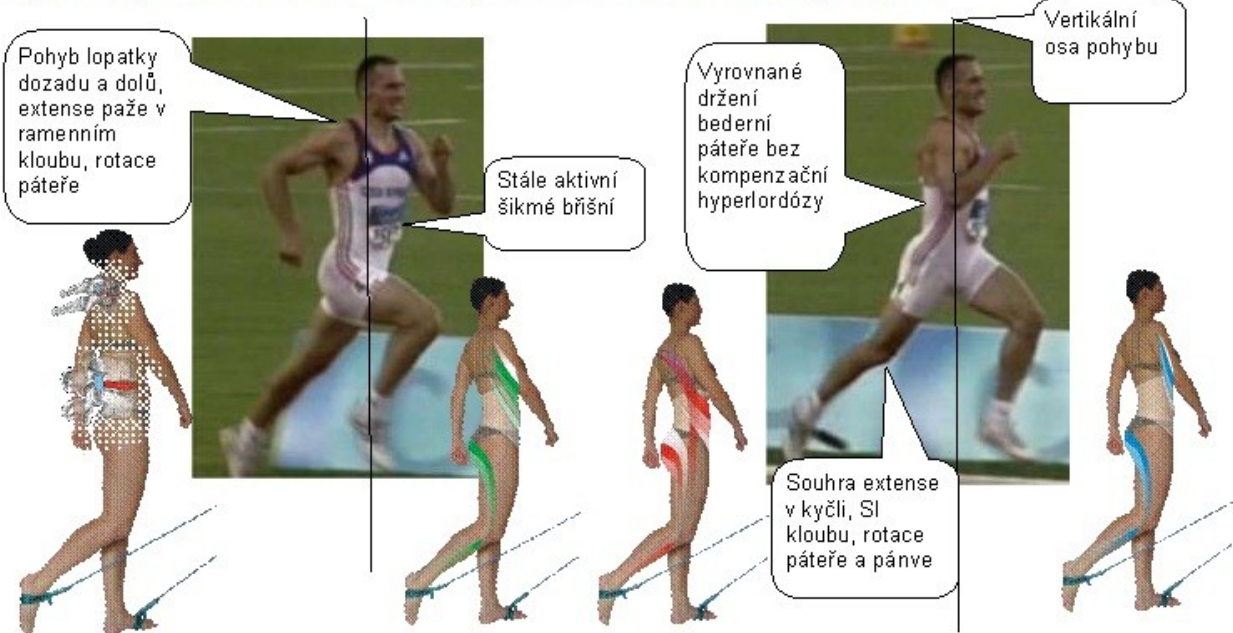
Autor obrázku: <http://www.pilates-exercises.co.uk/>



Autor obrázku: http://www.zprirody.cz/product.php?id_product=797

Optimálně stabilizovaný a koordinovaný běh

Optimální provedení běhu v osovém postavení s aktivací svalových spirál.

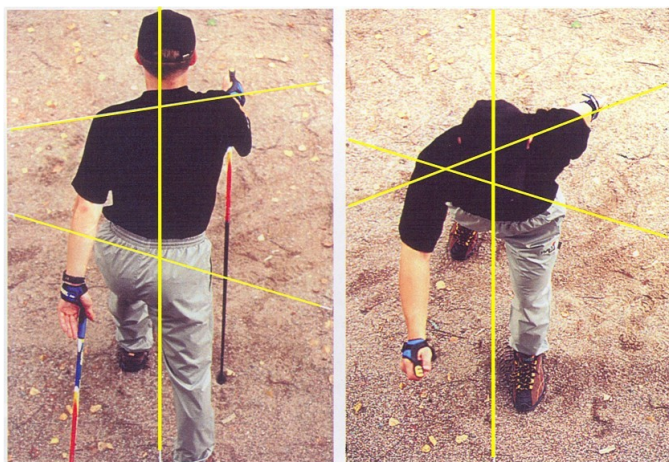
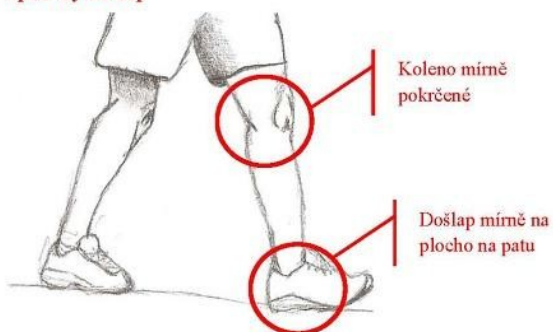


Cvik L obnovující osu, svalovou bilanci a koordinaci chůze a běhu

Autor obrázku: http://www.smsystem.cz/index_soubory/B%C4%9Bh.htm

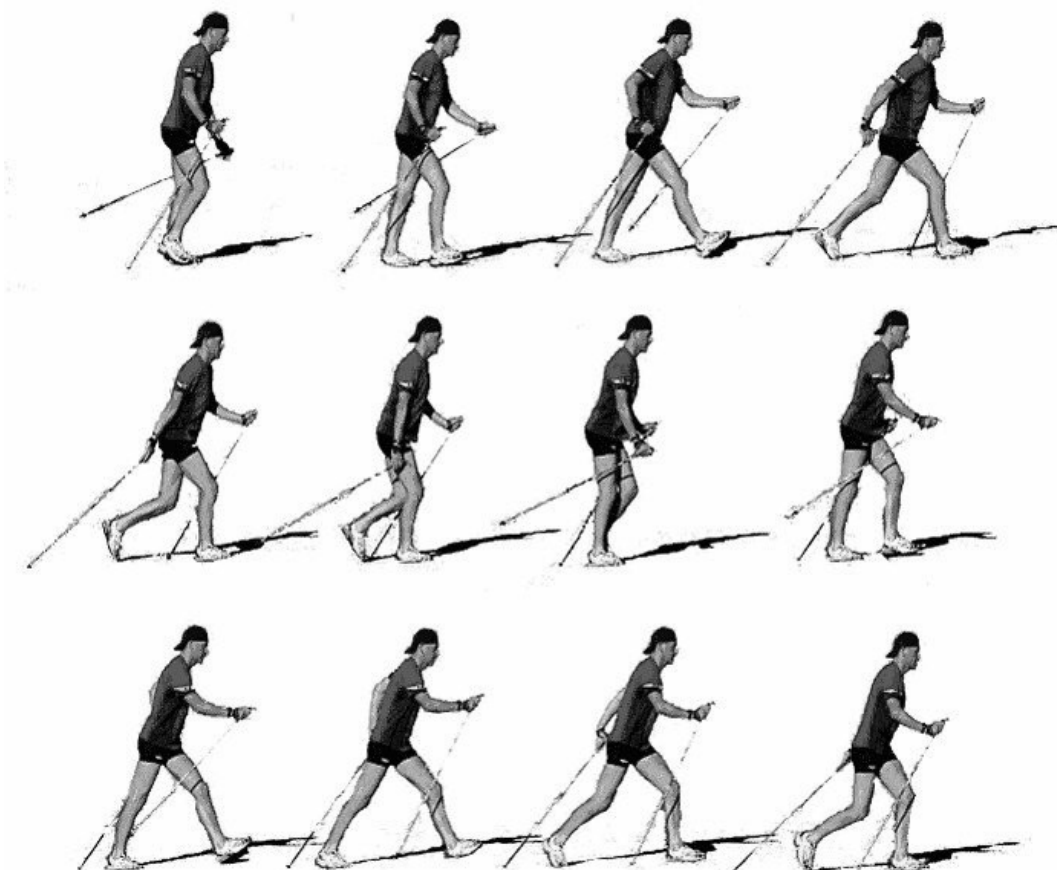
NORDIC WALKING – správná technika

Správný došlap



Autor obrázku: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-245-nordic-walking.html>

Autor obrázku: <http://www.haven.cz/cs-CZ/historie-nordic-walking.html>



Autor obrázku: <http://www.nordicwalking.nolimit.cz/technika-chuze>