

Návrh kompenzačního cvičení pro sportovní gymnastky



Obsah brožury:

1. Uvolňovací cviky
2. Cviky na protažení
3. Posílení hlubokého stabilizačního systému
4. DNS přechody
5. Posílení dolních fixátorů lopatek s pružnou gumou v pozicích SM systému
6. Stabilizační cvičení



Uvolňovací cviky



Uvolnění bederní páteře 1

Výchozí poloha – lež na zádech, ruce objímají kolena

Průběh cviku:

1. S nádechem zatlačit kolena proti rukám
2. S výdechem povolit a přitáhnout kolena k hrudníku

Uvolnění bederní páteře 2



Výchozí poloha

Vzpřímený sed, ruce objímají kolena



Průběh cviku:

1. S nádechem se přitáhnout rukama k DKK, vysadit pánev
2. S výdechem natáhnout ruce a podsadit pánev

Uvolnění kyčelních kloubů



Výchozí poloha

Lež na zádech, DKK pokrčené v kolenou na šíři pánve, nohy položené na podložce



Průběh cviku:

1. S výdechem položit pokrčené DKK na jednu stranu, hlava se otáčí na stranu druhou
2. S nádechem se vrátit zpět do výchozí polohy

Cviky na protažení

Protažení m. piriformis



Výchozí poloha – lež na zádech přitažení jedné DK k hrudníku, obejmutí přitažené DK rukama, druhá DK v ZR a opřená vnější stranou bérce o pokrčenou DK

Průběh cviku:

1. S nádechem tlačit přitaženou DK proti rukám
2. S výdechem zpět přitáhnout DK směrem k hrudníku

Protažení m. quadratus lumborum



Výchozí poloha

Vzpřímený sed, jedna HK opřená o kontralaterální DK, druhá HK v zapažení, rotace trupu



Průběh cviku:

1. S nádechem zatlačit opřenou HK do DK
2. S výdechem zvětšit rozsah rotace trupu

Protažení flexorů kyčelního kloubu a extenzorů kolene



Výchozí poloha

Jedna DK v přednožení (90° flexe v kyčelním a kolenním kloubu)



Průběh cviku:

1. S výdechem přenést váhu na přednoženou DK, na zanožené DK jsou protahovány flexory kyčle
2. + protažení extenzorů kolene – přitáhnout zanoženou DK protilehlou rukou, druhou ruku opřít o podložku, vytahovat hlavu do dálky v prodloužení páteře, přitažená DK je protahována
3. S nádechem vrátit zpět do výchozí polohy

Protahání flexorů kolenního kloubu a m. triceps surae



Výchozí poloha

Posazení na patu jedné DK, druhá DK v natažení



Průběh cviku:

1. S výdechem předklon k natažené DK, chytit se rukama prstů natažené DK
2. S nádechem se vrátit zpět do výchozí polohy
3. Modifikace – stejný pohyb ve vysokém kleku

Protahání m. triceps surae



Výchozí poloha

Stoj rozkročný jednou DK vpřed



Průběh cviku:

1. S výdechem přenést váhu na pokrčenou přední DK – protažení m. gastrocnemii zadní DK, pokrčit zadní DK – protažení m. soleus
2. S nádechem se vrátit zpět do výchozí polohy



Protahání paravertebrálních svalů

Výchozí poloha – sed na patách

Průběh cviku:

1. DKK mírně roznožené, s výdechem předklon, čelo opřít o podložku
2. V této poloze přirozeně dýchat cca 30 s., poté s nádechem vrátit zpět do VP

Posílení hlubokého stabilizačního systému

Poloha třetího měsíce vleže na zádech



Výchozí poloha – lež na zádech, ruce v předpažení v poloze jako kdyby objímaly velký míč, 90° flexe v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech

Průběh cviku:

- nadechnout se do břicha, provést tlak v tříslech, po stranách dolních žeber a v oblasti bederní páteře, udržet tlak a volně přitom dýchat



Modifikace:

- výchozí poloha stejná, průběh cviku stejný + lehce natáhnout jednu HK směrem do vzpažení a k tomu kontralaterálně DK

Poloha třetího měsíce vleže na břiše



Výchozí poloha:

Leh na břiše, HKK položené na podložce ve tvaru „svícnu“, hlava opřena o čelo

Průběh cviku:

Odlepit čelo od podložky do napřímění páteře, ramena roztáhnout doširoka, udržet IAT a volně dýchat

Nízký šikmý sed



Výchozí poloha:

Leh na boku, opora o předloktí, hlava v prodloužení páteře, mírné pokrčení v kyčelních a kolenních kloubech

Průběh cviku:

Udržet IAT

Medvěď



Výchozí poloha:
Klek na čtyřech, napřímená
páteř

Průběh cviku:
Odlepit kolena od podložky,
držet IAT



DNS přechody

Průběh přechodů: Klek na čtyřech – Tripod – Rytíř – Dřep – Podřep – Dřep – Rytíř – Tripod – Klek na čtyřech



Klek na čtyřech



Tripod



Rytíř



Dřep



Podřep



Dřep



Rytíř



Tripod



Klek na čtyřech

Posílení dolních fixátorů lopatek s pružnou gumou v pozicích SM systému



Výchozí poloha – stoj, relaxovaný předklon

Průběh cviku:

- S výdechem provést vzpřímený stoj, dlaně otočit směrem vzhůru, předloktí do vodorovné pozice, přitáhnout lopatky k sobě, dozadu a dolů, výdrž cca 10 s.
- S nádechem se vrátit zpět do výchozí polohy

Stabilizační cvičení

Stabilizace hlezenních kloubů pomocí pružné gumy 1



Výchozí poloha:

Vzpřímený stoj, DKK na šířku pánve, HKK v zapažení s propletenými prsty

Průběh cviku:

Provést výpon, výdrž cca 5 s, poté zpět do výchozí polohy

Stabilizace hlezenních kloubů pomocí pružné gumy 2



Výchozí poloha:

Vzpřímený stoj na jedné DK, HKK
v zapažení s předloktím v dotyku

Průběh cviku:

Provést výpon, výdrž cca 5 s, poté zpět
do výchozí polohy

Stabilizace kolenních a hlezenních kloubů



Výchozí poloha:

Tripod

Průběh cviku:

Provést výpon, výdrž cca 5 s,
poté zpět do výchozí polohy



Stabilizace kolenních a hlezenních kloubů na labilní ploše



Výchozí poloha:

Stoj rozkročný jednou DK vpřed

Průběh cviku:

Přenést těžiště na přední DK

Použité zkratky:

DK:	Dolní končetina
DKK:	Dolní končetiny
DNS:	Dynamická Neuromuskulární Stabilizace
HK:	Horní končetina
HKK:	Horní končetiny
IAT:	Intraabdominální tlak
SM:	Stabilizační a mobilizační systém
ZR:	Zevní rotace

