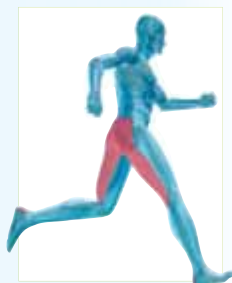


CVIČENÍ S ODPOROVOU GUMOU A PROTAŽENÍ

Všechny následující cviky využívají odporové gumy, díky kterým se zapojí hlavní běžecké svaly včetně takových, jako jsou svaly kyčlí, stehů, lýtek a kotníků. Gumy jsou též známy pod názvy jako fitness gumy, Thera-Band, Dyna-Band, protahovací gumy a cvičební gumy. Ve zkratce je to jednoduché nářadí umožňující cvičení proti odporu. V průběhu této knihy se setkáte se dvěma typy odporových gum: jedním s úchyty a druhým bez nich. Obě verze jsou úžasným cvičebním náčiním, které efektivně zpevňuje a posiluje tělo jako celek. Gumy fungují podobně jako ruční zátěže, ale nepracují s gravitací, která určuje velikost odporu, takže na rozdíl od ruční zátěže poskytují konstantní napětí, zvětšují odpor při pohybu a zlepšují celkovou kondici. Použít se dají také odporové gumy se smyčkou. Tyto menší elastické gumy zvětšují odpor při cvičení dolní části nohy a kotníku.



PROTAŽENÍ ŠLACHY

ACHILLOVU ŠLACHU ZATĚŽUJE MNOHO BĚŽCŮ, proto je důležité udržovat ji v dobré formě. Našlapujte opatrně, ujistěte se, že nevystavujete Achillovku nadměrné zátěži, a vyhněte se nepřiměřenému protažení. Místo toho zkuste jemné protažení, které zapojí také svaly na zadní straně nohy, svaly lýtků a hamstringy.

CÍLOVÉ SVALY

- Achillova šlacha
- dvojhlavý sval stehenní
- sval pološlašitý
- sval poloblanitý
- vzpřimovač páteře
- velký sval hýžďový
- prostřední sval hýžďový
- malý sval hýžďový

PŘÍNOSY

- Protahuje Achillovu šlachu, dolní část zad, natahovače a rotátory kyčle.

POZOR PŘI

- pokročilých degenerativních onemocnění kloubů.

SPRÁVNÉ

PROVEDENÍ

- Udržujte rovnoměrné napětí v obou rukách.
- Držte zvednutou nohu rovně.
- Vyhněte se zvedání nebo ohýbání nohy natažené na zemi.



JAK PROTAHOVAT

1. Uchopte konce odporové gumy do každé ruky a omotejte si ji kolem pravého chodidla. Ležte na zádech, levou nohu mějte nataženou a dolní část zad přitlačenou k zemi. Držte pravou nohu jen tak vysoko, aby byla guma v dostatečném napětí.
2. Jemně přitáhněte gumu oběma rukama směrem k hrudníku, čímž budete natahovat a narovnávat pravou nohu směrem ke stropu. Zaměřte se na pravý úhel, ale natahujte zároveň jen do té míry, dokud je to ještě příjemné.
3. Držte 15–30 sekund, vystřídejte nohy a opakujte na opačnou stranu.

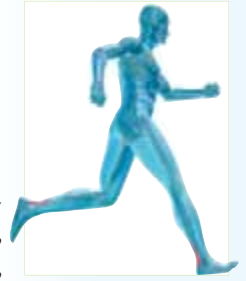
PROTAŽENÍ KOTNÍKU

POKUD BĚHÁTE, JE UDRŽENÍ PEVNÝCH KOTNÍKŮ nezbytné, chybný krok totiž často vede ke zraněním kotníku, která vás mohou vyřadit z činnosti místo toho, abyste závodili. Tato protažení zapojují boční svaly lýtka a přední svaly holenní, které podporují kloub kotníku.



JAK PROTAHOVAT

1. Posadte se na židli, záda mějte rovná a chodidla celou plochou na zemi.
2. Omotejte odporovou gumu kolem pravého chodidla a potom uchopte oba konce gumy do pravé ruky.
3. Pevně držte pravou nohu, propněte pravé chodidlo a přitáhněte gumu doprava – tím protahujte vnitřní stranu kotníku.
4. Držte gumu omotanou kolem pravého chodidla, přesuňte oba konce gumy do levé ruky.
5. Pevně držte pravou nohu, propněte pravé chodidlo a přitáhněte gumu doleva. Tím protahujte vnější stranu kotníku.
6. Vystřídejte nohy a opakujte obě protažení na opačnou stranu.



CÍLOVÉ SVALY

- boční sval lýtka dlouhý
- boční sval lýtka krátký
- přední sval holenní

PŘÍNOSY

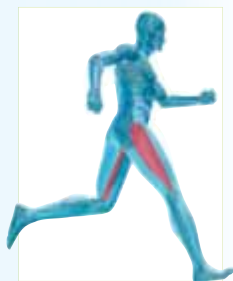
- Protahuje kotníky, lýtka a holeně.

POZOR PŘI

- akutní bolesti kotníku.

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- Pokud nemáte elastickou odporovou gumu, použijte ručník.
- Při protahování se vyhněte přenášení váhy na stranu; váha by měla být rovnoměrně rozdělena na obě sedací kosti.

**CÍLOVÉ SVALY**

- široký sval vnější
- široký sval vnitřní

PŘÍNOSY

- Posiluje svaly vnější strany stehna během fáze cviku vnější rotace.
- Posiluje svaly vnitřní strany stehna během fáze cviku vnitřní rotace.

POZOR PŘI

- bolesti kolena;
- bolesti kotníku.

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- Držte stehno pohybující se nohy pevně na židli.
- Vyhněte se zvedání kolene.

NATAŽENÍ S ROTACÍ

VYHNĚTE SE VELMI ROZŠÍŘENÉMU běžeckému kolenu, udržujte svaly, které podporují koleno ve vrcholné formě. Slabé nebo ztuhlé kvadricepsy často přispívají ke zraněním kolene, proto se ujistěte, že tuto hlavní svalovou skupinu protahujete důsledně. Toto protažení se zaměřuje na široký sval vnější (umístěný na vnější straně stehna) a na široký sval vnitřní (umístěný na vnitřní straně stehna).

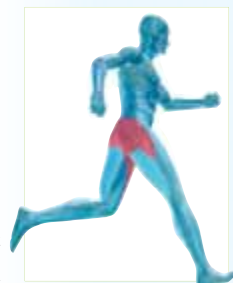
JAK PROTAHOVAT

1. Uchopte jeden konec odporové gumy a omotejte ho kolem nohy židle, druhý konec omotejte kolem kotníku. Sedněte na židli vzpřímeně, chodidla mějte pevně položená na zemi. Položte ruce na kolena a pohled upřete dopředu.
2. Pomalu natahujte a zvedejte jednu nohu tak vysoko, jak jen můžete, chodidla mějte ohnutá. Vytočte chodidlo obloukem směrem ven, zastavte na vrcholu oblouku a potom vytočte chodidlo směrem dovnitř.
3. Spusťte chodidlo a opakujte na opačnou stranu. Pokračujte ve střídání, proveďte dvě série po 10 opakováních na každou stranu.



ODTAŽENÍ A PŘITAŽENÍ KYČLE

ODTAHOVAČE KYČLE JSOU SVALY UMÍSTĚNÉ SMĚREM K VNĚJŠÍ STRANĚ STEHNA; konkrétně se jedná o malý sval hýžďový, prostřední sval hýžďový, napínač povázky stehenní, vnější ucpavač a velký sval hýžďový, odtahují stehno směrem ven od osy těla. Přitahovače (přitahovač dlouhý, přitahovač velký, přitahovač krátký, štíhlý sval stehenní, sval hřebenový a vnitřní ucpavač) jakožto součást vnitřní strany svalstva kyčle a stehna jsou velmi zaměstnané svaly, které přitahují nohu směrem k ose těla, vtáčíjí koleno směrem dovnitř, táhnou pánev směrem dolů a dopředu a ohýbají nohu v kyčelním kloubu. Je nezbytné udržovat tyto svaly silné kvůli vyrovnanému držení pánve během stoje a chůze.



JAK PROTAHOVAT

1. Postavte se s chodidly na šířku ramen, smyčku gumy nebo odporovou gumu mějte kolem kotníků. Podsaďte pánev nepatrně dopředu, vyrovnejte hrudník a stáhněte ramena dozadu a dolů. Levou rukou se přidržte opory, jakou může být tyč mopu nebo opěradlo židle. směrem od těla. Držte 2 sekundy a opakujte desetkrát, než se vrátíte do výchozí pozice.
2. Držte záda a kolena rovná a chodidla namířená dopředu, unožte pravou nohu a pohybujte s ní doprava
3. Držte záda a kolena rovná a chodidla namířená dopředu, zkřížte levou nohu, pohybujte s ní doprava křížem před tělem. Držte 2 sekundy a opakujte desetkrát.
4. Vraťte se do výchozí pozice a opakujte celý postup na opačnou stranu.

CÍLOVÉ SVALY

- malý sval hýžďový
- prostřední sval hýžďový
- napínač povázky stehenní
- velký sval hýžďový
- přitahovač dlouhý
- přitahovač velký
- přitahovač krátký
- štíhlý sval stehenní
- sval hřebenový
- vnější ucpavač

PŘÍNOSY

- Posiluje svaly kyčlí.

POZOR PŘI

- problémech s rovnováhou.

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

- Zpevněte svaly po straně stehna a kyčle při pohybu nohy.
- Vyhnete se tomu, aby se chodidlo při pohybech nohy stranou a dovnitř dotklo země.
- Vyhnete se naklánění trupu na jednu stranu.