

PB4 – KOMPENZACE

Vyhledej test, který jsi v části PB4 nesplnil a zde nalezněš tipy, jak to „opravit“.

ANATOMIE / KINEZIOLOGIE**Pozice pupíku**

Pokud je pupík posunutý na stranu, je třeba, aby se na Tebe podíval fyzioterapeut. Domluv si vyšetření.

Linie vzpřimovačů páteře

Pokud máš v tomto testu patrný zářez na vzpřimovači, je třeba jej protáhnout. A nejen jej, ale pokud máš zkrácené svaly bedrokyčlostehenní (což bys měl vědět, protože jsi test na ně prováděl v části zaměřené na kyčle, pak je nutné protáhnout i je. Návod nalezněš níže, v části zaměřené na flexibilitu.

FLEXIBILITA**Vzpřimovače páteře****výdrž 30 s**

Vsedě na židli rozkročmo, proved' pomalý předklon směrem dolů k zemi. Uchop rukama kotníky nebo lýtka a snaž se vyhrbit v zádech. Pomalu dýchej a v představě se snaž o rozšíření hrudníku v nádechu.

**Protahování vkleče (varianta, pokud nemáš problémy s koleny)****výdrž 30 s**

Sedni si na paty a proved' předklon tak, abys opřel čelo o zem. Paže jsou volně podél těla. Nadechuj se do oblasti hrudní páteře (v představě se snažíš o rozšíření hrudníku v nádechu).



Kyčelní ohybače – tzv. kyčelní flexory**výdrž 30 s**

Vkleče, jednu nohu dát dopředu, srovnat záda. Stáhnout břišní a zádové svaly, podsadit pánev, tah by měl být cítit v třísle. Pokud není, lehce přenést váhu směrem vpřed, ale pánev držet pořád podsazenou. Lze provádět i ve stoje.

**SÍLA****Svaly spodního břicha****2 x 10 opakování**

Vleže na zádech, ruce pod hlavou, dolní končetiny v pravém úhlu v kyčlích a kolenou. Pomalu přitahuj kolena směrem k břichu a směrem k zemi. Během celého cvičení je nutné mít stabilní pozici pánve (která se nezvedá) a zad (neprohýbat). Pravidelně dýchej.

**KOORDINACE****Vzpažení v pozici vleže na zádech****3 x 20 opakování**

Nácvik tohoto cviku prováděj ve stejné pozici, v jaké jsi testoval. Pravou ruku polož na levou dolní oblast žeber. S výdechem proved' zvednutí levé paže směrem za hlavu. Pravá ruka kontroluje postavení žeber, které musí zůstat zajeté do svaloviny břicha. Paži zvedej pouze do té úrovně, po kterou udržíš žebra ve spodní pozici (není tam „chrt“). Vyměň strany. Až se ti podaří zvednutí paže bez zvednutí žeber, pracuj s oběma rukama. Poté můžeš zařadit silový trénink například přidáním kettlebellu.



Zvednutí ruky/nohy v pozici vysokého vzporu**20 opakování**

Pokud se ti nepodařilo provést tento cvik, je třeba trénovat stabilizaci břišních svalů. Ke cvičení můžeš použít tento cvik, jen v lehčí variantě: v pozici vzporu zvedej střídavě nohy nebo ruce. Vždy budeš mít 3 opěrné body. Až budeš v této pozici stabilní, přejdi na nácvik celého cviku (zvednutí ruky nohy do kříže).

**Hluboký dřep**

Nácvik prováděj ve stejné pozici. Použij tyč, kterou umístíš za oblast zad a to buď vertikálně, nebo v pozici nad hlavu. Vyzkoušej si, která varianta ti k nácviku sedí lépe, eventuálně můžeš použít obě dvě.

Varianta 1: S tyčí umístěnou za zády prováděj pomalý dřep a soustřeď se na kontaktní body (temeno, hrudní páteř, pánev).



Varianta 2: Tyč udrž umístěnou nad hlavou a prováděj dřepy. Soustřeď se na napřímení páteře.

