

Závěrečná práce – licence C

Kompenzační cvičení zaměřené na oblast beder a dolních končetin

Mgr. Lucie Štvánová
30.11.2016

Úvod

Svoji závěrečnou práci jsem zaměřila na kompenzační cvičení bederní oblasti a dolních končetin. Stále častěji se setkávám s velkým množstvím zdravotních komplikací, a to již u dětí mladšího školního věku. Ve většině sportovních odvětví dochází v oblasti beder a dolních končetin ke změnám pohybového aparátu z důvodu jednostranného zatěžování. V cheerleadingu tomu není jinak. Svaly s tendencí ke zkracování jsou svaly bedrokyčlostehenní, čtyřhranný sval bederní a celá bederní oblast. Mezi svaly ochabující, které ovlivňují vadné držení těla, patří břišní a hýžd'ové svalstvo. Výsledkem je vyvalené břicho posouvající těžiště dopředu, které nutí k většímu prohnutí beder. Při extrémním zatížení může dojít až ke vzniku dolního zkříženého syndromu.

Cílem mé práce je sestavení několika jednoduchých cviků, které lze aplikovat v tréninkovém procesu. Cviky budou plnit funkci prevence před vznikem vad hybného systému a jejich náročnost bude uzpůsobena tak, aby je bez problému zvládly i malé děti.

„Kompenzační, neboli vyrovnávací cvičení, mají nezastupitelnou úlohu v prevenci funkčních poruch, zejména poruch hybného systému.“ (Hošková, 2003, s. 7)

Kompenzační cvičení

Podle Marty Bursové dělíme kompenzační cviky na tři základní části:

- Uvolňovací
- Protahovací (strečink)
- Posilovací

„Jako kompenzační cvičení označujeme variabilní soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní a nářadí.“
(Bursová 2005, s. 27)

Kompenzační cviky uvolňovací

Uvolňovací cviky slouží k uvolnění ztuhlých, málo pohyblivých kloubů a svalových kontur. Cíleně se zaměřujeme na určitý kloub nebo pohybový segment a snažíme jej uvolnit – rozcvičit, rozhýbat. Pohyb by měl být prováděn krouživými pohyby všemi směry. Vědomě korigujeme přesnost pohybu a plně se soustředíme na procvičovanou oblast. Čím je rozsah pohybu větší, tím by měl být vedený pohyb pomalejší. Při uvolňovacím cvičení nevyužíváme tzv. švihové pohyby a nedosahujeme krajních poloh. Nevhodné je zařazení uvolňovacích cviků u jedinců s nadměrnou pohyblivostí.

Kompenzační cviky - protahovací

Tímto cvičením cíleně ovlivňujeme délku svalů, které mají tendenci ke zkracování (svaly tónické – hlavní ohýbače kyčelního kloubu, bederní vzpřimovače a hamstringy).

Zkráceny jsou hlavně vazivové složky svalů, svalový skelet i šlachy. Protahování provádíme pozvolným a plynulým zapojováním svalů, svalových skupin až do fáze příjemného tahu. Násilným protažením můžeme způsobit mikrotraumata.

Kompenzační cviky - posilovací

Cílem posilovacích cvičení je zvýšení funkční zdatnosti svalů, které jsou ochablé nebo náchylné k oslabování. K posilování fyzických svalů (hýžd'ové svaly a svaly břišní) můžeme

přistoupit až po protažení svalových skupin s tendencí ke zkracování. Cviky neslouží ke zvýšení výkonnosti nebo síly, ale k docílení správného držení těla a vyvážení svalových skupin.

Využití kompenzačních cviků v tréninkové jednotce

„ Spojíme-li průběh uvolňovacích, protahovacích, ale i posilovacích kompenzačních cvičení se správným dechem, pak budeme dosahovat lepších výsledků, cvičení bude kvalitnější a efektivnější“. (Bursová 2005, s. 44)

Aby byl náš organismus připraven na zátěž, musí být dostatečně zahřán. Správným zahřátím zvyšujeme tepovou a dechovou frekvenci a připravujeme svalový aparát na trénink. Teplo ovlivňuje elasticitu svalů a vazů a tím snižuje riziko zranění. Důležité je také správné dýchání s důrazem na výdechovou fázi. Je doporučován rytmus s kratším nádechem a dlouhým výrazným výdechem, který má relaxační účinky na celý organismus.

Doporučený počet opakování u kompenzačních cviků je uváděn v tomto rozsahu: uvolňovací cviky 8 – 10 opakování, protahovací cviky 5 – 6 opakování a posilovací cviky v rozsahu 10 – 12 opakování.

Uvolňovací kompenzační cviky

Rozsah: 8 – 10 opakování jednotlivých cviků

1. Základní poloha (ZP): lež na zádech s pokrčenýma nohama, paže svírají 90° a dlaně směřují vzhůru.

S výdechem ukláníme trup stranou, s nádechem vracíme do původní pozice.

Důležité: podsazení pánve, bederní část páteře se stále dotýká podložky.

Úklony páteře ve všech směrech (předklony, záklony a úklony) v kombinaci s rotací příznivě ovlivňují kvalitu svalů kolem páteře.

K uvolnění dochází i při provádění protahovacích cviků.

Protahovací kompenzační cviky

Rozsah: 5 – 6 opakování jednotlivých cviků

1. ZP: leh na zádech s pokrčenýma nohama s rukama položenýma na kolenou.
S výdechem přitáhneme kolena k hrudníku a s nádechem je oddálíme do napnutí paží.
Důležité: hlava musí zůstat po celou dobu na podložce.
2. ZP: klek sedmo na patách s hlavou položenou před koleny a s dlaněmi položenými vedle hlavy.
S výdechem se postupně obrátel po obratli vyhrbíme tak, aby stehna svírala s holeněmi cca 90°, s nádechem se vracíme zpět do základní polohy.
Důležité: hlava se nesmí posouvat po podložce.
3. ZP: vzpor klečmo mírně rozkročený, dlaně na podložce v šířce ramen s oporou na třech bodech (palec, dlaň, malíková hrana).
S výdechem podsadíme pánev a postupně se vyhrbíme, tzv. kočičí hřbet. S nádechem se pomalu vrátíme do základní polohy.
Důležité: v základní pozici je hlava v prodloužení trupu (nezakloněná), při vyhrbení je hlava v předklonu.
4. ZP: leh na zádech v rozpažení, dlaně směřují dolů. Nohy mírně pokrčené s chodidly na šíři boků.
S nádechem pokládáme nohy na jednu stranu, hlavu otáčíme na druhou stranu.
S výdechem se vracíme do základní polohy a strany pravidelně střídáme.
Důležité: paže a ramena musí zůstat po celou dobu ve stejné poloze, je třeba, aby se hlava otáčela na opačnou stranu, než se pokládají nohy.
5. ZP: leh na zádech, nohy pokrčené, ruce sepnuté na holeních.
S výdechem přitahujeme kolena k hrudníku tak, aby se kostrč nadzvedla a hýždě se odlepily od podložky. S nádechem vracíme do základní polohy.

Důležité: hlava a bedra musí zůstat po celou dobu na podložce.

Kompenzační cviky posilovací

Rozsah: 10 – 12 opakování jednotlivých cviků

1. ZP: leh na zádech s pokrčenýma nohama, ruce podél těla.
S výdechem mírně zvedáme pánev a s nádechem vracíme zpět do základní pozice.
Důležité: hlava a ramena zůstávají na zemi. Při zvednutí pánve zatneme hýžd'ové svaly.
2. ZP: leh na zádech s pokrčenýma nohama, stehna svírají úhel 90° s trupem, holeně svírají úhel 90° se stehny, ruce v rozpažení s dlaněmi směřujícími dolů.
S výdechem přetáčíme kolena na stranu, s nádechem je vracíme do původní pozice a strany pravidelně střídáme.
Důležité: trup a hlava musí zůstat po celou dobu na zemi.
3. ZP: leh na zádech s pokrčenýma nohama, ruce podél těla.
Vždy s výdechem střídavě natahujeme jednu nohu a vracíme zpět do původní pozice.
Důležité: trup a hlava musí zůstat po celou dobu na zemi.

Závěr

Kompenzační cviky bohužel nepatří mezi oblíbené části tréninku, je tomu tak u malých dětí i dospívajících. Připadají jim nudná a zcela zbytečná. Zařazením různorodého sportovního náčiní například gymnastických míčů, overballů, posilovacích gum a další pomůcek, lze zvýšit oblibu o samotné cvičení.

Gymnastický míč - slouží především k balančnímu cvičení. Umožňuje různé druhy pružení, pohupování a poskakování, které vedou k příjemnému uvolnění páteře. Cvičení je vhodné pro každého jedince, od kojence až po seniora.

Overball - je malý měkký míč s velkou nosností, lze jej tedy využít na sezení i ležení. Slouží zejména na senzomotorické cvičení v nestabilních polohách.

Posilovací guma - je gumový pás, který slouží jak k protahování, tak k posilování těla. Velmi efektivní cvičební pomůcka, s jejíž pomocí procvičíme každou část těla. Velkou výhodou je malý rozměr a tak skladování tohoto cvičebního náčiní není nikterak náročné.

Problematická je také časová náročnost těchto cvičení, při velkém množství dětí na tréninku a omezeném počtu trenérů, kteří by mohli dohlížet na správné provádění jednotlivých cviků. Je potřeba, aby si děti cviky dobře osvojily a aby za spolupráce rodičů tyto cviky prováděly i doma, což by se jednoznačně kladně projevilo na jejich tělesném rozvoji. Další nedílnou součástí cvičení jsou různé doplňkové aktivity např. plavání. Plavání zatěžuje pohybový systém zcela souměrně, díky tomu, že voda nadlehčuje tělo a tím snižuje svalový tonus, dochází k uvolnění pohybového systému.

Problém vidím i v nedostatku odborné literatury, která by se zabývala tímto tématem a pomohla trenérům zatraktivnit tuto velice důležitou součást sportu.

Kompenzační cvičení v tréninkovém procesu zaujímá velmi důležitou roli. Jen pravidelným cvičením lze dosáhnout tělesné vyváženosti a tím pádem předcházet zraněním, napravovat svalové dysbalance a v neposlední řadě výrazným způsobem prodloužit sportovní kariéru jedince. Neměli bychom je proto zanedbávat, ba naopak bychom jim měli věnovat velkou pozornost.

Literatura

1. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-0948-2.
2. HOŠKOVÁ, Blanka. *Kompenzace pohybem*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-787-7.
3. TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 9. vyd. Praha: ARSCI, 2011. ISBN 978-80-7420-014-4.

Internet

<http://www.lhrazdira.eu/cviceni>

<http://www.kulturistika.com/sporty/kulturistika/kompenzacni-cviceni>

http://specou.cz/files/OU_ZTV.pdf