



BŘEZNOVÁ VÝZVA - KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ DOLNÍCH KONČETIN PRO SPORTOVCE

CHŮZE PO ŠPIČKÁCH-KRÁTKÉ A STABILNÍ KROKY

TRÉNINK TÉTO MODIFIKACE STEREOTYPU CHŮZE JE VHODNÝ ZEJMÉNA PO OPERACÍCH A PO ÚRAZECH KOLENNÍHO A KYČELNÍHO KLOUBU, ALE TAKÉ JAKO POSILUJÍCÍ CVIČENÍ PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE.

CÍLE CVIČENÍ

- AKTIVACE PRSTCŮ NOHOU
- POSÍLENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ
- STABILIZACE HLEZENÍHO A KOLENNÍHO KLOUBU

VÝCHOZÍ FÁZE

- POSTAVTE SE NA ŠPIČKY, NOHY MĚJTE OD SEBE NA ŠÍŘI PÁNVE
- ZÁDA MĚJTE NAROVNANÁ, RUCE NECHTE VOLNĚ PODÉL TĚLA

DRUHÁ FÁZE - POSTUP

- VÁHU PŘENÁŠEJTE Z JEDNÉ NOHY NA DRUHOU.
- UDĚLEJTE PÁR DROBNÝCH KROKŮ SMĚREM DOPŘEDU.
- UDĚLEJTE PÁR DROBNÝCH KROKŮ SMĚREM DOZADU.
- POVOLTE ZPĚT NA PATY A NÁSLEDNĚ CVIK OPAKUJTE.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- NESTABILNÍ POSTOJ
 - KOTNÍKY JSOU VYTOČENÉ NEBO VTOČENÉ A NOHY JSOU DO „X“ NEBO DO „O“.
- NESTEJNÁ DÉLKA KROKU

JAK ČASTO PROVÁDĚT

- CVIČTE DLE POTŘEBY DENNĚ

ZDROJ A MOŽNOST SHLÉDNOUT VIDEO:

[HTTPS://FYZIOKLINIKA.CZ/PORADNA/NAVODY-NA-CVICENI/83-CHUZE-PO-SPICKACH-KRATKE-A-STABILNI-KROKY/](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/83-chuze-po-spickach-kratke-a-stabilni-kroky/)



PROTAŽENÍ LÝTKA A ACHILLOVY ŠLACHY - MODIFIKACE NA SCHODU

TENTO CVIK DŮKLADNĚ PROTÁHNE LÝTKOVÝ SVAL A ACHILLOVU ŠLACHU. POKUD CVIK BUDETE PROVÁDĚT PRAVIDELNĚ, PŘEDEJDETE TAK PŘETÍŽENÍ LÝTKOVÉHO SVALU, VZNIKU PATNÍ OSTRUHY, POŠKOZENÍ MĚKKÝCH TKÁNÍ KOLENE APOD. PROVÁDĚJTE JEJ PRAVIDELNĚ PŘED A PO SPORTOVNÍM VÝKONU (JAKO JE NAPŘ. TURISTIKA, BĚH, ČI BRUSLENÍ).

CÍLE CVIČENÍ

- PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ
- PROTAŽENÍ OHÝBAČŮ PRSTŮ NOHY
- ZVÝŠENÍ ROZSAHU POHYBU V KOTNÍKU
- PREVENCE PROTI BOLESTEM ACHILLOVY ŠLACHY
- PREVENCE VZNIKU PATNÍ OSTRUHY

VÝCHOZÍ FÁZE

- POSTAVTE SE PŘED SCHOD DO VZPŘÍMENÉHO STOJE S NAPŘÍMENÝMI ZÁDY.
- MÍRNĚ NAKROČTE PROTAHOVANOU KONČETINU VPŘED.
- NAKROČENOU NOHU ZAPŘETE ŠPIČKOU O SCHOD TAK, ABY PATA BYLA OPŘENÁ O ZEM, ŠPIČKA O SCHOD A CHODIDLO SVÍRALO S BÉRCEM POKUD MOŽNO PRAVÝ ÚHEL (90°).

DRUHÁ FÁZE

- PROPŇTE KOLENO PROTAHOVANÉ KONČETINY.
- KOLENO STOJNÉ NOHY LEHCE POKRČTE.
- PROVEĎTE MÍRNÝ PŘEDKLON TRUPU VPŘED.
- UCÍTÍTE TAH NA ZADNÍ STRANĚ LÝTKA NAKROČENÉ NOHY, V POZICI VYDRŽTE 20-30 VTEŘIN.
- PRAVIDELNĚ DÝCHEJTE.
- UVOLNĚTE A CELÉ OPAKUJTE JEŠTĚ 2X.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- VYTÁČENÍ CHODIDLA STOJNÉ KONČETINY ZE VNĚ
- POKRČOVÁNÍ KOLENE PROTAHOVANÉ KONČETINY
- ROTACE PÁNVE K PROTAHOVANÉ STRANĚ
- NEUDRŽENÍ NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE, KULACENÍ ZAD PŘEDEVŠÍM V OBLASTI BEDERNÍ PÁTEŘE
- ZADRŽOVÁNÍ DECHU BĚHEM PROTAHOVÁNÍ



JAK ČASTO PROVÁDĚT

- CVIČTE KAŽDÝ DEN
- VYDRŽTE 20-30 VTEŘIN V PROTAŽENÍ
- OPAKUJTE 3X

ZDROJ A MOŽNOST SHLÉDNOUT VIDEO:

[HTTPS://FYZIOKLINIKA.CZ/PORADNA/NAVODY-NA-CVICENI/83-CHUZE-PO-SPICKACH-KRATKE-A-STABILNI-KROKY/](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/83-chuze-po-spickach-kratke-a-stabilni-kroky/)

