

Kompenzačné cvičenia

Milan Bališ

Materiál k demonstračnému videu

<http://vimeo.com/107227013>



1. Natiahnutie flexorov bedrového kĺbu a predných svalov stehna

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">Výpadová pozíciaPredné koleno v 90stup. Uhle s predkolenímNeutrálne postavenie panvy	<ul style="list-style-type: none">S výdychom aktívne zatlačenie panvy smerom vpredS nádychom návrat do štartovacej polohy	Aktívne natiahnutie flexorov bedrového kĺbu a predných svalov stehna	2 série 5 opakovaní

2. Striežka – Natiahnutie zadných svalov stehna a lýtkových svalov

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">Pozícia na štyrochNeutrálne postavenie panvyAktívne zapojenie medzi lopatkových svalov	<ul style="list-style-type: none">S výdychom vystierame kolenáZadok tlačíme smerom nahor a päty smerom k zemiPohľad smerujeme ku kolenám	Aktívne natiahnutie zadných svalov stehna Aktívne natiahnutie lýtkových svalov	2 série 5 opakovaní

3. Aktívne natiahnutie lýtkových svalov v striežke + mobilita členkového kĺbu

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">Pozícia striežkyVoľná noha krížne položená o aktívnu nohuAktívne zapojenie medzi lopatkových svalov	<ul style="list-style-type: none">S nádychom výpon lýtka smerom nahorS výdychom zatlačenie päty smerom k zemi	Aktívne natiahnutie lýtkových svalov Mobilizácia členkového kĺbu	2 série 5 opakovaní

4. Predklon s podloženými špičkami

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">• Stoj vzpriamený• Nohy na šírku pánvy• Lopatky tlačím nadol	<ul style="list-style-type: none">• Začíname pomalým predklonom hlavy• Postupný predklon smerom nadol• Kolená sú stále vystreté• Špičky opreté o podložku, päty o zem• Postupný návrat nahor	Sústrediť sa na natiahnutie zadných svalov stehien Natiahnutie lýtkových svalov Natiahnutie svalov chrbta	2 série 5 opakovaní

5. Toe touch drep

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">• Stoj vzpriamený• Päty podložené na podložke• Päty na šírku panvy, špičky mierne vytočené do strán	<ul style="list-style-type: none">• Pomalý predklon smerom k bosu• Dotyk bosu dlaňami• Prechod do drepu a snaha o udržanie vzpriamenej chrbtice• Snaha o udržanie kolien v rovine so špičkami (nepadnutie kolien dovnútra)• Ruky pomaly vzpažíme a s výdychom sa postavíme	Sedacie svaly, predné a zadné svaly stehna, dlhé priťahovače stehna Sústredenie sa na správne udržanie jednotlivých segmentov tela	2 série 5 opakovaní

6. Aktívne izolované natiahnutie zadných svalov stehna

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">• Poloha v ľahu na chrbte• Uchopenie nohy pod kolenom, koleno je v 90 stup. Uhle k panve• Druhá noha je vystretá, neustále položená na zemi	<ul style="list-style-type: none">• S výdychom vystierame nohu smerom nahor• Spodná časť chrbta mierne opretá o zem• Aktívne brušné svaly	Aktívne natiahnutie zadných svalov stehna	2 série 6 opakovaní

7. Strečing zadných svalov stehna a svalov lýtok

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none">• Poloha v ľahu s vystretými nohami nahor• Zadok opretý o stenu• Špičky smerujú nadol	<ul style="list-style-type: none">• Snažíme sa mať kolená vystreté a opreté o stenu• Špičky ťaháme smerom nadol• Snaha o udržanie neutrálnej polohy panvy	Statický strečing zadných svalov stehien a lýtkových svalov	2 série 10 hlbokých výdychov Zaradovať na konci aj ako cooldown

8. Aktívne natiahnutie adduktorov stehna

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha na štyroch • Jedna noha vystretá smerom vbok v 90 stup. Uhle voči panve • Chodilo vystretej nohy neustále opreté o podložku • Dlane aktívne opreté o podložku • Pavna v rovine voči chrbtu 	<ul style="list-style-type: none"> • S výdychom aktívne zatlačíme dlane do podložky a zadok smeruje k zadnej päte • Pri pohybe sa snažíme o neustále udržanie chodidla na podložke • S nádychom prechádzame naspäť do štartovacej polohy 	Aktívne natiahnutie adduktorov stehna	2 série 5 opakovaní

9. Rolling Body

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha ležmo na chrbte • Obe ruky aj nohy mierne zdvihne nad podložku • Spodný chrbát neustále mierne opretý o podložku • Aktívne brušné svaly 	<ul style="list-style-type: none"> • Snaha o aktívne pretočenie tela na brucho a z brucha na chrbát • Snaha o nedotknutie nôh a rúk podložky • Dbať na aktivitu brušných svalov 	Šikmé brušné svaly	2 série 3 x Ľ strana 3 X P strana

10. Mobilizácia hrudnej časti chrbtice

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha na štyroch • Jedna ruka položená na zadnej časti hlavy 	<ul style="list-style-type: none"> • S nádychom a rotáciou hrudnej časti priťahujeme lakeť k opornej ruke • S výdychom rotujeme hrudnú časť do opačnej strany (pohľad smerom na lakeť) • Snaha o stabilnú panvu a spodnú časť chrbtice 	Šikmé brušné svaly Svaly chrbtu Snaha o zvýšenie rozsahu pohybu hrudnej časti chrbtice	2 série 5 opakovaní

11. Rotácia vo výpade

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha vo výpade na kolene • Ruky za hlavou • Koleno v 90 stup. uhle k predkoleniu 	<ul style="list-style-type: none"> • S výdychom rotujeme hrudnú časť chrbtice do strany, smerom k prednej nohe • Snažíme sa stabilné predné koleno (aby nepadalo do strany) 	Brušné svaly Chrbtové svaly Svaly dolných končatín Snaha o zvýšenie rozsahu pohybu hrudnej časti chrbtice	2 série 5 opakovaní

	• Stabilná panva		
--	------------------	--	--

12. Šprintér – Aktívne natiahnutie zadných svalov stehien

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha vo výpade • Chrbát v predklone • Ruky na úrovni prednej päty 	<ul style="list-style-type: none"> • Snaha o vystretie prednej nohy a zdvihnutie špičky nahor • Zároveň vystretie zadnej nohy a zatlačenie päty smerom k podložke 	Aktívne natiahnutie zadných svalov stehien	2 série 5 opakovaní

13. Predpaženie v polohe na štyroch

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha na štyroch • Aktívne zapojenie medzi lopatkových svalov • Hlava v rovine s chrbticou 	<ul style="list-style-type: none"> • S výdychom predpažíme ruku smerom vpred • Snaha o stále zatiahnuté ramená smerom nadol od uší • Sústredenie sa na udržanie pozície chrbta a pavy 	Brušné svaly Chrbtové svaly Svaly ramenného pletenca	2 série 5 opakovaní

14. Dotyk ramena na štyroch

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha na štyroch • Kolená mierne od seba • Aktívna opora dlaní o podložku • Aktívne medzilopatkové svaly a brušné svaly 	<ul style="list-style-type: none"> • S výdychom sa snažíme udržať polohu tela a vykonať dotyk dlane opačného ramena • Sústredenie sa na stred teda 	Brušné svaly Medzilopatkové svaly	2 série 5 opakovaní

15. Dotyk ramena v kliku

Štartovacia poloha	Prevedenie	Pracuje	Objem
<ul style="list-style-type: none"> • Poloha v kliku • Aktívna opora dlaní o podložku • Aktívne medzilopatkové svaly a brušné svaly 	<ul style="list-style-type: none"> • S výdychom sa snažíme udržať polohu tela a vykonať dotyk dlane opačného ramena • Sústredenie sa na stred teda • Sústredenie sa na stabilnú polohu panvy 	Brušné svaly Medzilopatkové svaly Svaly dolných končatín	2 série 5 opakovaní