

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ a STŘEČINK

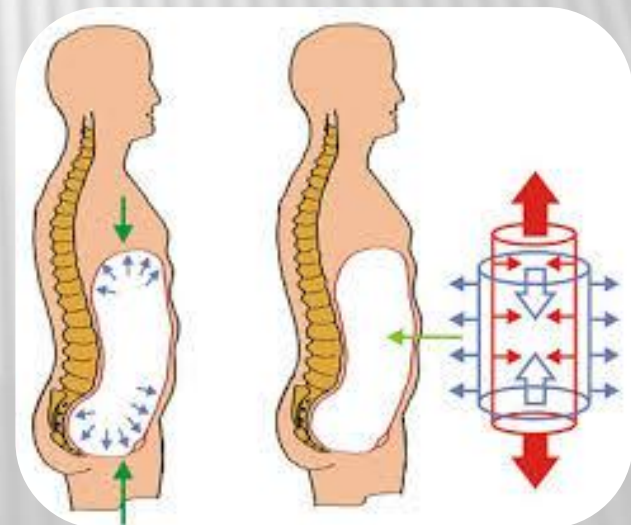


Mgr. Ivana Sahánková

Kompenzační cvičení

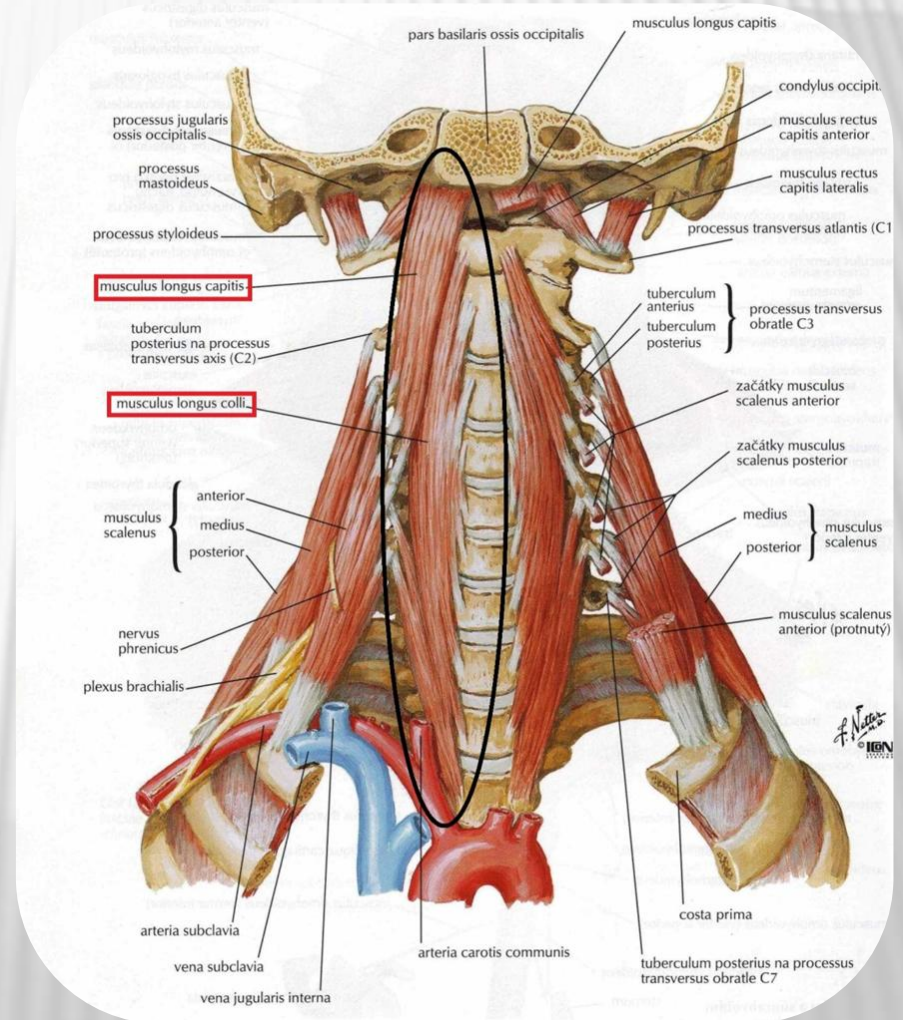
HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

- často nazývaný jako „Core“
- svalová souhra zajišťující stabilizaci páteře při statickém zatížení a doprovází každý cílený pohyb HKK a DKK
- potřebná koaktivace (spolupráce) ventrální a dorzální muskulatury
- automatická a současná aktivace určitých svalů, jejíž cílem je vytvoření tzv. „nitrobřišního tlaku“
- podílí se již na anticipaci (přednastavení) pohybu
- oblast krční a horní hrudní páteře, dolní hrudní a bederní páteře



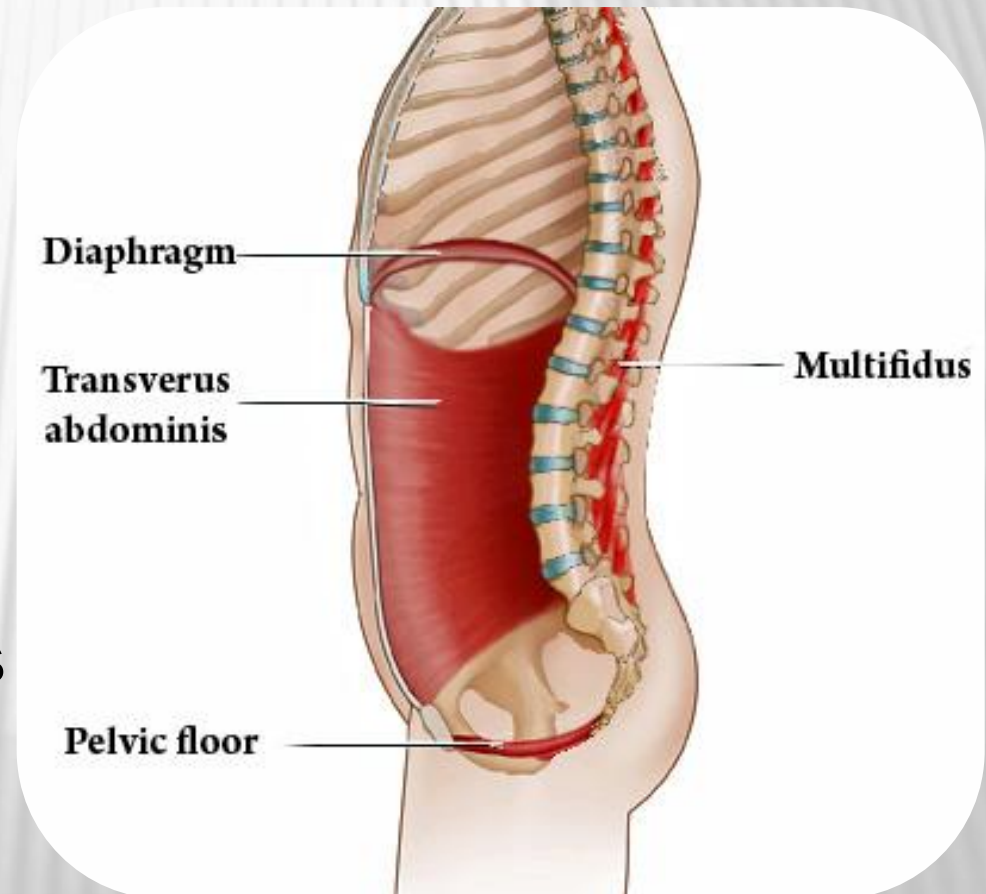
HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM v oblasti krční a horní hrudní páteře

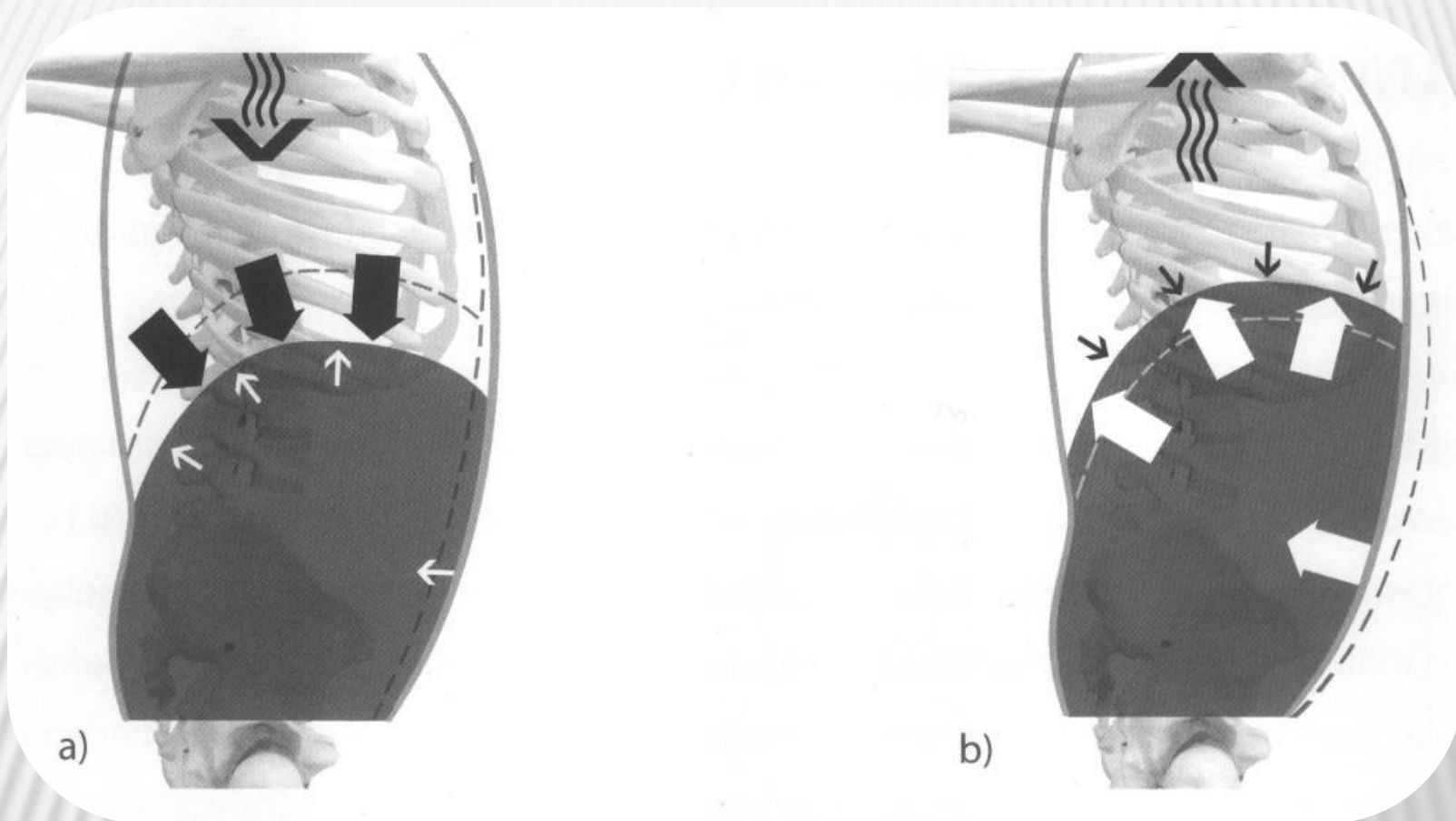
- Hluboké extenzory páteře
- Hluboké flexory páteře



HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM v oblasti bederní a dolní hrudní páteře

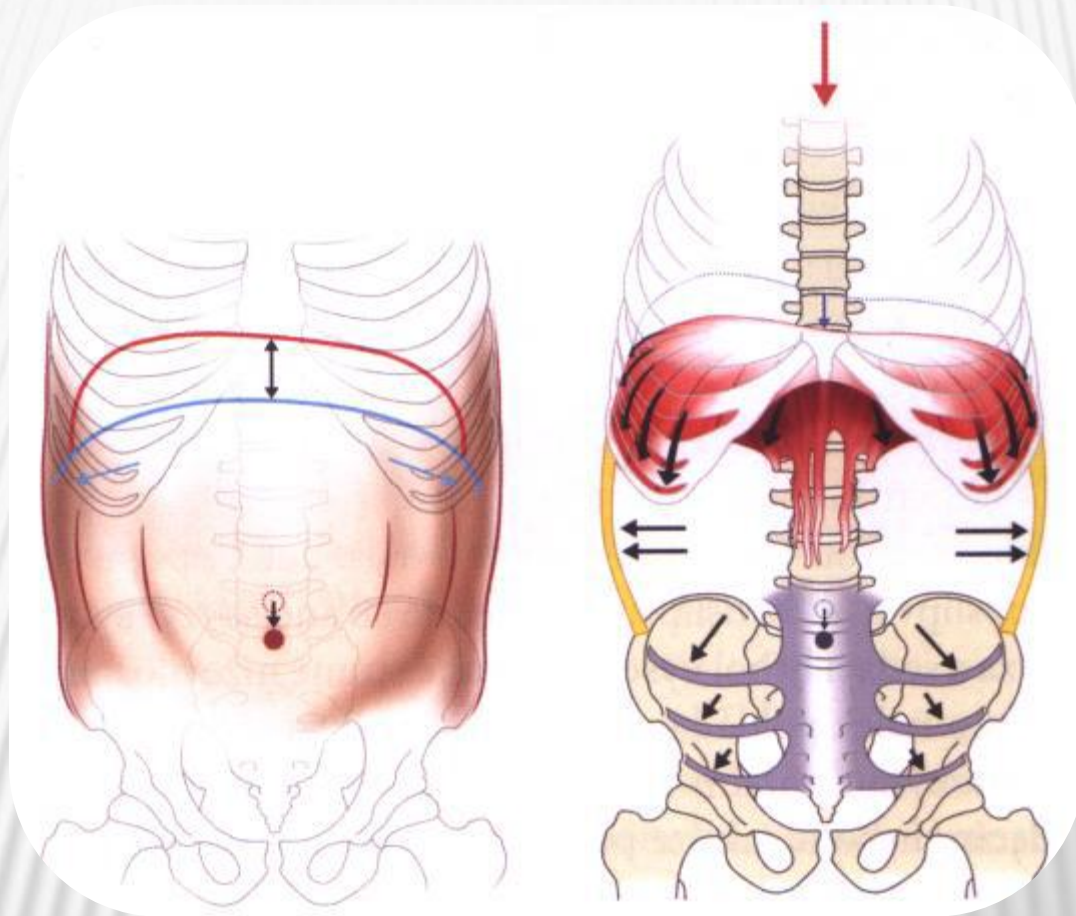
- Bránice (diaphragma)
- Mm. multifidi
- M. transversus abdominis
- Svaly dna pánevního





Aktivita bránice a m.transversus abdominis během
a) nádechu b) výdechu

zdroj: Ingrid Palaščíková Špringrová,
Funkce Diagnostika Terapie HSS



Kontrakce bránice a svalů břišní dutiny

LOKÁLNÍ STABILIZÁTORY

- zajišťují segmentální stabilitu (spolu se svaly PD a bránicí)
- v oblasti Lp – mm.multifidi a m.transversus abdominis

GLOBÁLNÍ STABILIZÁTORY

- „vnější“ stabilita
- funkční svalové smyčky a řetězce – komunikace přes thorakolumbální fascii
- svaly : m.rectus abdominis, m.latissimus dorsi, m.biceps femoris, m.gluteus maximus, mm.erectores, mm.obliqui abdominis

**NEZBYTNĚ NUTNÁ VZÁJEMNÁ SOUHRA
MEZI SVALY HLUBOKÝMI A POVRCHOVÝMI**

DYSFUNKCE SVALŮ HSS

snížená funkce svalů HSS (nedostatečná segmentální stabilizace obratlů)

- zvýšené nároky na aktivitu svalů povrchových
 - opakovaná nadměrná aktivace povrch. svalů vede ke zvýšení klidového svalového tonu (napětí) a hyperaktivitě povrchových svalů

=> posilování povrchových svalů břišních a zádočných prohlubuje **dysbalanci mezi povrchovými a hlubokými svaly!!!**

NEJČASTĚJŠÍ FUNKČNÍ PATOLOGIE U ATLETŮ SPOJENÉ S DYSFUNKCÍ HSS

- anteverzní postavení pánve
- inspirační postavení hrudníku
- rigidita hrudní páteře
- hypertonus horní porce m.rectus abdominis
- obraz diastázy břišní

UKÁZKY CVIKŮ

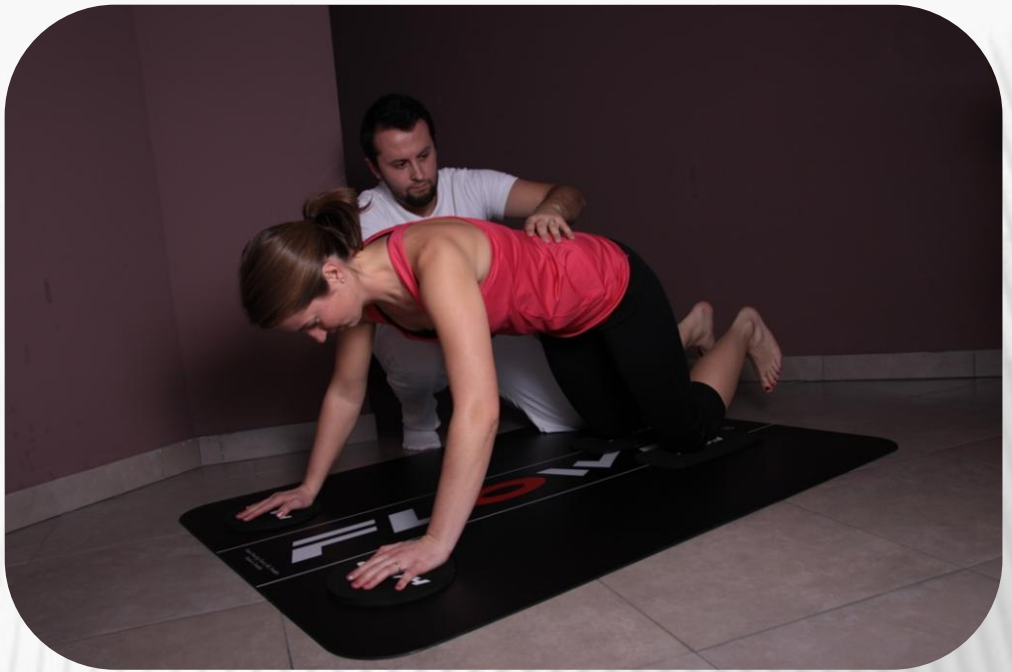




zdroj: Mgr. Jakub Dudek, Sportklinik



zdroj: Mgr. Jakub Dudek, Sportklinik





zdroj: Mgr. Jakub Dudek, Sportklinik

???





STREČINK

STATICKÝ vs. DYNAMICKÝ

STATICKÝ

- po tréninku
- nutno provádět pomalu a cviky opakovat!!!
- nesmí bolet!
- delší doba protažení – minimálně 30s (ovlivnění vaziva)
- zvýšení kloubní pohyblivosti X hypermobilita

DYNAMICKÝ

- před tréninkem
- prováděn až po lehkém zahřátí (lehký klus, kolo,...)
- nejedná se o švihový strečink!!!
- zvyšuje schopnost produkce krátkodobé síly
- zlepšuje vnitřní koordinaci svalu → kapiláry zůstávají celou dobu otevřené
- statický strečink na začátku tréninku tlumí aktivitu sval. vláken → zvyšuje riziko zranění

UKÁZKA DYNAMICKÉHO STREČINKU

Příklady cviků: „hand walking“

„inverted hamstring stretch“

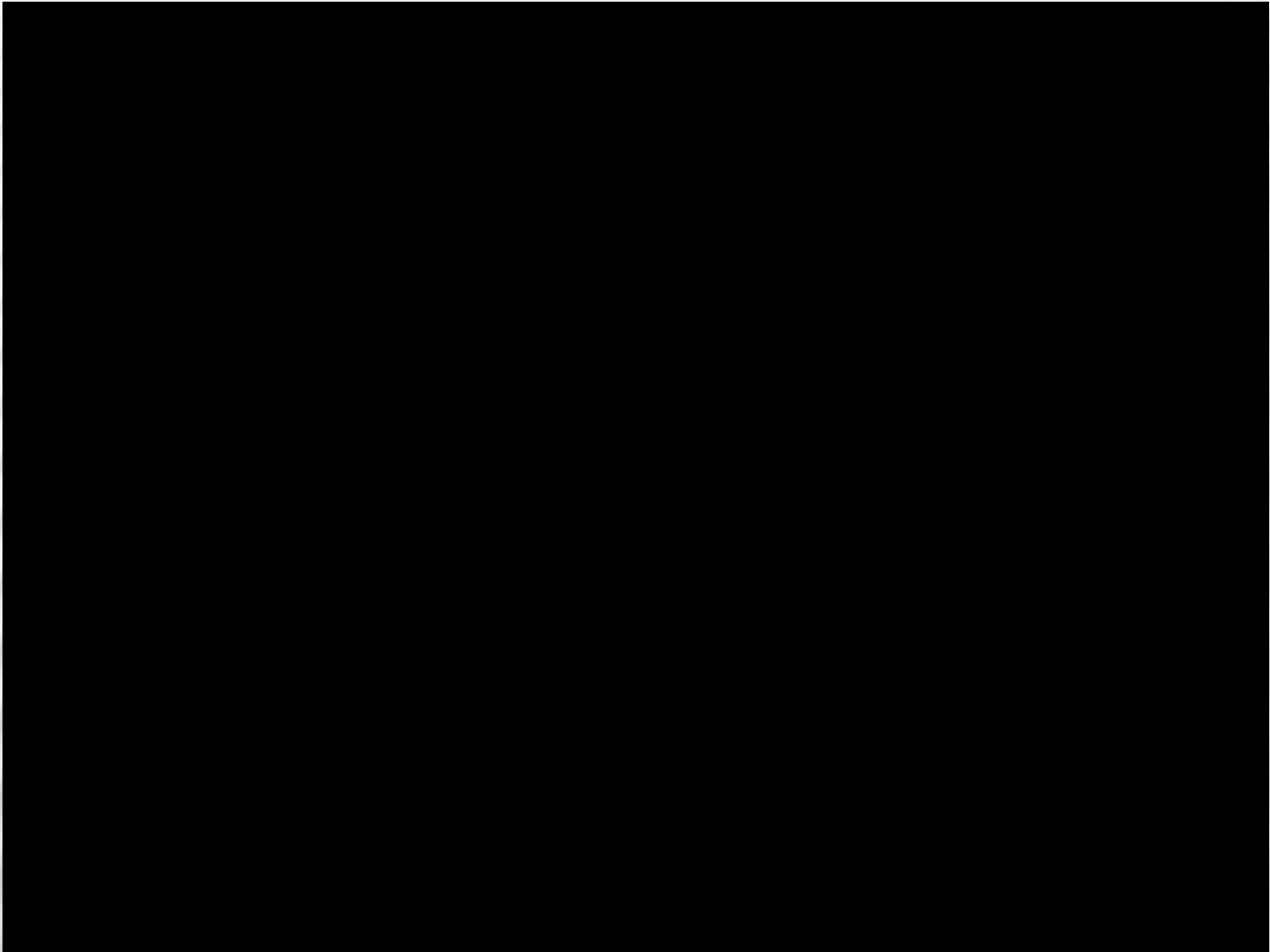
„knee hug“

„hacky sack“

„toes/heels walking“

„pelvis circles“

atd...



Zdroj:
<http://www.fsps.muni.cz/strecink/?stranka=aplikace-strecinku&podstranka=dynamicky>

UKÁZKA STATICKÉHO STREČINKU

Nejproblematictější svalové skupiny:



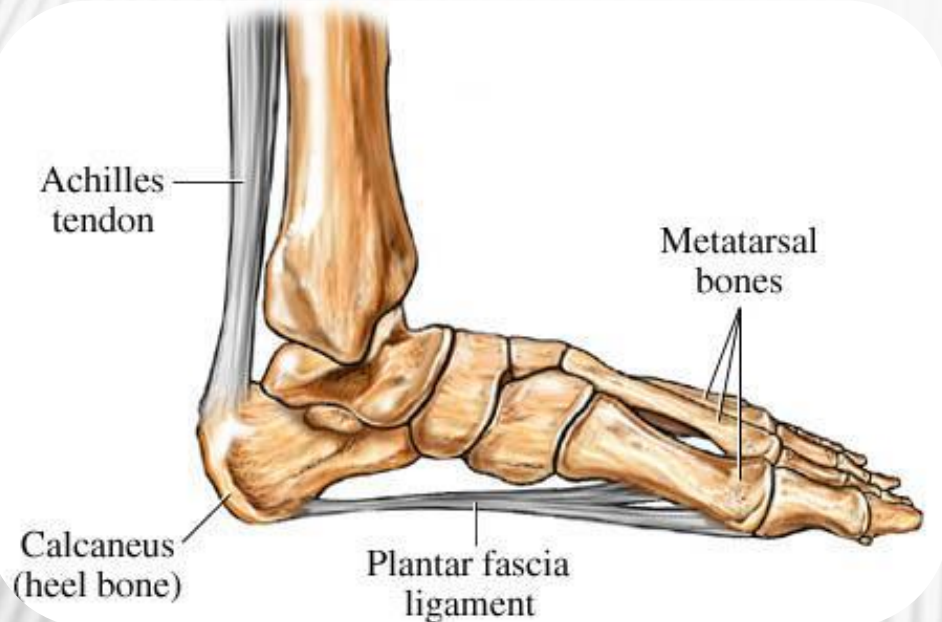
Svaly dolních končetin

Svaly trupu

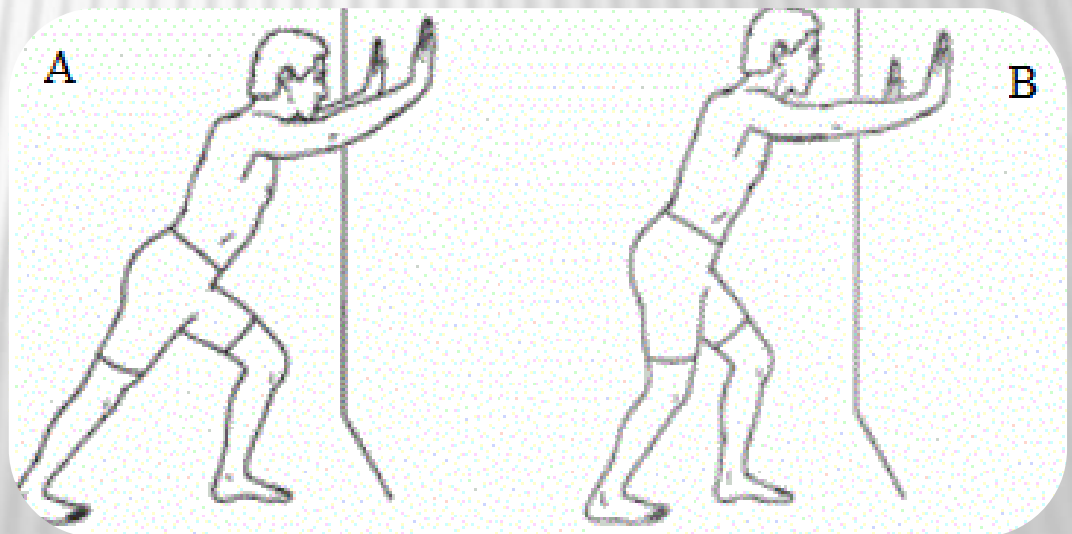
Svaly horních končetin

Svaly šíje

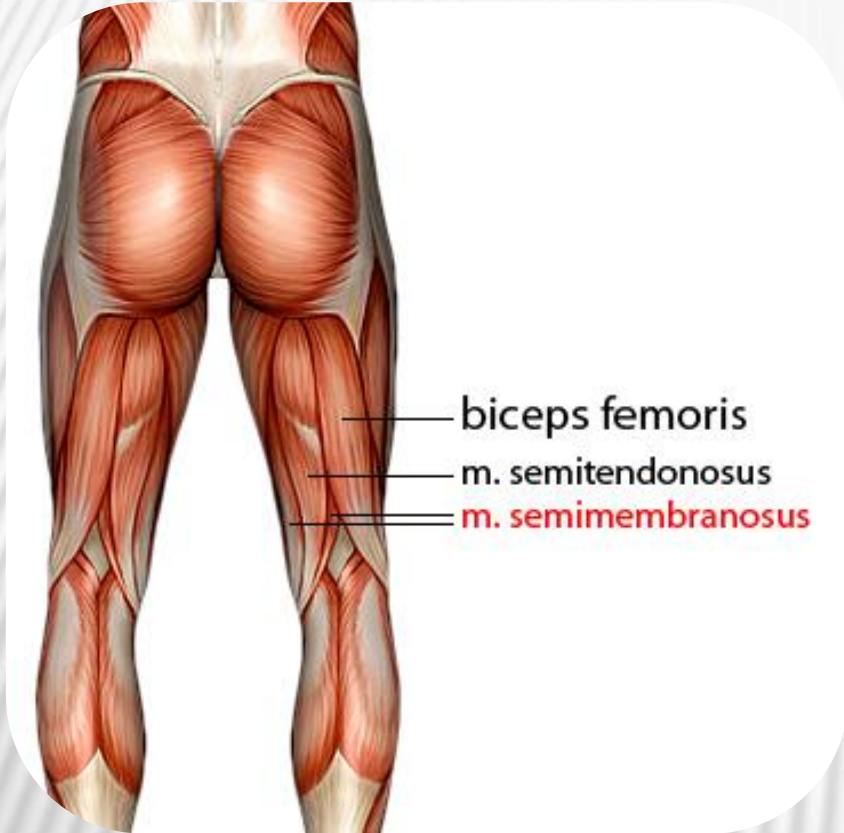
PLANTÁRNÍ FASCIE

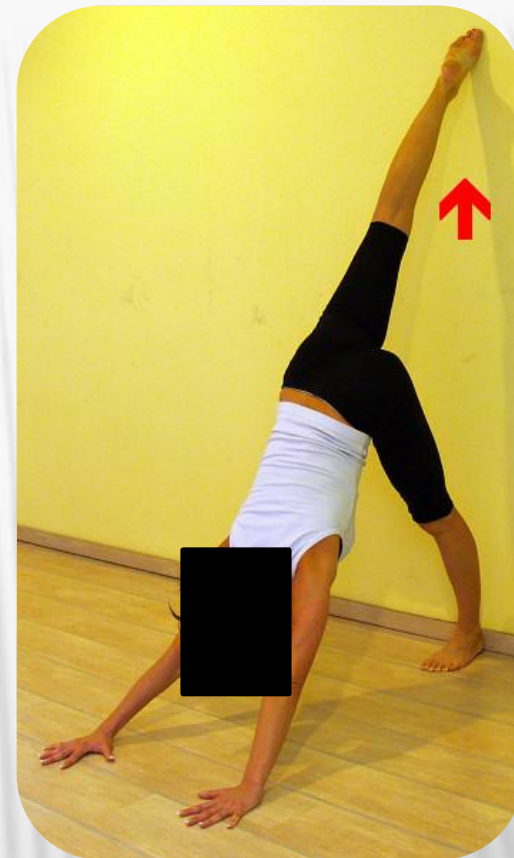


M. TRICEPS SURAE



HAMSTRINGY



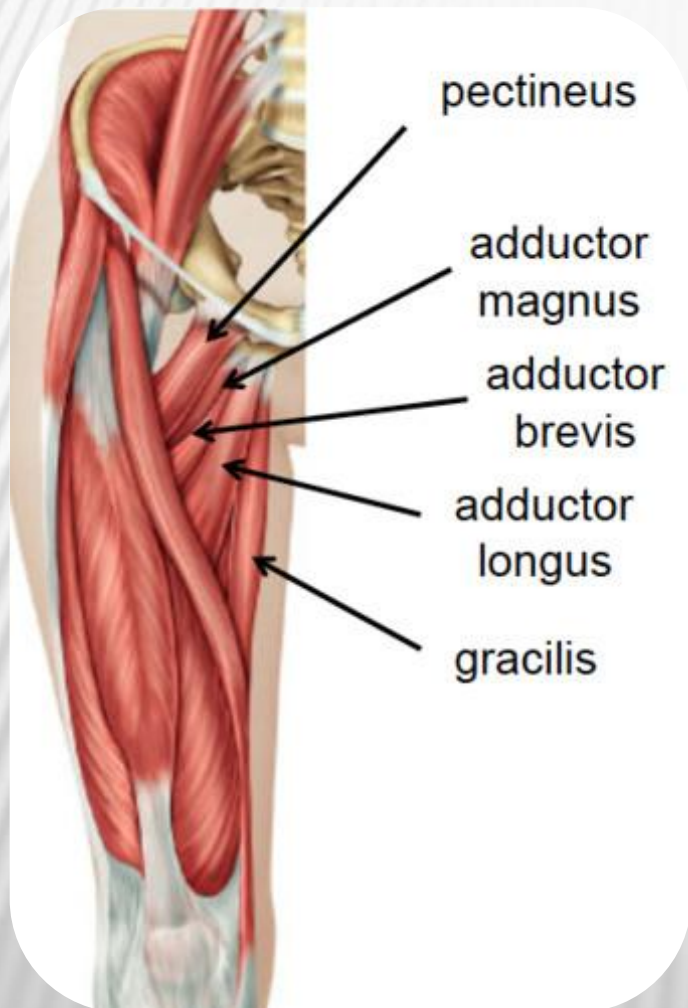


M. QUADRICEPS FEMORIS





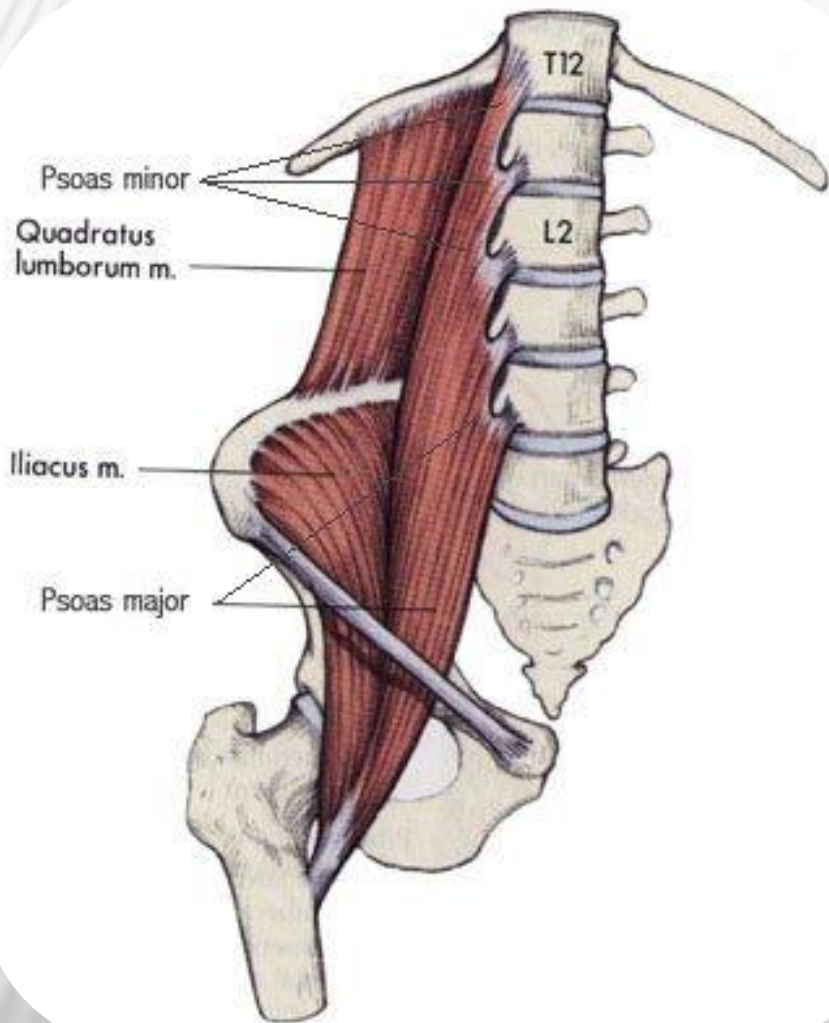
ADDUKTORY KYČELNÍHO KLOUBU



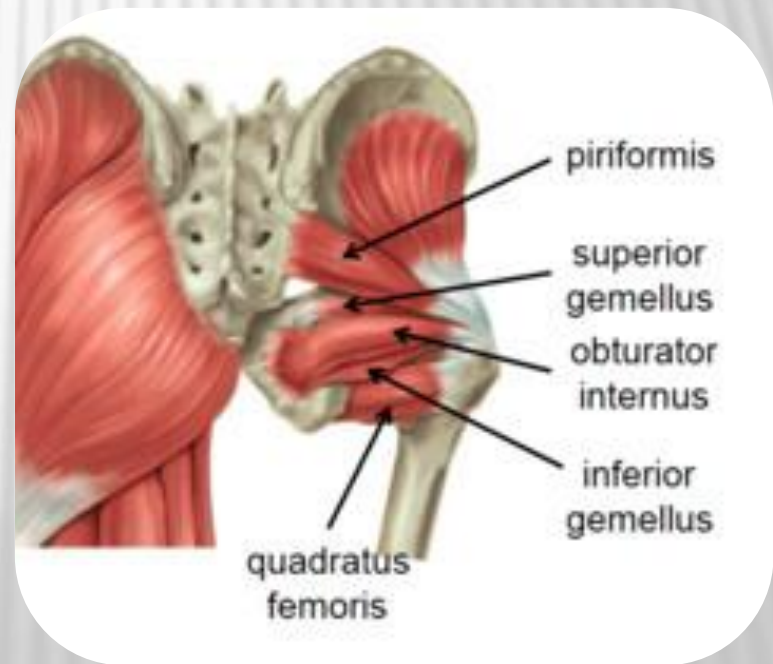
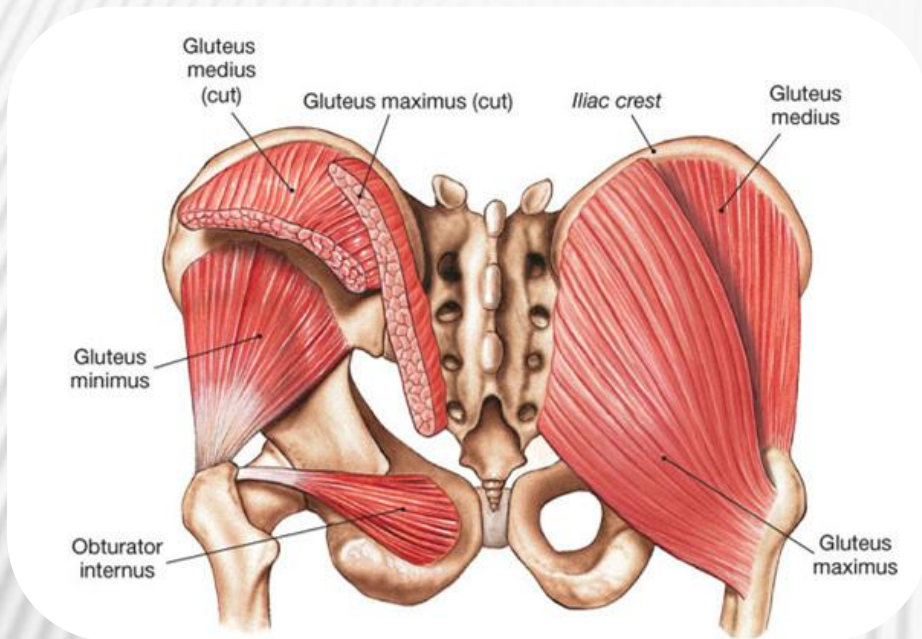


zdroj: <http://www.strecink.cz/index.php>

M. ILIOPSOAS



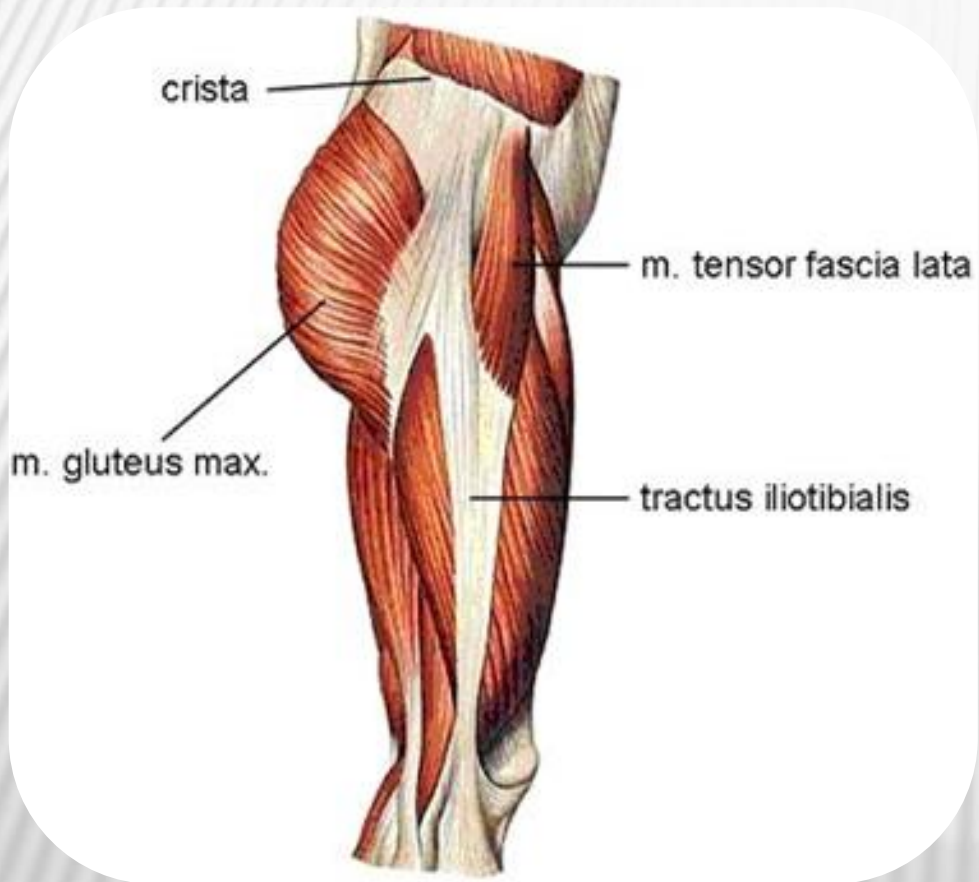
MM. GLUTEI



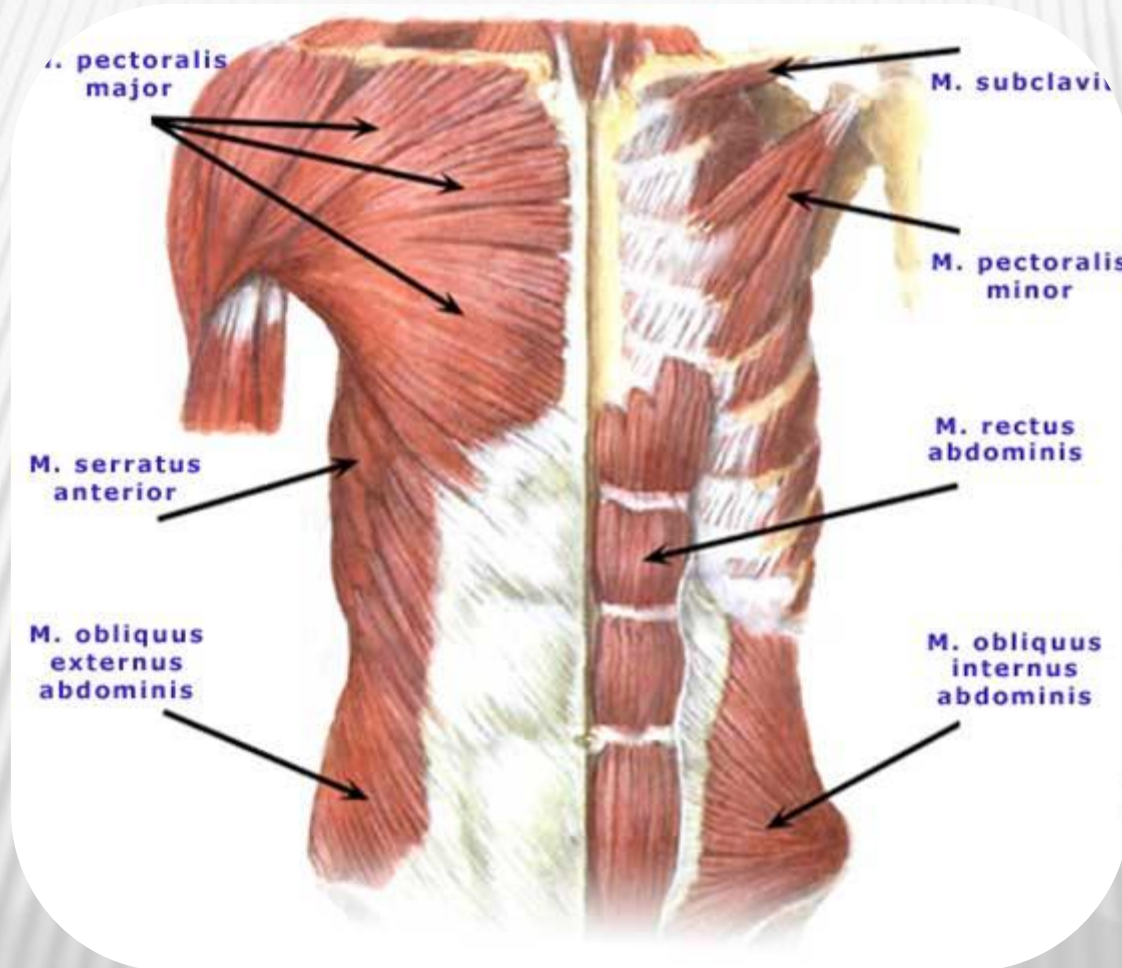


TRACTUS ILIOTIBIALIS

m. tensor fasciae latae

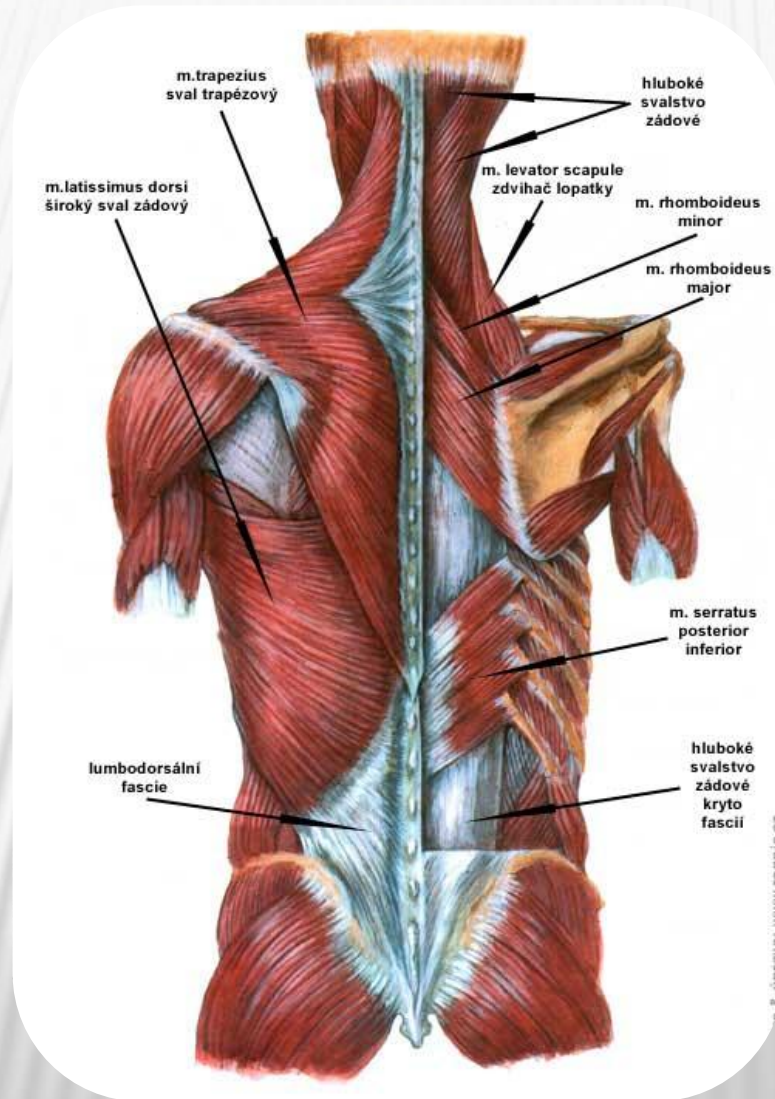


MM. ABDOMINALES



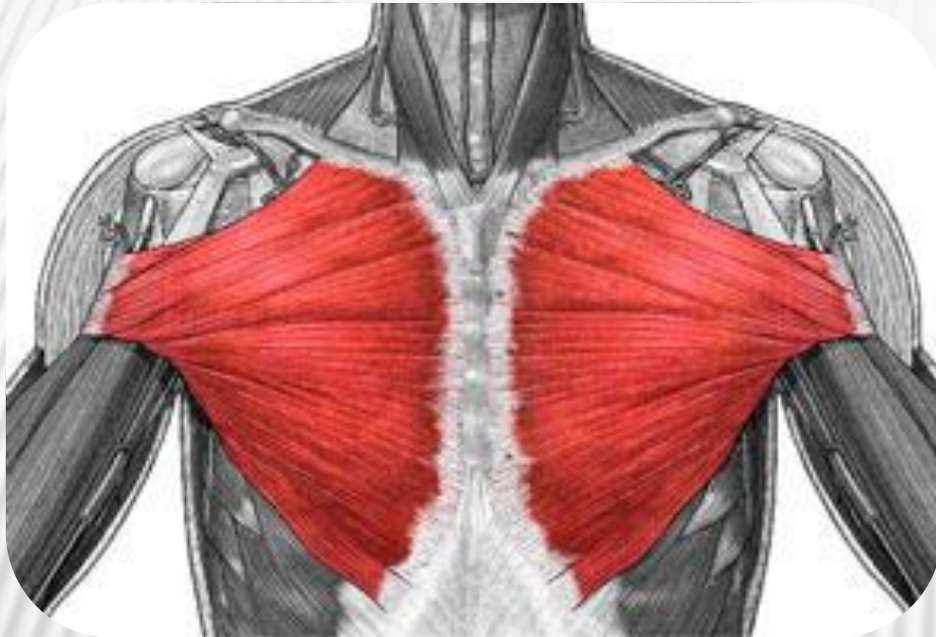


SVALY V OBLASTI BEDERNÍ PÁTEŘE

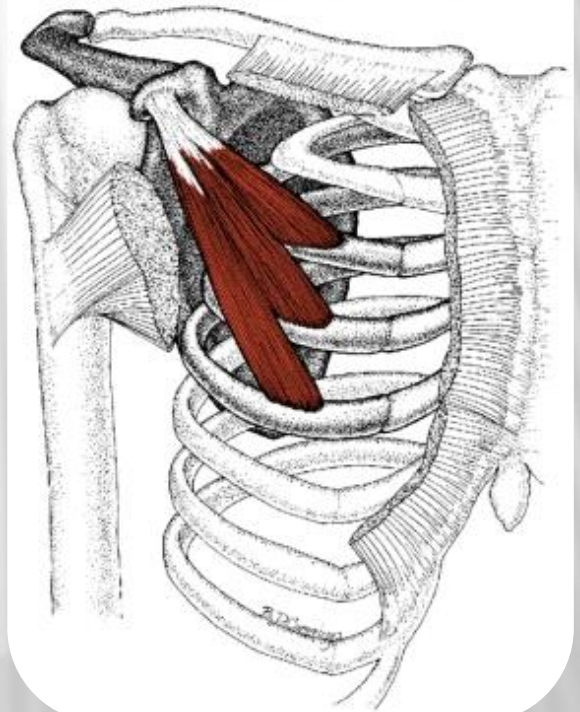




MM. PECTORALES

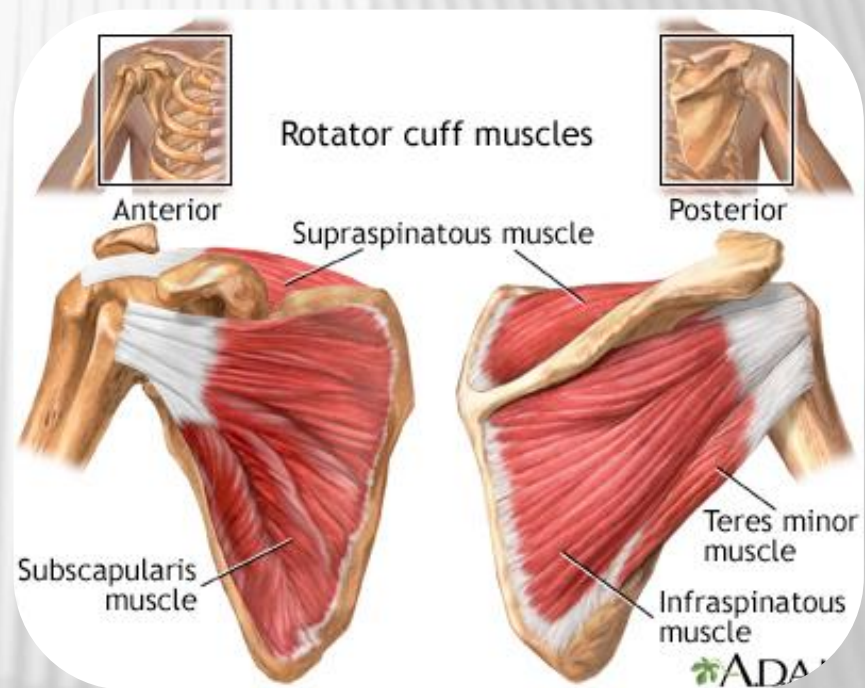
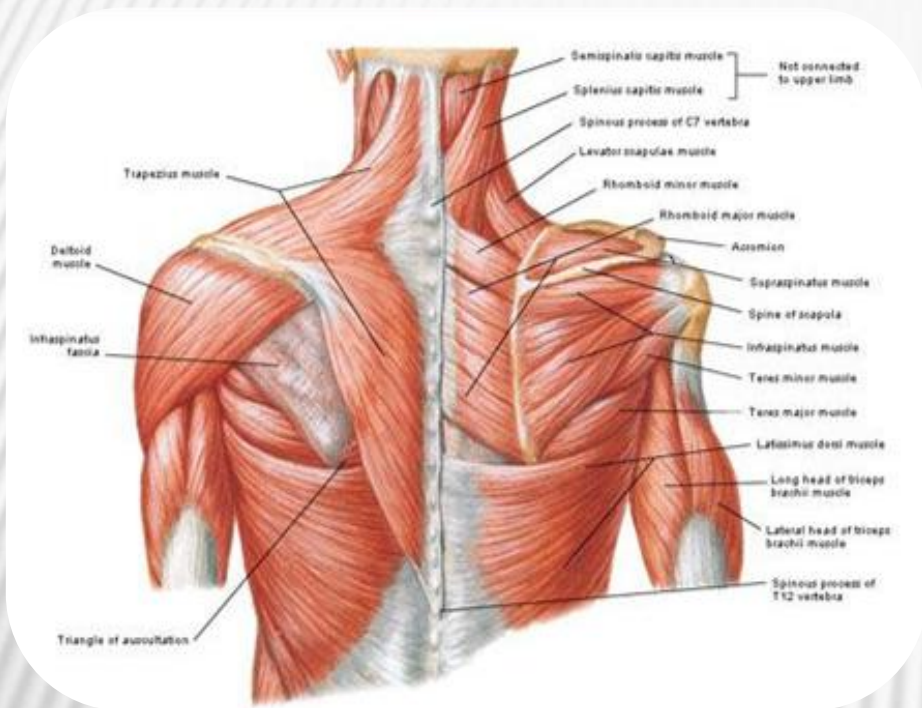


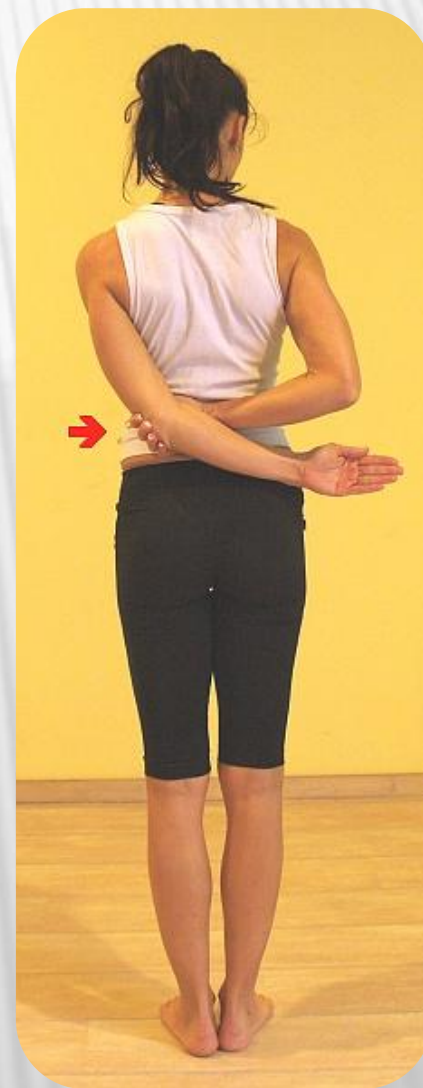
Pectoralis Minor



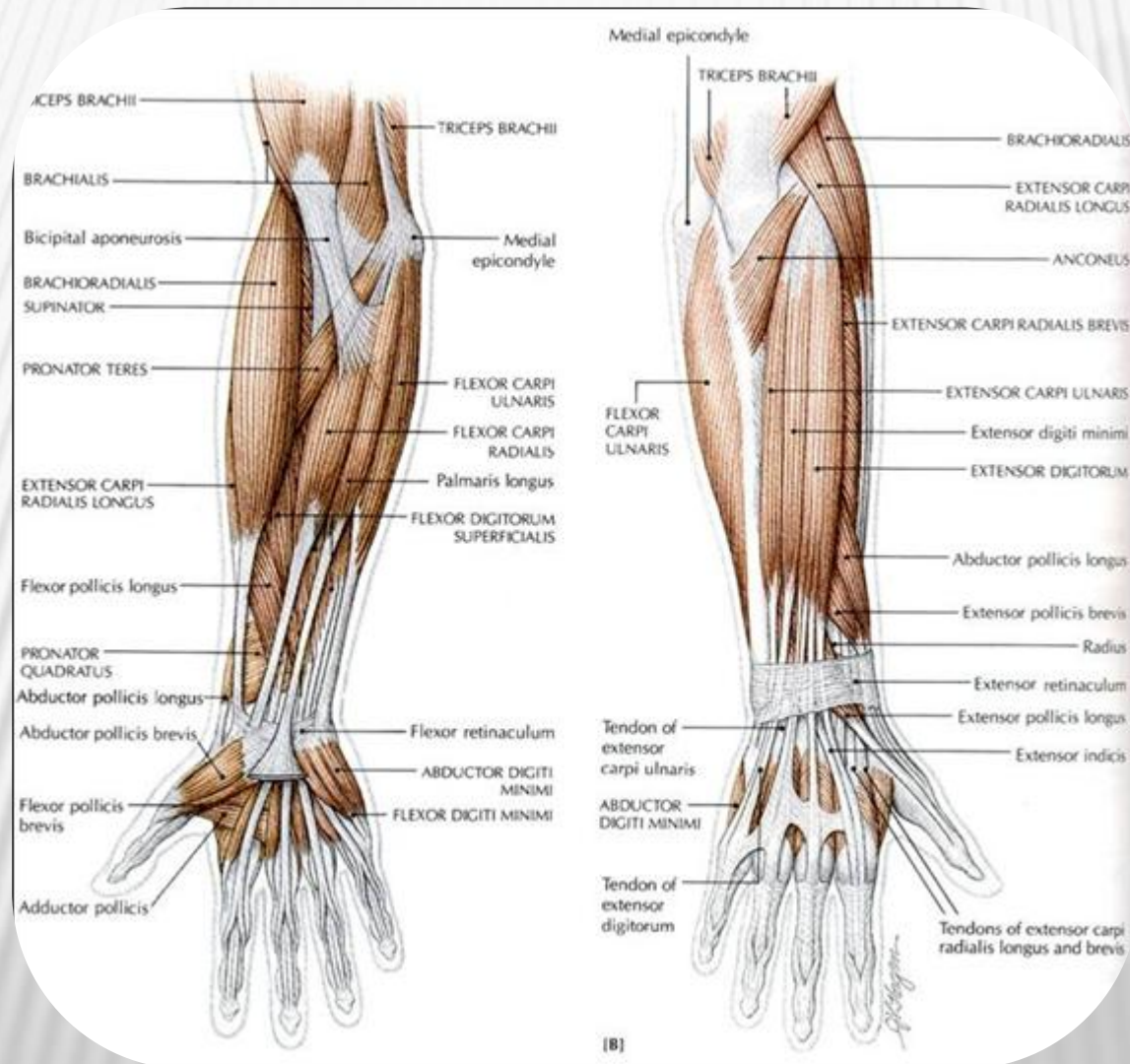


SVALY ROTÁTOROVÉ MANŽETY



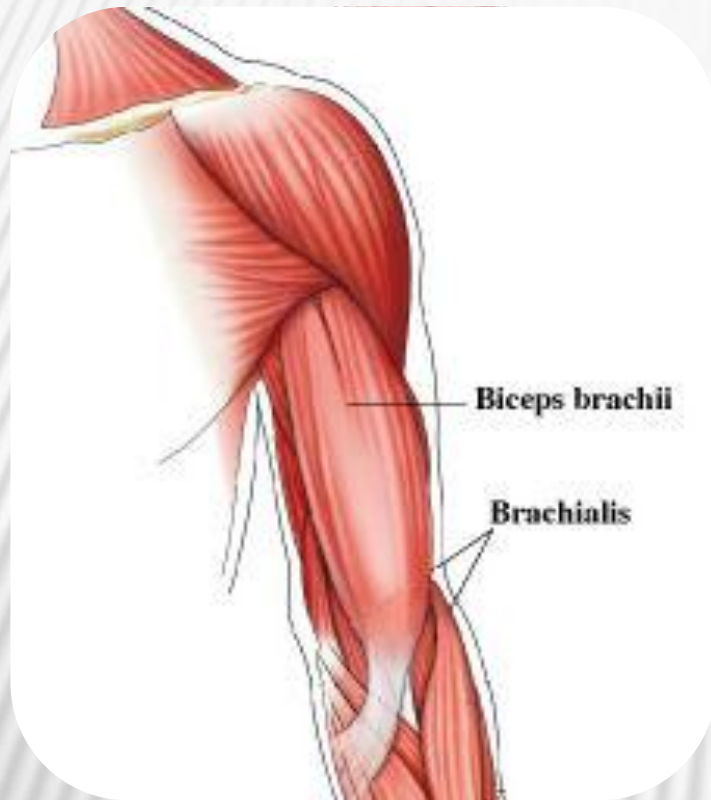


EXTENZORY a FLEXORY ZÁPĚSTÍ

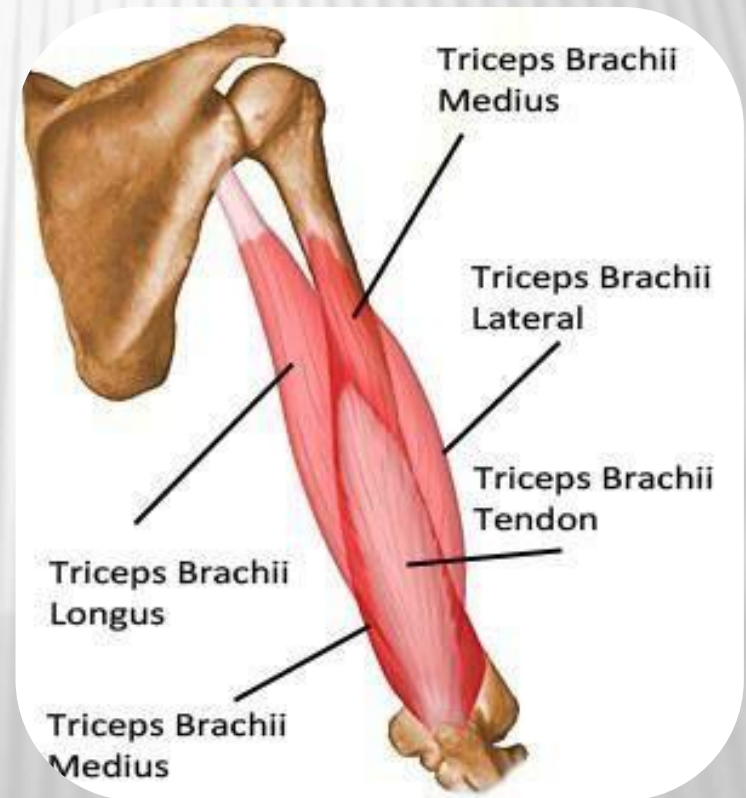


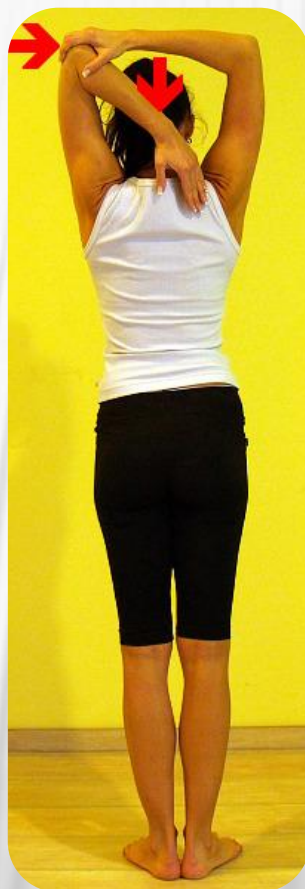


M. BICEPS BRACHII



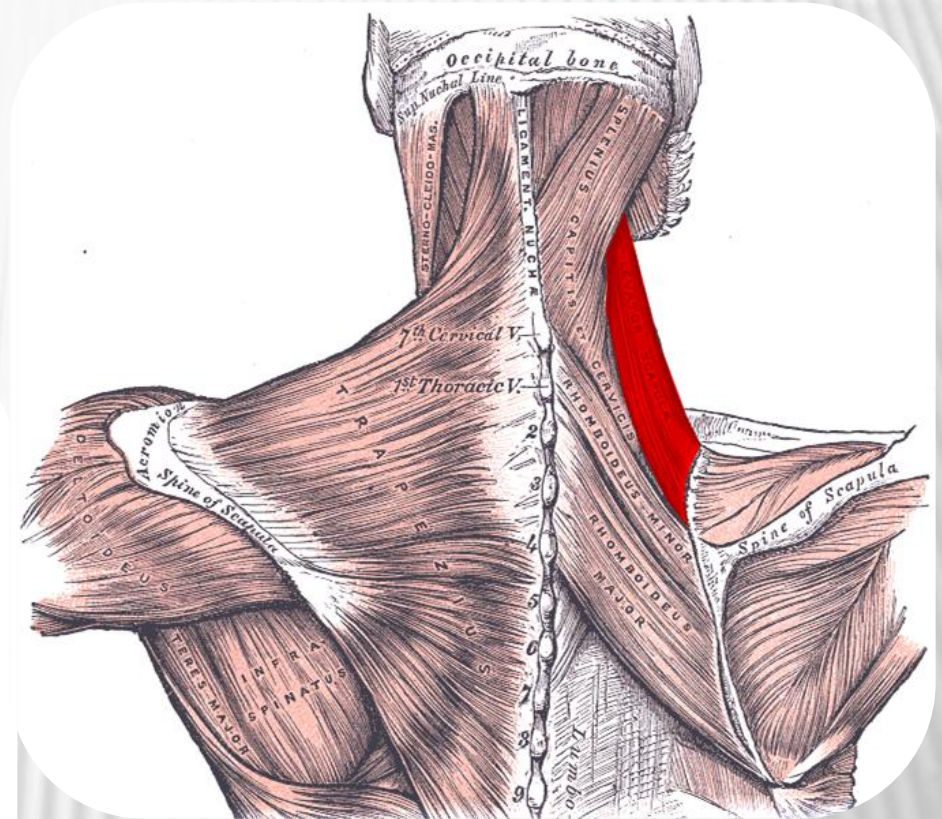
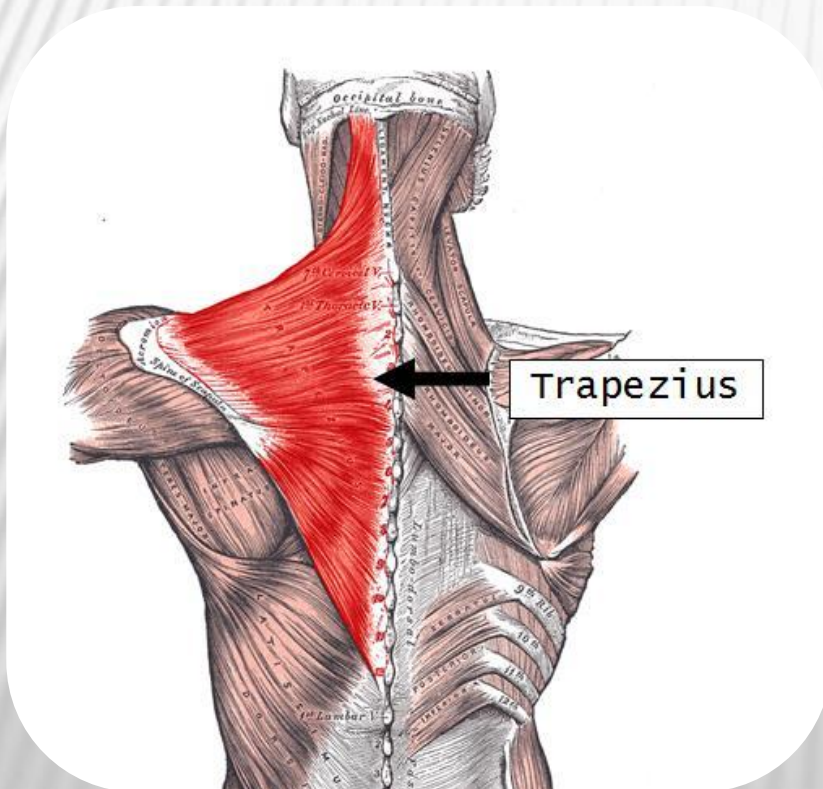
M. TRICEPS BRACHII





HORNÍ FIXÁTORŮY LOPATEK

m. trapezius
m. levator scapulae







DĚKUJI ZA POZORNOST