

Část: 3

Zbývá částí: 6

Touto částí splníš: 33 %



KYČEL

ANATOMIE A KINEZIOLOGIE

Kyčel je pro fotbalistu totéž jako ruka pro malíře.

Kyčel tvoří:

- 2 kosti
- vazy vnitřní a vnější
- kyčelní labrum (chrupavčitý lem kolem kloubní jamky)
- chrupavka
- svaly

Kyčelní kloub je tvořen kulovitou hlavicí kosti stehenní a jamkou na kosti kyčelní. Přestav si svou pánev, jak balancuje na dvou koulích, a pochopíš, proč je tak nutné, aby byly svaly v okolí kyčle perfektně nastavené. Dokážeš odhadnout, co se stane, když nebudou? Bude tě bolet třísla, nebo zlobit bolest zad. A nesmíme zapomínat na potíže s koleny. Kdo by o to stál? Už chápeš, proč tak často na kompenzacích cvičíme „kyčle“?

Funkce kyčle

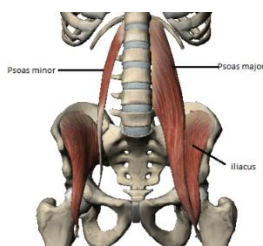
Kyčel je perfektní mechanismus, kterým příroda vyřešila stoj na dvou nohách. Ono totiž stát na pouze dvou nohou je balančně dost náročné a to ještě často nestojíš, ale běžíš a tam je opora dokonce pouze na noze jedné. Tedy stabilita celé pánve, zad je závislá na jedné kyčli. A co se stane, pokud v té chvíli ještě silou kopneš do míče? Páni, ty svaly musí být obrovskou silou, aby tohle všechno zvládly stabilizačně vyřešit. Pamatuj si, že bez funkční kyčle můžeš očekávat, že tě budou otravovat výše zmíněné

potíže v pohybovém aparátu, které tě dřív nebo později posadí na lavičku. Opravdu tam chceš sedět a dívat se, jak ostatní hrají?

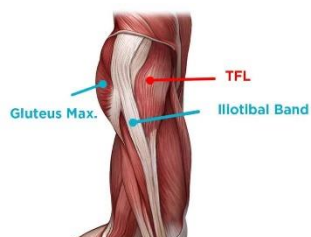
PRINCIP FLEXIBILITA – SÍLA – KOORDINACE

Ke správné funkci kyčlí je třeba, aby ses zaměřil na čtyři velké svalové skupiny:

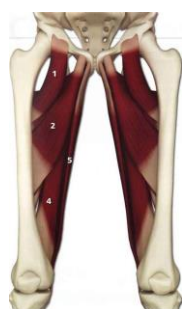
- kyčelní flexory (ohybače) – sval čtyřhlavý stehenní a sval bedrokyčlostehenní. Jsou to svaly, které ohýbají kyčel.



- kyčelní extenzory (natahovače) – hýždňové svaly, hamstringy
- kyčelní odtahovače (abduktory) – napínač stehenní povázky, boční stabilizátory kyčle



- kyčelní přitahovače (adduktory) – svaly na vnitřní straně stehna



- kyčelní rotátory (hruškovité svaly)



Vše je nutné mít perfektně protažené, posílené a taky je třeba, aby se svaly spolu uměly dobře domluvit a stabilizovaly klouby kyčle a kolene. Jak to zjistíš – o tom bude praktická část.

Chceš být špičkový fotbalista? Starej se o sebe jako špičkový fotbalista.