

Běžné denní aktivity hráče

Regionální akademie Pardubického kraje



Vypracoval: Radek Baťa Dis., Mgr. Tomáš Hák

V Pardubicích 31.8 2017

Kontakt: bata.radek@seznam.cz, tomashak@seznam.cz

Tento dokument je majetkem Regionální akademie Pardubického kraje, bez souhlasu autorů není šíření povoleno.

Obsah

1	Cíle.....	3
2	Zásady provedení.....	3
3	Postavení lopatek, ramen, hlavy.....	4
4	Postavení pánve, hrudníku	5
5	Postavení horní končetiny a ruky.....	6
6	Postavení kolene a kyčle	7
7	Postavení kotníku.....	8
7.1	Pohybový stereotyp- náprava	8
8	Sed.....	9
9	Leh.....	10
10	Stoj	11
11	Aktivity během dne	12
11.1	Záklon ve stoje.....	12
11.2	Protažení zadní strany stehen o cokoliv	12
11.3	Retrakce hlavy vsedě	12

1 Cíle

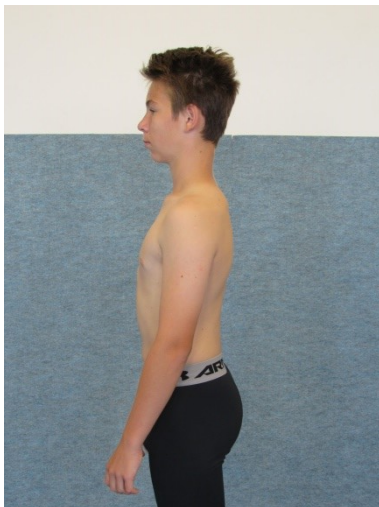
- Harmonizace těla
- Snížit riziko zranění
- Ideální nastavení těla do budoucí sportovní kariéry a života
- Kvalita a "zdravost" pohybu je přímo závislá na kvalitě výchozí pozice
- Chci-li změnit pohyb, musím nejdříve změnit výchozí polohu
- Automatizace stabilizačních mechanismů a jejich zapojení do běžných denních aktivit
- Náprava (korekce) odchylek těla
- Zlepšení uvědomění těla- zlepšení kvality pohybu
- Přenesení zásad správného pohybu do zátěže

2 Zásady provedení

- Pravidla pro každou část platí ve všech pozicích (stoj, klek, sed, leh atp...)
- Do ideální pozice se vždy dostáváme s minimálním úsilím -bez použití velké síly (čím větší silou pracuji- tím více chybují)
- Uplatňuji tato pravidla držení těla při denních aktivitách
- Výsledkem našeho působení je vždy napřímení páteře
- Tah svalů HK, DK a hlavy směřuje od těla
- Tělo musí být vyvážené ve všech rovinách (předozadní i stranová)
- Během dne dodržuji tyto principy co nejdéle dobu
- Váha je do končetin nikoliv do páteře
- Páteř se napíná aktivitou končetin

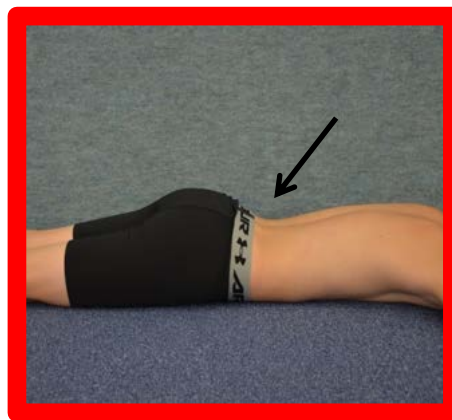
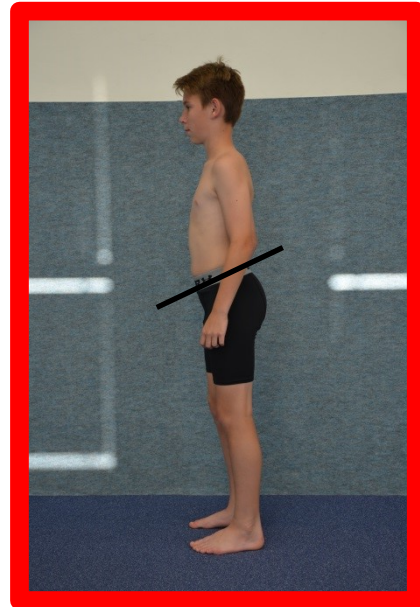
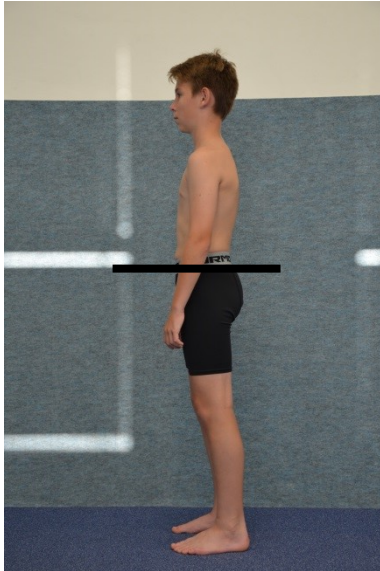
3 Postavení lopatek, ramen, hlavy

- Lopatka je ve středním postavení ve všech směrech
- Lopatky by měly být postaveny souměrně a přilepeny k hrudníku
- Vleže na zádech bych měl dokázat se opřít o podložku celou plochou lopatky na obou stranách
- Pro aktivitu a stabilitu lopatky – pavouk, lezení
- Ramena jsou vždy uvolněná ve středním postavení (nejsou vytažená k hlavě a ani naopak stažená dolů)
- Převažuje zevní rotace ramen -lokty směřují mírně dozadu
- Chybné postavení je přetočení ramen dopředu, ramena jdou do oblouku
- Co největší vzdálenost ramen od sebe- použij představa
- Hlava je osový orgán celého těla a určuje postavení celého těla ve všech pozicích
- Tím, že jsou na ní uloženy smyslové orgány zraku, sluchu, čichu a chuti, je zdrojem mnoha důležitých informací pro naše tělo
- Hlava by měla být ve všech pozicích (cvicích) na napřímeném krku s mírným zatažením brady (zasouváme bradu jako šuplík do skříně), pohled směřuje v úrovni očí
- Krční páteř je v protažení -opírám se hlavou o strop, vylezu hlavou z krku jako želva z krunýře -představa
- Střední postavení hlavy by mělo být stranově stejné (bez převahy rotace nebo úklonu k jedné straně)



4 Postavení pánve, hrudníku

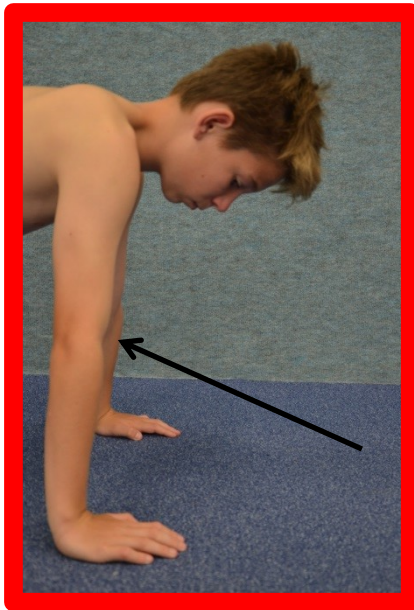
- Pánev má vždy neutrální postavení- není přetočená dopředu ani spadená dozadu
- Guma od spodního prádla mi ve stoji směruje vpřed, nikoliv dolů
- Pohyb vychází z točení kyčlí do zevní rotace – vyvarujeme se vtahování břicha dovnitř
- Snažím se neustále přitahovat pánev nahoru k hlavě
- Vsedě se snažím sedět na přední části sedacích kostí



- Hrudník je v výdechovém postavení se zachovaným napřímením osy ramen (kontrola- nevyklázejí mi spodní žebra)
- Pozor na otvírání hrudníku nahoru oproti pánvi- vždy pánev a hrudník dáváme k sobě
- Hrudní a páteř je v protažení

5 Postavení horní končetiny a ruky

- Prostředník je v ose předloktí
- Střední postavení zápěstí
- Vytažení malíku- představa
- Při opoře o dlaň se zvedáme nebo jsme zapření o kořen ruky, nikoliv o prsty
- Vyhýbáme se prolomení v lokti, vždy je loketní kloub mírně pokrčen
- Při opoře o předloktí je váha na celém předloktí (od lokte po začátek zápěstí) nikoliv jen na lokti
- Při všech cvicích zapojujeme aktivitu ruky přes kořen ruky
- Váha do končetin nikoliv do páteře
- Páteř se napíná aktivitou končetin



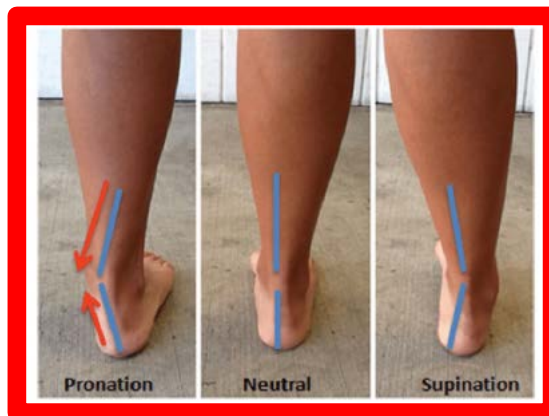
6 Postavení kolene a kyčle

- Kloub je postaven v zevní rotaci (kontrola - kolena ukazují rovnoběžně dopředu)
- Vyhýbáme se prolomení (zamknutí) kolene i stoji v pokrčení kolen, vždy je koleno mírně odemčené
- Pozor na rozdílnost postavení kolen v klidu (jedno prolomené, jedno pokrčené)



7 Postavení kotníku

- Základní předpoklad je 3 bodové rovnoměrné postavení (palcový kloub, malíkový kloub, pata)
- Pozor na dodržení těchto pravidel vsedě a vleže
- Pozor na vbočení kotníku směrem dovnitř- valgozita
- Rovnoměrné zatížení všech 3 bodů a tím i váhy předozadně a stranově
- Rovnoběžné postavení nohy, ukazováčky nohou směřují rovnoběžně dopředu

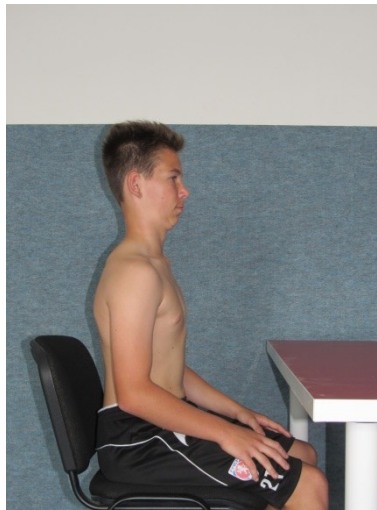


7.1 Pohybový stereotyp- náprava



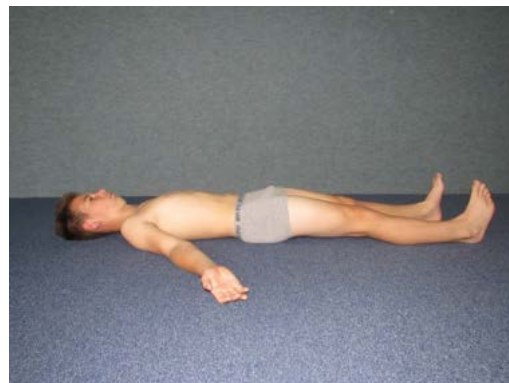
8 Sed

- Ve školním sedu strávíme i 8h denně- spousta času ovlivnit držení těla
- Sed vychází z napřímení páteře a vytažení hlavy
- Sedíme na sedacích hrbolech vepředu
- V bederní páteři je mírné prohnutí
- Postavení končetin vychází z neutrálního postavení- popsáno výše
- Váha do končetin, nikoliv do páteře
- Páteř se napíná aktivitou končetin



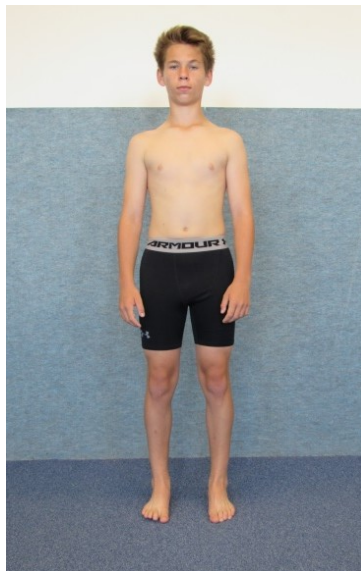
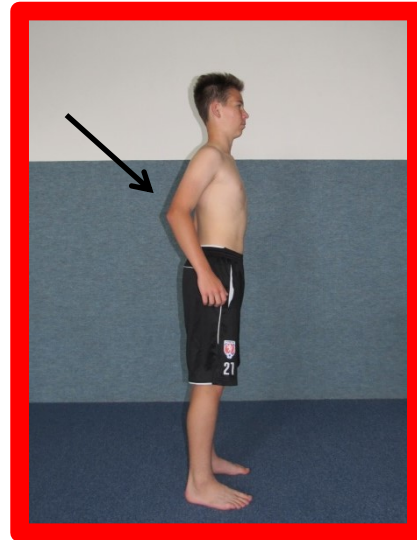
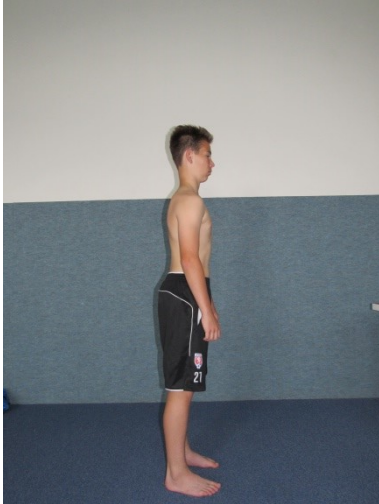
9 Leh

- Vleže zachováváme držení těla stejné jako v jiných pozicích
- Končetiny jsou v nastavení vycházející se stoje (zevní rotace kyčlí, 3 bodová opora chodidla)
- Pánev a hrudník fungují ve spojení
- Hrudník je ve výdechovém postavení
- Ramena jsou v zevní rotaci
- Hlava v protažení



10 Stoj

- Stoj vzniká propojením jednotlivých segmentů
- Aktivita hlavy do vytažení je pro stoj nejdůležitější
- Postavení kořenových kloubů je v mírné zevní rotaci
- Postavení horní končetiny je vždy dopředné



11 Aktivity během dne

11.1 Záklon ve stoje



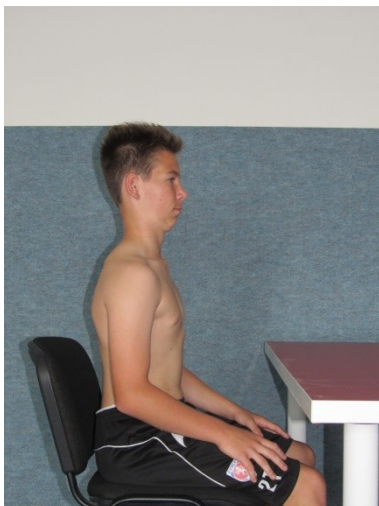
11.2 Protažení zadní strany stehen o cokoliv



- ✓ Zachování správného držení ve stoje
- ✓ Neutrální postavení pánve, hrudníku, hlavy
- ✓ Zachování osy stojné nohy

- Propadnutá klenba stojné nohy
- Kulatá záda
- Ohnutý předklon k natažené noze
- Koleno opřené nohy mimo osu
- Pánev vytočená do strany

11.3 Retrakce hlavy vsedě



- ✓ Hlava v napřimení
- ✓ Překlopená pánev vpřed

- Absence napřimení páteře