TEXT: **JAKUB OPOČENSKÝ** FOTO: **ARCHIV AUTORA**

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ v běžeckém lyžování

Při běhu na lyžích se do pohybu zapojuje celé tělo. Přestože je běžecké lyžování obecně považováno za sport, který je šetrný vůči našemu tělu, ani zde se nevyvarujeme lokálním přetížením. Partiím jako jsou např. bedra, kolena, chodidla je třeba věnovat větší pozornost. Navíc velká část zejména letní přípravy probíhá na kolečkových lyžích a neobejdeme se ani bez dalších tréninkových prostředků – běh a cyklistika. O tělo je tedy zapotřebí pečovat s veškerou péčí, jelikož je to to nejdražší vybavení, které máme.

Správně zafixované pohybové stereotypy jsou klíčovým faktorem při předcházení zranění a zároveň jsou zásadní pro celkovou souhru jednotlivých segmentů v kontextu technického provedení.

Z domácích i mezinárodních šetření vyplývá, že v ČR žije téměř 66 % lidí s nadváhou či obezitou a 40 % lidí neprovozuje žádnou sportovní aktivitu. Na jedné straně se u společnosti setkáváme s nedostatkem pohybové aktivity a na straně druhé s jednostranným sportovním zatížením až přetížením. Většině problémů můžeme předejít, pokud o své tělo řádně pečujeme. Řada lidí má funkční problémy jako reakci na nějakou poruchu např. vyhřeznutá ploténka, poškozený meniskus, zároveň i špatně zafixované pohybové stereotypy mohou v důsledku vést k poškození organismu.

Ke vzniku funkčních a později strukturálních vad hybného systému s bolestivými následky (vertebrogenní potíže, kloubní bolesti, svalová dysbalance) mohou přispět i nevhodně zvolené či nesprávně prováděné cviky. Pravidelným prováděním kompenzačních cvičení se lze vyhnout těmto problémům. Při výběru variabilních cviků bychom však měli respektovat individuální potřeby jedinců, cvičení by tedy mělo být zacílené na konkrétní osobu a vycházet z funkčního stavu hybného systému.

Podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát dělíme kompenzační cvičení na:

UVOLŇOVACÍ | PROTAHOVACÍ | POSILOVACÍ

Významným aspektem efektivity jednotlivých cvičení je počet opakování, časová délka cvičebního bloku a týdenní frekvence. Nejideálnější je každodenní alespoň půlhodinové cvičení. Ideálně zařazujeme cvičení v pořadí: uvolňovací, protahovací a posilovací. Je zapotřebí respektovat celkový denní režim, ale pravidelnost je v tomto případě alfou & omegou. Každý si jistě najde alespoň 10 minut na cvičení např. u televize u zpráv či oblíbeného seriálu.

U vlastního cvičení je vždy zapotřebí myslet na kvalitu provedení. Důraz by měl být kladen na technické provedení cviků s uvědoměním pohybu a hlubokým dýcháním. Během své trenérské kariéry jsem potkal řadu sportovců či trenérů, od kterých jsem se naučil řadu zajímavých a tělu prospěšných cvičení. Jedním z nich je i Dietmar Mögenburg (mimo jiné vítěz ve skoku vysokém na OH 1984 v Los Angeles), který nyní působí jako atletický trenér, jenž je doslova chodící encyklopedií na nejrůznější protahovací, posilovací či kompenzační cvičení. V době své aktivní kariéry trávil minimálně hodinu denně posilováním chodidel. Tzv. píďalky, různá kroužení a pohyby chodidel ve všech směrech, anebo kreslení chodidly jsou tak na denním programu jeho svěřenců. Pro zpestření občas zařazuje i další cvičení z gymnastiky či baletu, které na první pohled vypadají vcelku jednoduše, ale při kvalitním provedení se u nich člověk pořádně zapotí a ani nepotřebuje žádné závaží. Abychom se vyvarovali přetížení a případnému zranění, měli bychom správně číst takzvanou proprioreceptivní informace, které vycházejí ze speciálních čidel umístěných ve všech našich svalech, kloubech, šlachách, kloubních pouzdrech, v celé kostře, máme je dokonce i ve vnitřních orgánech.

Vraťme se konkrétně k běhu na lyžích, kde dochází k velkému zatížené níže zmíněných svalových skupin:

- **m. deltoideus**
- **m. triceps brachii**
- **m. gluteus maximus**
- **m. latissimus dorsi**
- **m. iliopsoas**
- **m. quadriceps femoris**
- **m. gluteus maximus**
- **m. triceps surae**
- **m. quadratus lumborum**

1) ZÁKLADNÍ POLOHA: vzpor klečmo mírně rozkročný – tzv. kočička, nádech – prohýbat páteř od hlavy k bederní páteři, výdech – ohýbat páteř

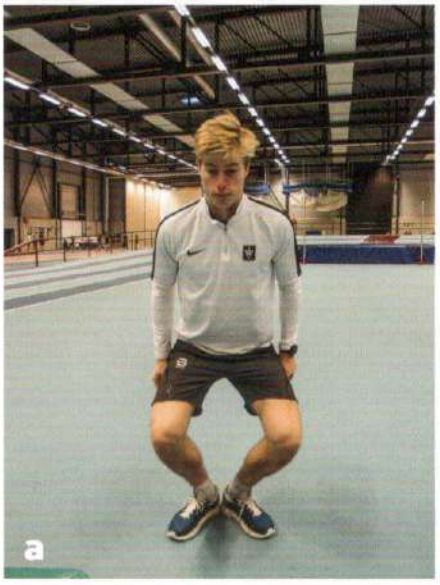
Níže si představíme několik cviků, které se mohou hodit nejen běžcům na lyžích, kteří mají problémy s achillovou šlachou, bolestí bederní páteře či kyčelních kloubů. Cvičení je třeba přizpůsobit momentálním pocitům a řádně dýchat. Měli bychom ho ideálně provádět pravidelně cca 15–30 min denně. Počet opakování by měl být asi 10, ve statických polohách je dobré postupně prodlužovat dobu od několika málo sekund až po minuty.

CVIČENÍ MAJÍ ZA CÍL:

- uvolnění bederní páteře
- protažení bedro-kyčelních svalů
- protažení paravertebrálních svalů trupu
- posílení chodidel
- napřímení páteře jako prevence a kompenzace hyperkyfózy hrudní páteře a předsunutého držení hlavy

2) ZP: vzpor klečmo mírně rozkročný, střídavě zvedáme L/P horní končetinu, boky se snažíme zafixovat ve stejné pozici

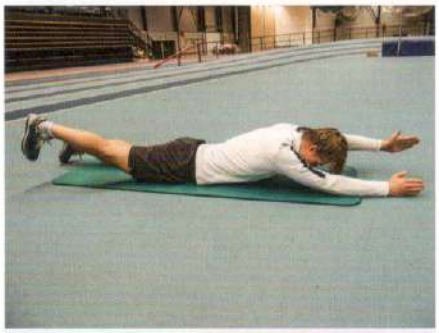
3) ZP: vzpor klečmo, mírně nadzvedneme chodidla a vytáčíme je do stran



4) ZP: stoj spatný, mírný podřep a následný výpon, přednožit do strany dolů poníž a obloukem zanožit do strany dolů poníž, přitáhnout špičku a zpět do stoje spatného (po celý průběh pohybu držíme tělo v ose, nevytáčíme a nerotujeme boky)

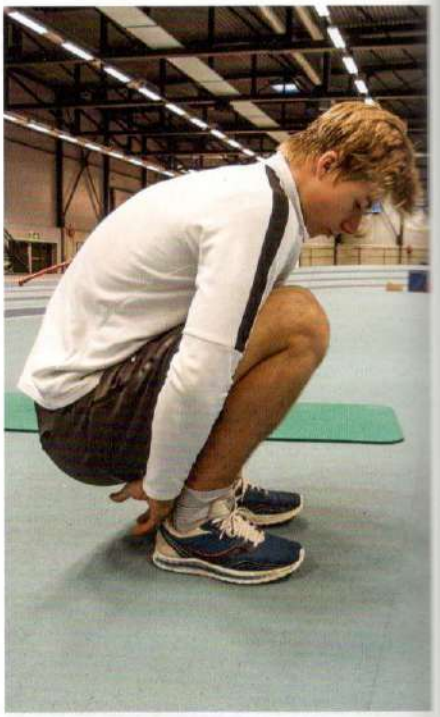
5) ZP: leh na zádech – upažit, přetáčení L/P dolní končetiny

6) ZP: vzpor přednožný, přetáčení L/P horní končetiny

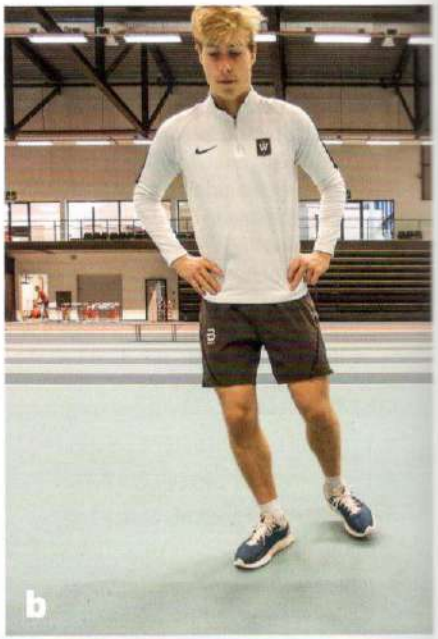


7) ZP: leh na břiše, paže ve vzpažení, diagonálně zvedáme horní a dolní končetinu (ruce: malíková hrana je otočena směrem dolů, chodidlo: přitahujeme špičku)

8) ZP: leh na zádech pokrčmo, s nádechem natáhneme horní končetiny a tlačíme bedra k podložce, s výdechem tlačíme kolena k hrudníku



10) ZP: dřep na celých chodidlech a výdrž (různé varianty: spatný, spojný)



9) ZP: stoj na L/P dolní končetině a postupně se přes špičku a patu posouváme do stran (boky a tělo se snažíme udržet v ose a s minimální rotací)

11) **ZP:** leh pokrčmo, zvednout pánev vzhůru

14) **ZP:** turecký sed, lokty na podložku – výdrž

15) **ZP:** klek sedmo – výdrž

12) **ZP:** vis na hrazdě – výdrž do uvolnění celého těla (různé varianty pohybů k uvolnění)

16) **ZP:** stoj na L/P dolní končetině, kolíbka pata – špička

13) **ZP:** leh na boku, unožování s přitažením špičky

17) **ZP:** sed, kroužit chodidly