

## PLECOVÝ KLÍB – CVIČENIE (3. časť)

Mgr. Daniela Biščová



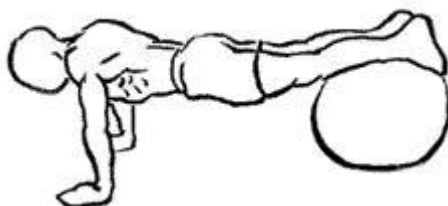
Ste rozcvičení a máte dostrečované? Môžete začať s **posilňovaním** alebo **športovaním**. Pri tréningu svalstva pleca môžete postupovať tak, že posilňujete len jednotlivé svalové partie jednoduchými cvikmi alebo ich zapojíte naraz v komplexnom pohybe. Samozrejme, ak nemáte s plecom žiadne ťažkosti, udržať dobrú kondíciu si môžete aj rôznym cvičením a športovaním. Dobré je využiť fitloptu, overball alebo gumový expander. Najlepšie je trénovať plece v súčinnosti s celým telom - napríklad pri funkčnom tréningu.

**Funkčný tréning** zapája maximálne množstvo svalových skupín, ktoré potrebujeme na vykonávanie každodenných činností. Je to **progresívny tréningový postup**. Vede k svalovej rovnováhe, pomáha klbovej stabilite a prispieva k prevencii zranení pohybového aparátu. Tréning, vzájomne prepojených svalových systémov je efektívnejší, ako cvičenie izolovaných svalov.

Veľa športov ako volejbal, tenis alebo lezectvo si vyžadujú **správne zapájanie svalstva**, aby nedošlo k preťažovaniu pohybového systému, vzniku bolestivých stavov a vývinu ochorenia.

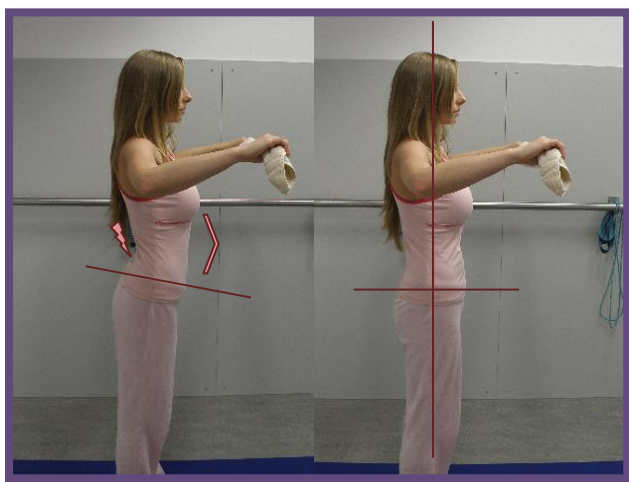
Veľmi jednoduchý spôsob posilnenia a rozhýbania plecového kĺbu je **cvičenie s uterákom**. Svaly sa posilňujú hlavne izometricky a pri postihnutej končatiny dochádza k aktivácii pohybu zo zdravej strany. **Izometrické posilňovanie** je spôsob rozvoja silových schopností. Jeho princíp spočíva vo vyvolaní napätia vo svale, bez zmeny jeho dĺžky. Jednoducho povedané, svalové napätie sa vyvolá napnutím svaly. Tento spôsob posilňovania sa dá kombinovať aj s dynamikou pri cvičení.

Dobré je cvičiť **pred zrkadlom** a od začiatku si všímame postavenie tela, napríklad sklon panvy, ako uvádzam nižšie (aj v druhej časti), výšku pliec a postavenie hlavy.



Nasledujúce cviky sú prevažne posilňujúce cviky horných končatín a svalov chrbta. Ak, máte ťažkosti s plecom poraďte sa o cvičení s odborníkom. Pri cvičení by ste sa mali cítiť svalovú aktivitu príjemne. Ak cítite bolesť, alebo nevíete ako cvik prevádzať poraďte sa pred cvičením s odborníkom!

## Správne držanie tela pri cvičení



Stojíte na šírku bedrových kĺbov, panva musí byť v neutrálnom postavení – ako to vidíte na pravom obrázku – pozor, brušné svaly sú aktivované na udržanie správnej polohy panvy. Šija a plecia zostávajú uvoľnené, krk a hlava sú napriamené a vytiahnuté „za zadné vlasy“ do výšky – pozeráte sa kolmo pred seba.

## Základná poloha s uterákom

**Uterák:** použite obyčajný uterák na ruky zrolovaný od jedného rohu našikmo k druhému, čím ho predĺžite. Uterák držte tak, aby ste mali zápästia v neutrálnej polohe – v rovine so zápästiami. Zápästia nenatáčajte von ani dnu. Uterák držte napnutý pri celom cvičení.



## Jednoduché posilňovanie pleca

Každý cvik opakujte 5-6 krát. Ak cvičíte s jednou rukou opakujete cvik 4x s každou. Dbajte na správne postavenie a pravidelné dýchanie. Medzi cvikmi si môžete dať oddychovú prestávku, uvoľňujúce a strečové cviky.

1. S výdychom predpažte ruky do výšky pliec a s nádychom sa vráťte do základnej polohy. Plecia držte celú dobu od uší a hlavu ťahajte do výšky.

**Druhá varianta:** Držte ruky v predpažení a s výdychom sa snažte ťahať ruky od seba ako by ste chceli s uterákom pérovať.



2. Z konečnej polohy číslo jedna s výdychom pomaly vzpažujte ruky hore. Vzpaže len pokiaľ udržíte plec dole od uší a zatiahnuté lopatky dome. Cvik robte pomaly a precíťujte zastabilizovanú lopatku.

**Druhá varianta:** Držte ruky vzpažené a s výdychom sa snažte ťahať ruky od seba ako by ste chceli s uterákom pérovať.



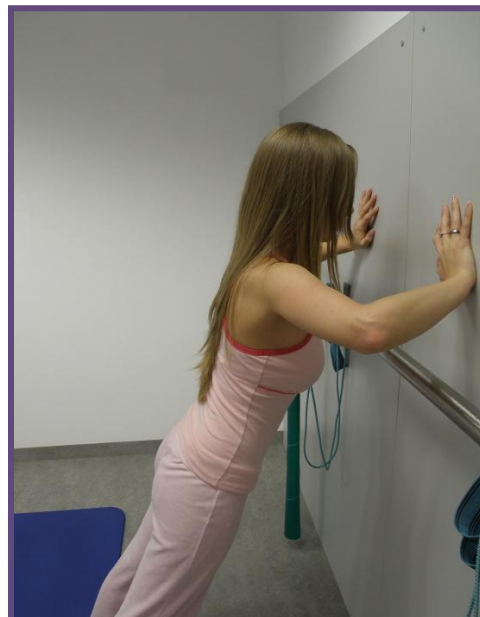
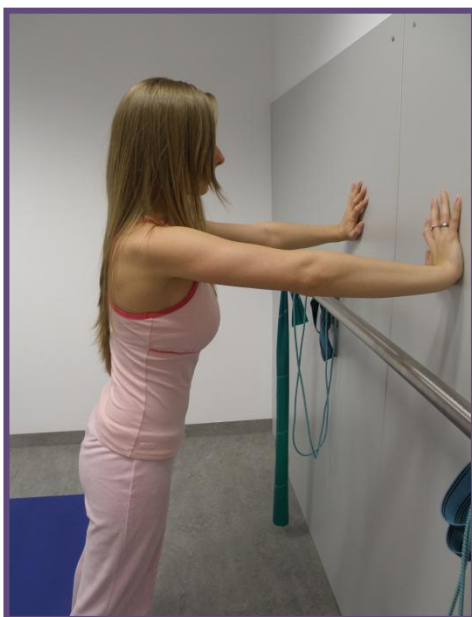
3. Z konečnej polohy číslo jedna s výdychom pokrčte lakťe od seba. Dajte pozor, aby bol pohyb vedený vodorovne, ako keby ste mali ruky položené na doske, po ktorej sa kĺžete. Plecia sa nesmú zdvíhať a lopatky sa približujú k sebe.



4. Maximálne vzpažte horné končatiny k stropu. S výdychom pomaly pokrčte ľakte od seba, pričom sťahujte plecia a lopatky smerom dole. Konečná poloha je, keď máte v lakťoch 90 stupňový uhol. Uterák ostáva celú dobu napnutý.



5. **Vzpor o stenu.** Postavte sa k stene na dĺžku paže. Stojte na šírku panvy a rukami sa oprite o stenu tak, že budete mať prsty aj predlaktia jemne otočené dovnútra. Spevnite celé telo a s nádychom pokrčte ruky tak, že vám idú lakte mierne od seba. Dávajte pozor, aby plecia ostali dole od uší. Potom sa s výdychom vytlačte do základnej pozície



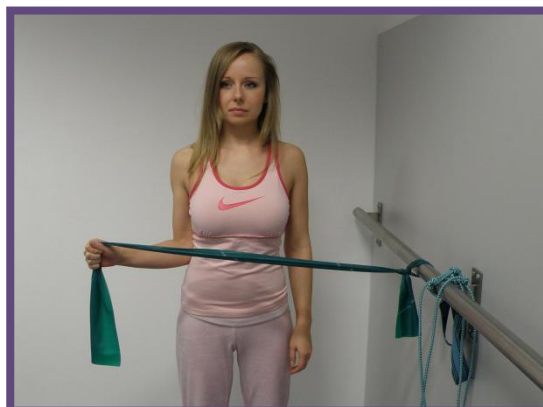
**K ďalším cvikom budete potrebovať gumový expander. Môžete ho pripevniť k madlu, kľučke alebo radiátoru.**

#### **Gumový expander / guma na cvičenie**

Pevný silikónový pás, ktorý sa využíva na cvičenie. Pri posilňujúcich cvikoch buď prekonávate jeho odpor alebo naopak brzdíte jeho sťahovanie. Expander si môžete kúpiť v rôznych dĺžkach a jeho farba označuje jeho odpor. Farby sa môžu podľa značky líšiť a väčšinou sú delené na: slabý, mierny, stredný, silný, veľmi silný.

**A. Postavte sa bokom k madlu tak, že máte expander pripevnený z boku. Vzďialenosť od madla môžete meniť podľa veľkosti záťaže.**

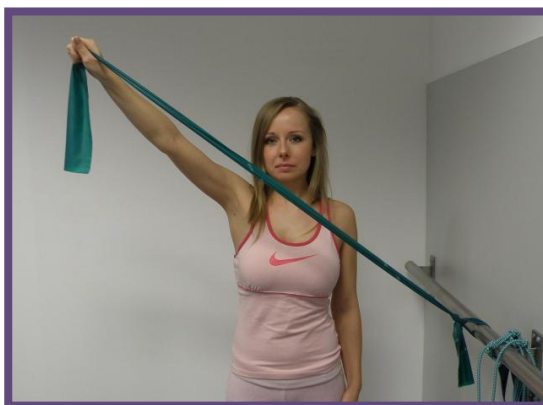
- A. Vzďialenejšou rukou zohnutou v lakti v pravom uhle uchopte expander a bez toho, aby ste lakeť vzdialili od tela expander potiahnite od seba (ako keby ste otvárali skriňu)



- B. Vzďialenejšou rukou uchopte expander a ruku upažujte do strany bez toho, aby ste zdvíhali plece hore.



- C. Vzďialenejšou rukou uchopte expander a ruku vzpažujte šikmo hore. Lopatka a plece sú celú dobu stiahnuté dolu.



- D. Bližšou rukou uchopte expander . Ruka je celú dobu pokrčená v lakti v 90 stupňovom uhle. Lakeť ostáva opretý o trup a predlaktím hýbete vodorovne ako by ste si ho chceli položiť na brucho.



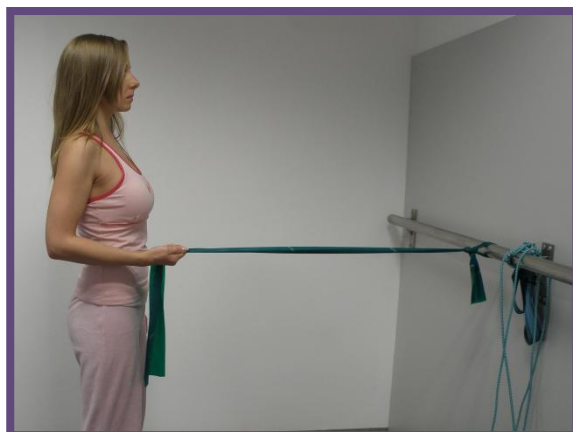
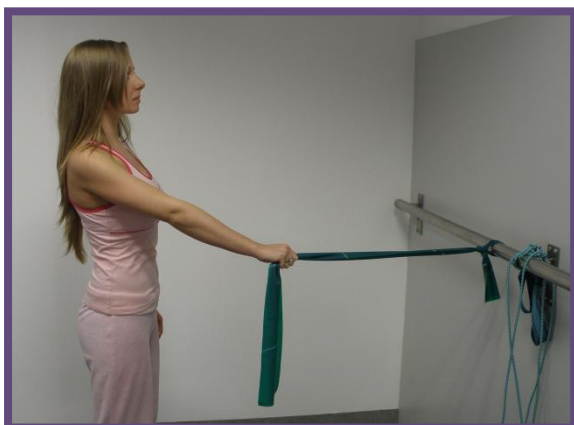


- E. Bližšou rukou uchopte expander, ruka ostáva voľná. Potom potiahnite expander za telo, pričom môžete mierne pokrčiť lakeť. Plecia nepredsúvajte dopredu.



**a. Postavte sa čelom k madlu.**

- a. Jednou rukou uchopte expander tak, že chrbát ruky smeruje k stropu. Potom spevnite celé telo a ruku zohnite v lakti a potiahnite dozadu kým lakeť nie je približne v pravom uhle.



- b. Ruka je uvoľnená ako pri a. cviku. Pripažite a ruku opäť povolíte. Potom vzpažite a ruku opätovne povolíte do východnej polohy



Nezabudnite, že zdržiavať dych nie je správne. Po cvičení nezabudnite na strečing a uvoľnenie. Pri strečingu si dávajte pozor na správne postavenie celého tela, nezdržiavajte dych a v prípade potreby si kedykoľvek oddýchnite (ľahnite si na zem, vytraste si končatiny, pokrúžte plecami dozadu...)

**Ak pociťujete pri cvičení bolesť alebo diskomfort, zvažte cvičenie a obráťte sa na odborníka.**

Newsletter nabudúce:

**Škola chrbta u detí**

**Máte otázky, postrehy, komentáre?**

[info@skolachrbta.sk](mailto:info@skolachrbta.sk)

Alebo sa obráťte sa na Poradňu Školy Chrbta:

[poradna@skolachrbta.sk](mailto:poradna@skolachrbta.sk)

