

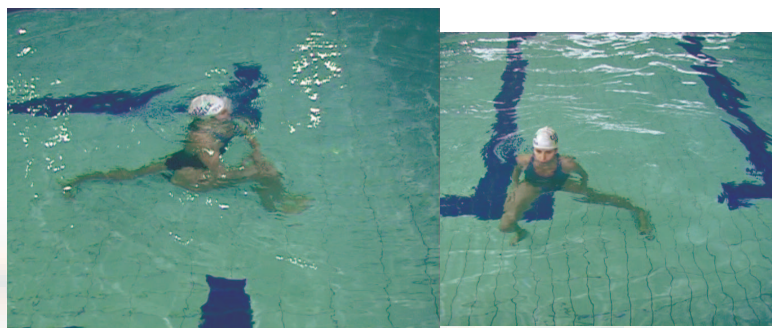
Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Protahovací a mobilizační cvičení v rámci zdravotního plavání

Uveřejněno:

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BŘEČKOVÁ, G. Zdravotní plavání 8 Protahovací a mobilizační cvičení. Těl. Vých. Sport Mlád., 69, 2003, č.2, s. 32- 35.

Foto: Jitka Pokorná



Protahovací cvičení (soubory cviků) aktivují svalové skupiny a odstraňují nadbytečné napětí ve svalech. Mobilizační cvičení uvolňují a rozhybávají kloubní spojení. Před každou pohybovou aktivitou je důležité připravit celý hybný systém pomocí souborů těchto cviků na následující zatížení.

Účelně sestavené rozcvičení by se mělo stát neopominutelnou součástí programů plavání skupin populace se specifickými potřebami. K všestranné přípravě na cílenou činnost využijeme specializovaná gymnastická cvičení přenesená do vodního prostředí.

Před cvičením ve vodě doporučujeme zařadit několik cviků na suchu. Tyto cviky je sice možné přizpůsobit podmínkám a mechanickým vlivům vodního prostředí, ale jejich provedení, tj. zapojení svalů a kloubů, vdech a výdech, a předpokládaný účinek na organismus je odlišný. Jde o cviky, při kterých záměrně využíváme sílu gravitace a hmotnost vlastního těla. Je to především kroužení paží pro uvolnění ramen a šíje *prováděné impulsem, tj. s výrazným švihovým začátkem a s pomalým dozněním pohybu*, kroužení trupu v čelné rovině s průchozí polohou hlubokým ohnutým předklonem a protahovací cviky ve dřepu.

Pro další cvičení je vodní prostředí velmi vhodné, zvláště ve vodě nad 26 °C. *Voda pohyb brzdí, zabraňuje rychlým a prudkým pohybům vyvolávaným „strečovým reflexem“ a chrání před nevhodnou kontrakcí v protahovaném svalu. Současně voda nadlehčuje tělo a umožňuje efektivní využití kloubně mobilizačních cviků.*

Do rozcvičení pro zdravotní plavání zařazujeme protahovací a mobilizační cviky prováděné do krajních poloh. Patří mezi ně:

- **gymnastická cvičení na suchu** (vedené a švihové pohyby),
- **gymnastická cvičení ve vodě** (pomalé pohyby, rotační pohyby, vlny),
- **strečink** (statická metoda s krátkou výdrží nebo metoda postizometrické relaxace - napětí, uvolnění, protažení).

Tato cvičení jsou zacílena na:

- a) protažení a mobilizací horních končetin,
- b) protažení a mobilizaci trupu,
- c) protažení a mobilizaci dolních končetin.

Pro celkovou souhru prováděných cviků je důležitá rytmizace pohybů a sladění pohybu s prohloubeným, řízeným rytmickým dýcháním. Účelná ekonomická plynulost rytmu střídání napětí a uvolnění rozvíjí koordinaci. Cvičení ve vodě může být doprovázeno hudbou, která vytváří příjemnou atmosféru, pomáhá pohyb řídit a organizovat, určuje tempo a rytmus pohybu.

Před každým cvikem je nutná kontrola správnosti výchozí polohy, která má vliv na průběh pohybu a jeho účinek na organismus.

Příklad sestavy rozcvičení (každý cvik se opakuje 8x)

Cviky na suchu

- 1) Stoj rozkročný - připažit; výrazné přenosy tělesné hmotnosti do podřepu únožného; impulsem bočné kruhy pravou a levou paží vzad, vpřed (podřep únožný levou - kruh pravou paží - *obr. 1*), impulsem čelné kruhy pravou a levou paží ven, dovnitř (podřep únožný pravou - kruh levou paží).
- 2) Stoj rozkročný, chodidla rovně - vzpažit; kruh trupem vlevo a vpravo, úklon, podřep; hluboký ohnutý předklon; stoj, úklon, vzpřim (*obr. 2*).

- 3) Vzpor levou dřepmo zánožný levou (bérec přední nohy je kolmo k zemi, trup rovně v prodloužení nohy vzadu); skrčit upažmo pravou, opřít se o koleno, výdrž nebo mírné měkké hmity (zvětšit rozsah a uvolnit) (*obr. 3*).



Obr. 1



Obr. 2



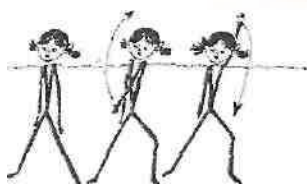
Obr. 3

Cviky ve vodě po ramena

- 1) Stoj rozkročný, chodidla rovně - připažit; podřep únožný pravou (koleno nad špičkou), stáhnout břišní a hýžděové svaly, vytáhnout se vzhůru; předpaženírn vzpažit levou, (palec vede pohyb); stoj rozkročný, zapažením připažit (otočit paži, malík vede pohyb, hlava sleduje pohyb paže); totéž na druhou stranu (*obr. 4*). Uvědomovat si rozdílnost pohybu ve vodě a nad hladinou!
- 2) Stoj rozkročný - upažit; předpažit, mírný hrudní předklon, výdech; upažit vzad, mírný hrudní záklon, vdech.

Obměny:

- a) ležatá boční osma vedená palcem (začít vpřed dolů, střed osmy v upažení);
 - b) předpažit (tlakem dlaní) - rychle vtočit paže - upažit vzad (tlakem dlaní) (*obr. 5*).
- 3) Stoj rozkročný, chodidla rovně - skrčit připažmo, předloktí vodorovně, dlaně vzhůru; podřep únožný pravou - těsně pod hladinou předpažit pravou, ruka vztyčena (tlakem dlaně); zapažit skrčmo levou, předloktí vodorovně, dlaň vzhůru; totéž na druhou stranu; totéž do polohy předpažit zkřížmo (*obr. 6*).



Obr. 4



Obr. 5



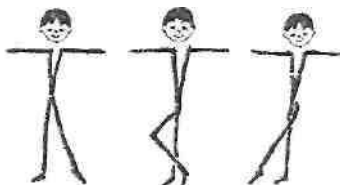
Obr. 6

4) Stoj rozkročný, chodidla rovně - připážit; podřep úožný pravou - skrčením předpažit zkřížmo pravou, otočit trup vlevo, otočit hlavu vlevo (ruka jakoby klouzala po hladině, vytáhnout se co nejdál za prostředníkem); přenosem hmotnosti těla totéž na druhou stranu (obr. 7).

5) Stoj úožný levou - upažit (nebo se přidržet u okraje bazénu); vtočením od kyčle a pokrčením stoj přednožný.zkřížmo levou: vytočením a obloukem vpřed stoj úožný levou; totéž na druhou stranu (obr. 8).



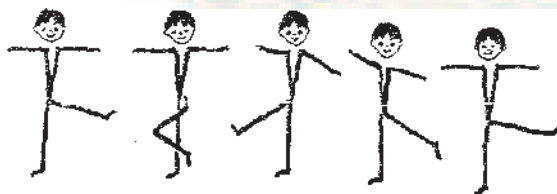
Obr. 7



Obr. 8

6) Stoj, unožit levou - upažit (nebo se přidržet u okraje bazénu, případně ve dvojici); vtočením od kyčle skrčit přednožmo dovnitř levou, vodorovným obloukem přednožit (chodidlo vztyčit - vytočit, tlačit patu vpřed; přinožením zanožit, chodidlo napnout; vodorovným obloukem vpřed přetočením v kyčelním kloubu unožit; postupně propojit pohyb do osmy; totéž na druhou stranu (obr. 9).

7) Stoj mírně rozkročný, chodidla rovně - připážit; boční vlna tělem: podřep, podsadit pánev - mírný hrudní předklon, předklon hlavy - vdech; postupně protlačení (kolen, steh) pánve vpřed vzpřím do stoje; postupný pohyb vlnou proběhne páteří směrem vzhůru; postupný výdech; plynule přejít do podřepu; po zvládnutí vlny tělem ve větším rozsahu připojit boční kruh jednou paží vzad (protipohyb pomáhající udržet rovnovážný postoj) (obr. 10).



Obr. 9



Obr. 10

Použité zdroje a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha : Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-990-1.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě – aquagymnastika*. Metodický dopis. Praha : Sportpropag, 1983.

BENEŠOVÁ, M. *Cvičení ve vodě*. 2. vyd. Praha : ČASPV, 1997. 69 s.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 1. Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 3, s. 27-30.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 2. Využití splývání a změny v polohování. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 4, s. 15-17.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 3. Vnímání vodního prostředí. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 5, s. 15-16.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 4. Využití obměn plaveckého způsobu prsa. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 6, s. 19-22.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 5. Využití obměn plaveckého způsobu znak. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 7, s. 23-25.

BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání 6. Využití obměn plaveckého způsobu kraul. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2002, č. 8, s. 38-40.

BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 64, 1998, č. 4, s. 2 –10.

ČECHOVSKÁ, I. . *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing, 2002.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001.