

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Proti potížím s plaveckými rameny

Josef Nalezený

Uveřejněno:

NALEZENÝ, J. Proti potížím s plaveckými rameny. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. ISBN 978-80-86317-58-8.

Klíčová slova: plavání, trénink, kompenzační cvičení, pletenec ramenní

Úvod

Ve svém příspěvku bych se rád podělil o zkušenosti a metodiku cvičení, které pracovně nazýváme „kotoučky“ a jejíž hlavním cílem je posilování ramenních pletenců jako prevence proti typickým (snad bývalým!) problémům plavců s rameny. Jde o cvičení pažemi s vahou 0,25 až 2 kg, pojmenované podle užívaných železných kotoučků z jednoručních nakládacích činek. Použít se ale dá jakákoliv zátěž - jednoruční malé činky, i např. PET lahve s vodou.

Základní charakteristika

Cvičení realizujeme ve třech základních polohách - **na břiše, na zádech a ve vertikální poloze** (vsedě, v kleče nebo vstoje). Při cvičení dále rozlišujeme postavení rukou, resp. dlaní - **nahoru, dolů a střední** (dovnitř nebo kolmo k zemi). Kromě „trčení rukou od ramen“ a „boxu“ jsou při všech cvicích paže natažené a pohyb vychází z ramen. Důležité je správné dodržení všech krajních poloh a zejména při všech upaženích mít paže v úrovni ramen. Níže je uveden výčet téměř všech variant. V jedné cvičební lekci se využije v každé pozici nejvýš 10 až 15 cviků. Vytrvalostní ráz cvičení staví na delší době trvání cviku a naopak lze tolerovat poměrně malou zátěž náčiní.

Na počátku sezóny můžeme doporučit délku průběhu cvičení 20-30 sekund. Po zhruba tří až čtyřtýdenním tréninku je vhodné dobu cvičení jednoho cviku postupně zvyšovat. Pro kompletní zvládnutí všech tří sérií-poloh v jednogodinové tréninkové jednotce vychází stupňování až do jedné minuty. Bez limitování časem se dá jít samozřejmě i výš. Interval odpočinku mezi cviky není omezený, optimální je patnáct až dvacet vteřin, pauza mezi sériemi přibližně 2 minuty. Gradace zatížení jde přes čas jednoho cviku a jejich počet v sérii, váha kotoučků může zůstat během sezóny prakticky stejná. Stěžejně důležitá je celoroční systematickост bez delších časových pauz zařazování cvičení. V případě omezení nebo vynechání cvičení v delší časové pauze je vhodné nový cyklus vždy začínat opatrně zatížení navyšovat opět postupně.

Soubor cvičení

- v lehu na břiše

půlkruhy stranou ze vzpažení do připázení (a zpět); obě paže současně
půlkruhy stranou ze vzpažení do připázení (a zpět); obě paže současně nebo v protilehle o 180° (jedna vzpažit/druhá připážit)
imitace pohybového cyklu paží - motýlek (dodržení rozsahu pohybu)
imitace pohybového cyklu paží - prsa (dodržení rozsahu pohybu)
trčení rukou od ramen do vzpažení (a zpět); obě paže současně
trčení rukou od ramen do vzpažení (a zpět); střídavě (levá - pravá)
„křídýlka I“ - v upažení krátké hmity (rozsah přibližně 10cm); dlaně vzhůru
„křídýlka II“ - v upažení krátké hmity, (rozsah přibližně 10cm); dlaně dolů
upažit - střídavě dlaně dolů, dlaně vzhůru
upažit - kombinace „křídýlka I“ a „křídýlka II“
upažit - malé kroužky (rozsah 20cm) vpřed, dlaně vzhůru,
upažit - malé kroužky (rozsah 20cm) vpřed, dlaně dolů
upažit - malé kroužky (rozsah 20cm) vzad, dlaně vzhůru
upažit - malé kroužky (rozsah 20cm) vzad, dlaně dolů
Upažit - rotace paží, pro pochopení zdůraznit rotaci zápěstí, předloktí (supinace/pronace), celých paží
připážit - hmitání paží (u boků) nahoru/dolů - rozsah 10cm); obě paže současně, dlaně od těla, pohyb vychází z ramen
připážit - hmitání paží (u boků) nahoru/dolů - rozsah 10cm); obě paže současně, dlaně k tělu, pohyb vychází z ramen
připážit - hmitání paží (u boků) nahoru/dolů - rozsah 10cm); střídavě, dlaně k tělu, pohyb vychází z ramen
připážit - hmitání paží (u boků) nahoru/dolů - rozsah 10cm); střídavě, dlaně od těla, pohyb vychází z ramen

- cvičení v lehu na zádech

půlkruhy stranou ze vzpažení do připázení (a zpět); obě paže současně
půlkruhy stranou ze vzpažení do připázení (a zpět), paže střídavě
půlkruhy ze vzpažení do připázení přes předpažení (a zpět); obě paže současně
půlkruhy ze vzpažení do připázení přes předpažení (a zpět); obě paže současně, s opakovanými hmity v krajních polohách (ve vzpažení/v připázení)
půlkruhy ze vzpažení do připázení přes předpažení (a zpět); paže střídavě, paže v protilehlé pozici o 180° , s opakovanými hmity v krajních polohách (ve vzpažení/v připázení)
„křídýlka I“ - v upažení hmity (nahoru/dolů, rozsah 10cm), dlaně vzhůru
„křídýlka II“ - v upažení hmity, (nahoru/dolů, rozsah 10cm), dlaně dolů
upažit - přetáčení dlaní s hmitem nahoru/dolů
upažit - přetáčení dlaní s opakovanými hmity v krajních polohách (dlaně vzhůru/dlaně dolů)
upažit - kroužky vzad, dlaně vzhůru
upažit - kroužky vzad, dlaně dolů
upažit - kroužky vpřed, dlaně vzhůru
upažit - kroužky vpřed, dlaně dolů
upažit - rotace paží, pro pochopení zdůraznit rotaci zápěstí, předloktí (supinace/pronace) a celých paže
imitace pohybového cyklu paží - motýlek (dodržení rozsahu pohybu)

imitace pohybového cyklu paží - znak soupaž(dodržení rozsahu pohybu)
vzpažit - hmity paží (z ramen); obě paže současně , dlaně vzhůru
vzpažit - hmity paží; obě paže současně, dlaně dovnitř,
vzpažit - hmity paží střídavě, dlaně vzhůru
vzpažit- hmity paží střídavě, dlaně dovnitř
připažit (u boku); hmity paží současně, dlaně vzhůru
připažit - hmity paží současně, dlaně dolů
připažit - hmity paží současně, dlaně dovnitř
připažit - hmity paží střídavě, dlaně vzhůru
připažit - hmity paží střídavě, dlaně dolů,
připažit - hmity paží střídavě, dlaně dovnitř,
„činely I“ – upažit - předpažit (a zpět)
„činely II“ - upažit - předpažit (a zpět); v upažení opakovaně hmity
předpažit – hmity paží střídavě (rozsah 10cm)

- *cvičení v sedě*

předpažit - vertikální hmity (rozsah 10cm), dlaně dovnitř
předpažit - kroužky vně (rozsah 20cm)
předpažit - kroužky dovnitř (rozsah 20cm)
upažit - kroužky vzad, dlaně vzhůru
upažit - kroužky vzad, dlaně dolů
upažit - kroužky vzad, dlaně kolmo k zemi
upažit - kroužky vpřed, dlaně vzhůru
upažit – kroužky vpřed, dlaně dolů,
upažit - kroužky vpřed, dlaně kolmo k zemi,
upažit – „křídýlka I“, dlaně vzhůru
upažit – „křídýlka II“, dlaně dolů
upažit - přetáčení dlaní s hmity v krajních polohách
upažit - přetáčení dlaní s opakovanými hmity v krajních polohách,
„činely I“ - upažit - vzpažit (a zpět), dlaně vzhůru
„činely II“ - upažit - vzpažit (a zpět), dlaně dolů
„činely III“ - upažit - vzpažit (a zpět), dlaně vzhůru, v upažení s opakované hmity
„činely IV“ - upažit - vzpažit (a zpět), dlaně dolů, v upažení s opakované hmity
„činely V“ – upažit - vzpažit (a zpět), v upažení přetáčet dlaně s hmity
„činely VI“ – předpažit - upažit (a zpět)
vzpažit – opakované hmity
„box“ – střídavé trčení rukou do předpažení a zpět
„bubeník I“ - jedna paže vzpažit;druhá paže předpažit (vzájemná poloha 90°), střídavé výměny paží
„bubeník II“ - jedna paže vzpažit, druhá paže předpažit, střídavé výměny paží s opakovanými hmity v krajních polohách.

Příklad cvičební jednotky

3x [9x (30 s+30 s odpočinek) 1 minuta pauza]

- ve stoje** 1. prsařské paže, 2. „křídýlka I“, 3. hmity u boku současně, dlaně vzhůru 4. tření rukou od ramen do vzpažen střídavě, 5. upažit - přetáčení dlaní s dvojhmitem, 6. paž - motýlek 7. „křídýlka II“, 8. připažit - hmity střídavě, dlaně dovnitř, 9. půlkruhy stranou proti sobě.
- v lehu na zádech –** 1. znak soupaž, 2. „křídýlka I“, 3. připažit - hmity současně, dlaně dolů, 4. vzpažit - hmity současně, dlaně vzhůru, 5. „činely V“, 6. vzpažit - předpažit.- připažit a spět; současně s dvojhmitem, 7. upažit - přetáčení dlaní, 8. půlkruhy stranou proti sobě, 9. připažit; hmity střídavě, dlaně dovnitř.
- vsedě –** 1. „bubeník II“, 2. upažit „křídýlka I“, 3. předpažit; kroužky vně, 4. upažit; kroužky vpřed, dlaně dolů, 5. vzpažit - hmity 6. předpažit; kroužky dovnitř, 7. upažit; kroužky vzad, dlaně vzhůru, 8. předpažit, vertikální hmity, dlaně dovnitř, 9. „činely III“.

Závěr

Pravidelné zařazování souboru cvičení typu „kotoučky“ příznivě ovlivňuje zdravotní stav oblasti ramen u plavců. Praxe prokázala, že cvičení je účelné především jako aktivní preventivní prostředek, který kompenzuje jednostranné zatížení a zpevňuje oblast ramenních kloubů plavců ve specializované a vrcholné etapě tréninku. Alternativním využitím systému cvičení zaměřených na oblast ramenního kloubu může být sestavení souboru cvičení vhodných pro obdobné účinky v oblasti kolenního kloubu.

Pozn.: **Ing. Josef Nalezený**

*Trenér I. tř., Kometa Brno a sportovní centrum MV ČR
reprezentační trenér*

