

Láka vás predstava dovolenky s lyžami, hokejkou alebo snoubordom? Pripravte sa na ne – s pokrčenými nohami!

LYŽOVAČKU PLÁNUJTE V PODREPE

„Nie každý si uvedomuje, že zimná dovolenka je často športovým výkonom, na ktorý sa treba pripraviť tak, ako napríklad futbalista trénuje pred zápasom,“ pripomína fyzioterapeut Peter Čiernik z Fitclinic. S úsmevom dodáva: „Hľadanie ubytovania a termínov na internete by sme teda mali robiť v podrepe.“

Nielen drepy, ale najmä posilňovanie posturálnych a fázických svalov pokladá odborník za kľúčové. Práve po zimných „radovánkach“ sa k nemu totiž dostáva veľa klientov, ktorí pri športe precenili svoju kondíciu a skončili so zranením.

„V zásade platí, že sobotňajšie popoludnie na ľade alebo na zjazdovke väčšinu ľudí nejako zvlášť nevycherpá, ale

„MNOHO ĽUDÍ SA ZRANÍ PRETO, ŽE SA SÚSTREDIA LEN NA URČITÉ SVALY A INÉ IGNORUJÚ.“



ak plánujeme týždeň na snouborde alebo na lyžiach, prípadne pripravujeme firemnú hokejovú ligu, mesiac a pol predtým treba začať so serióznym tréningom,“ upresňuje fyzioterapeut. Konkrétne posilňovacie zostavy závisia od druhu športu, ktorému sa chceme prevažne venovať, no základ je spoločný: nielen spevnenie svalstva, ale aj zväčšenie rozsahu pohybu a zlepšenie rovnováhy.

Náročnejšie drepy

Svalovú kondíciu si môžeme zlepšiť rôznymi cvičeniami, štandard tvoria náročnejšie drepy – teda také, keď kolená v jednej sérii nevystrieme úplne, ale stále ich držíme v miernom podrepe. Jedna séria pritom predstavuje aspoň 8 cvikov. Ťažším variantom je tzv. dlhý, aspoň 30-sekundový drep pri stene.

Chrbát sa opiera o stenu, ruky sú skrížené na prsiach (ako múmia) alebo predpažené v miernom oblúku, nohy v uhle 90°. Ešte náročnejším variantom je dlhý drep, pri ktorom sa neopierame chrbtom o stenu, ale

o fitloptu, ktorú zakliesnime v rohu miestnosti zhruba vo výške lopatiek. Vrcholom tohto typu cvičení sú drepy na jednej nohe.

Nácvik rovnováhy

Pri zimných športoch je dôležitá nielen dobrá svalová kondícia, ale aj pohotovosť reakcií a flexibilita. Peter Čiernik ich so svojimi klientmi trénuje napríklad „rozhojdanými“ drepmi. Športovec sa v podrepe postaví na balančnú podložku – „bosu loptu“, ktorá je hore nohami. To znamená, že cvičiaci stojí s rozkročenými

nohami na rovnej ploche bosu lopty tak, aby sa nafúknutá ploguľa pod podložkou čo najmenej hojdala. Fyzioterapeut naňho začne „útočiť“ loptou – raz mieri na pravú ruku, raz na ľavú, inokedy k pravému alebo ľavému kolenu či členku. Úlohou športovca je loptu chytiť a nespádnúť pritom z balančnej podložky. „Toto cvičenie je celkom zábavné, pretože ak loptu hádzem nízko, aj športovci hrdí na svoje svaly majú niekedy problém udržať sa oboma nohami na takejto hojdačke. Aj malá zmena ťažiska tela totiž



spôsobí výkyv podložky,“ vraví Peter Čiernik. Najmä pre lyžiarov a hokejistov je však práve nácvik stability v napätí veľmi dôležitý. Celú sériu pritom športovec absolvuje v podrepe.

Myslite na neviditeľné svaly

O mnohých amatérskych športovcoch platí, že posilňujeme to, čo vidíme – čiže najmä brucho a stehná. Fyzioterapeut upozorňuje,

že pred dlhšími výkonmi treba skontrolovať, ako sme na tom aj s tými časťami tela, ktoré nevidíme – chrbát, zadná časť stehien a najmä – členky. „Kým po lete sa Fitclinic plní ľuďmi, ktorí si pri cyklistike zlomili kľúčnu kosť a potrebujú posttraumatický tréning, po zime prichádzajú zranenia členkov,“ zdôveruje sa Čiernik. „Mnoho ľudí sa zraní nie preto, že by ich kondícia bola biedna, ale preto, že sa

sústredia len na určité svaly a iné ignorujú.“

Zimné športy sú špecifické tým, že sa pohybuje po klzkej podložke a nie vždy dokážeme odhadnúť, aké prekvapenie nás čaká pod snehovým popraškom. Okrem posilňovania preto fyzioterapeut kladie dôraz na rozsah pohybu v napätí. Základom je podľa neho ľah na brucho, pri ktorom zároveň naširoko dvíhame ruky aj nohy. Takto dokáže skúsený tréner alebo fyzioterapeut posúdiť aj to, ktoré svalstvo klient zanedbal.