

Protažení pro malé fotbalisty

Zpracováno pro FK Velké Hamry, není to dogma, jen tipy pro protažení. Zdravotní komplikace, poúrazové stavy je nutné řešit s lékařem, fyzioterapeutem.

Dýchat – nosem do hrudníku, vyplnit ho celý až po klíční kosti, i do zad pod lopatky, pomalu, výdech opět vše ven, klidně delší než nádech

Rovnoběžky a pravé úhly – nohy, ruce, vše je většinou rovné nebo pravouhlé, nezatačí, nerozjíždí se




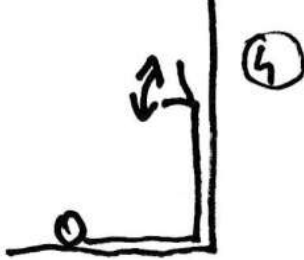


Přitisknuté k podlaze – vše, co je na zemi se opírá celou plochou,


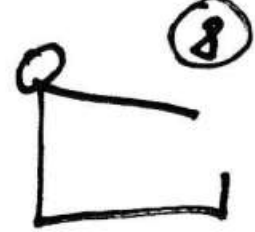





Není to soutěž, kdo dosáhne dál - myslet na oblast, kterou protahujeme, být k sobě jemný, když nemohu dosáhnout, použiju pásek, kostku

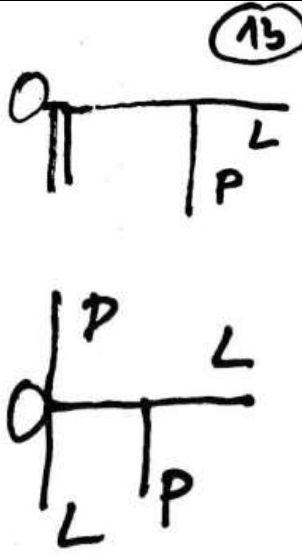



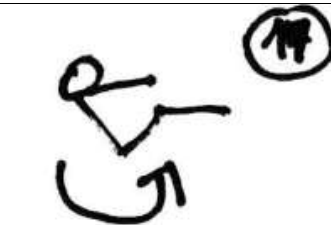

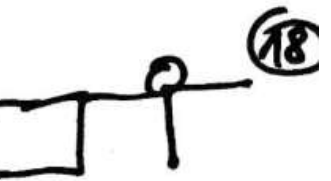
Při protahování si vyberte z každé oblasti pár cviků

1. Nejprve srovnat v pozici – vše rovné, srovnané
2. Srovnat páteř - jemně podsazená pánev, aby nebyla zbytečně prohnutá bedra, kdyžtak přitáhnout pupík k páteři, krční páteř srovnaná tak, že vytáhneme hlavu za temenem a brada ke krku
3. Ramena nevytahovat k uším, ale roztažené do šířky, lopatky jemně k sobě
4. V rámci možnosti vytahovat vzhůru, odtlačovat se od podložky, protahovat do dálky
5. V pozici 5 – 10 nádechů a výdechů - nehmatat, ale jemně protahovat s každým nádechem do dálky, možné si představit, že se dané místo protahuje při nádechu jako když v něm „nafukujeme“ míč, při výdechu lze jemně přitahovat
6. Vystřídat levou a pravou (L, P)

Pozice

<p>Kotníky</p> 	<p>i pozice 11</p> <p>Sed na židli protahovat nártý a kotníky</p>		<p>Sed na patách protažení kolen a kotníků, nártů, paty tlačít k sobě, rovně vzhůru</p>
	<p>Sed na patách flex zaflexovaná chodidla, zatížit jak zvládnou, protažení chodidel, achilovek, kolen, rovně záda vzhůru</p>		<p>Nohy vzhůru I pro unavené nohy – opřít o stěnu, zadek u zdi, protahování kotníků střídat L, P i na jednou oba kotníky</p>
<p>Kolena</p> 	<p>i pozice 2</p> <p>Luk (Dhanurasana) Chytit za nártý rukama, držet kolena u sebe, nezalomit hlavu, ale v prodloužení páteře Potom jako kompenzace Kočka (vyhrbit)</p>		<p>Protažení kolen Sed mezi paty, opřít vzadu o lokty, případně lehnout</p>

 <p>BEDROKYČ.</p>	<p>Poklek na koleni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nárt, holeň zadní nohy na zemi přitisknuté celá plocha k podložce (= neopírá se o koleno) - Pánev nad kolenem nebo o kousek dozadu, aby bylo cítit protažení svalů mezi kolenem a tříselem, jemně podsadit pánev - Páteř rovně vzhůru - Přední noha pravé úhly - Odtlačujeme se od země a vytahujeme celé tělo vzhůru - L, P 	
<p>Hamstringy</p>	<p>Často nelze natáhnout nohu, protože jsou zatuhlá bedra</p>	
	<p>HŮL (Dandásána) Dosáhne si na špičky?</p> <p>Kleště (Paščimotásána)</p> <ul style="list-style-type: none"> - S nádechem obě paže vzhůru - S výdechem rovná záda předkláníme se, přitahujeme břicho ke stehnům - Je možné pokrčit nohy, přitahovat břicho ke stehnům, protahujeme bedra - Uvolnit záda, svésit hlavu k nártům - Protahovat s nádechem zadní stranu nohou a spodní část zad, přitahovat břicho ke stehnům 	<p>8</p>  <p>+ BEDRA</p>
	<p>Protažení nohy vzhůru (Supta padangusthasana) Chytit za chodidlo (lýtko, nebo si dát přes chodidlo pásek a prodloužit ruce), s nádechem protahovat zadní stranu nohy vzhůru, s výdechem přitahovat stehno k břichu L, P</p>	 <p>+ BEDRA, TRÍSILA</p>
 <p>+ ACHIL</p>	<p>Protažení nohy vzad Pánev nad kolenem, ramena nad dlaněmi (roztažené prsty, opíráme o prsty a horní část dlaně, nezatěžovat zbytečně zápěstí), zaflexovaná noha dozadu, prsty na podložce, protáhnout zadní stranu nohy, kotník, nenadzvedávat bok (pánev rovnoběžně s podložkou, nevytahovat ramena k uším, hlava v prodloužení páteře L, P</p>	 <p>+ BEDRA</p>
<p>Protažení boku S nádechem L paže vzhůru, úklon vpravo, s každým dalším nádechem protáhnout šikmo vzhůru, s výdechem, úklon, protažení L boku, rovná záda Pak přetočit páteř k L noze, přitáhnout rovná záda k noze, viz 8 Kleště L, P</p>	<p>Protažení nohy vpřed</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaflexovat přední nohu, váha mírně dozadu - Nejprve rovná vytažená záda, přitahuju břicho ke stehnu, hlava v prodloužení páteře (klidně nejprve nohu pokrčit) - Vyvěsit hlavu, uvolnit záda a protahovat nohu, bedra L, P 	

<p>Otevření hrudníku</p>  <p>(13)</p>	<p>I pozice 5</p> <p>Leh s rozpažením</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leh na zádech, pravá noha a ruka nahoru a překloupit doleva - P nohu nechám, P ruka přenáším doprava, otvírám hrudník, kam mi dovolí - Nádechy do hrudníku, žebra se roztahují, prsní kost zvedá, ramena nevytahovat, rozložená do šířky <p>L, P</p>	 <p>(14)</p>	<p>Kočka (Marjariasana)</p> <p>Opět pravé úhly pánev nad kolena, ramena nad dlaněmi, nártý holeně na podložce rovně. Nádech hrudník jde dolů, potom i ostatní části páteře, nenechám prolomit bedra (pupík přitáhnout k páteři), krční záklon v prodloužení páteře (nikoliv zákyv=krk zalomený dozadu) Výdech vyhrbit uvolnit hlavu, protáhnout zadní stranu zad</p>
<p>Bedra</p> <p>15</p> 	<p>7, 8,10,12</p> <p>Apanasána</p> <p>Přitahovat stehno k hrudníku, poválíme po břiše, bedra se masírují o podložku, protahují, pak můžeme koleno do strany a protáhnout třísla</p> <p>L, P</p>	 <p>(16)</p> <p>+ kyčle</p>	<p>Holub</p> <p>P koleno mezi ruce, chodidlo pod tělem směrem do opačného třísla. Pod P hýždí ideálně kostku Opřít o lokty břicho na P stehno, horní část těla uvolněná, poválíme pánev ze strany na stranu</p> <p>L, P</p>
<p>Core</p>  <p>(17)</p>	<p>Bláznivá loďka</p> <p>Podsazená pánev, neprolamovat bedra, pohybem hýždí se otočit o 180 n. 360 stupnu</p> <p>L, P</p>	 <p>(19)</p>	<p>Vleže tlačit do noh</p> <p>Nohy pravý úhel, rukama zatlačit do kolena, stáhnout břišní svaly, střídavě natahovat L ruka a noha, bedra na podložce</p> <p>L, P</p>
 <p>(18)</p>	<p>Posilování středu těla a zad v kočce</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z kočky (14) natáhnout L nohu, neotvírat pánev, P ruka podél ucha vpřed, pupík k páteři, držet zpevněná bedra (představit si pod sebou obří míč), hlava v prodloužení páteře, protažená noha ruka do dálky a odtlačuju se od podložky - S nádechem protažení odtlačení, s výdechem uvolnit P loket na L koleno, vyhrbit záda, s nádechem opět vytáhnout do dálky, odtlačit, mohu se jednou nadechnout vydechnout a s dalším výdechem opět vyhrbit uvolnit loket na koleno, opakovat několikrát <p>L, P</p>		<p>Na střed těla za mne výborné:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dJlFmxiL11s&list=PLq2pez1gCu1BYiwTVor_eVjCY5vjz_3qm</p> <p>Opět platí: rovně záda i končetiny, pravé úhly, jemně podsazená pánev, zpevnit stáhnout břišní svaly, držet rovná nebo jemně vyhrbená bedra</p>