

# Rozehřátí a rozcvičení, protažení

Co potřebujeme? – Pevnou půdu pod nohama, podložku, případně pevný povrch. Kolem sebe dostatek prostoru, abychom se nezranili.



## Zahřátí – skákání

Začneme tím, že se celkově zahřejeme, trošinku zvedneme tepovou frekvenci. Na to můžeme zvolit jednoduché pohopsávání, nemusíme skákat úplně. Uvolněně.

Uvolněme paže, uvolněme tělo, ale zároveň už mějme i pevný střed těla.

Představme si klidně, že skáčíme přes švihadlo, zatím imaginárně, chytněme ho a můžeme skákat klidně i 5-10 minut, stačí ale i půlminuta – každý, jak dlouho dokáže. Nezapomeňme, že se skákáním nemáme odrovnat hned ze startu, pouze zvedáme tepovou frekvenci.

Ve chvíli, kdy máme odskákáno, začneme postupně uvolňovat tělo od hlavy až dolů k patám.

## Krční páteř

S krční páteří nejprve zatlačme bradu dovnitř, týl protáhneme nahoru, prodýchejme krční páteř, prodýchejme až k úponům trapézových svalů. Už jenom tímto pohybem s nádechem jdeme s bradou dopředu, s výdechem tlačíme bradu zpátky, takto krásně protahujeme, uvolňujeme.



Stojíme pevně na nohách, stáhneme trošinku žebra, paže mějme zatím uvolněné a pouze jdeme s bradou dopředu a dozadu. Klidně si dopomozme rukama. Můžeme se přidržet za bradu a druhou rukou současně potahovat krk směrem nahoru.

Nechejme bradu vtaženou stále dovnitř, vytočme ji 45° doprava, chytněme s pravou rukou zátylek, potáhněme do dálky a zlehka nechejme klesnout hlavu dolů. S bradou jsme někde u klíční kosti, u podpaží. Tady to jen prodýchejme, můžeme zlehounka stlačit levé rameno níž. Ted' opatrně, aby to nebylo jen statické protahování. Přidržíme hlavu ve stejném náklonu jako byla doposud a pojdme jen kmitat s bradou směrem ke stropu a pomalinku zpátky ke klíční kosti.

Nezapomínáme dýchat, pohyb provádíme pomalu, kontrolovaně. Máme pocit dlouhého krku. S nádechem hlavu vracíme zpátky, vytáčíme ji o 45° doleva, brada

vtažená dovnitř, s levou paží jdeme někde za hlavu, chytáme dlaní prsty zátylek, protáhneme do strany, do dálky a tíhou paže necháme klesat o něco níž.



Zatím zůstáváme ve statickém protažení. Pravé rameno tlačíme o kousek níž. A poté rozhýbeme hlavu i tady. Jdeme s bradou lehce ke stropu a zpět dolů ke klíční kosti. Pohyb zastavme, s nádechem hlavu vraťme.

## Ramena

Rovnou pokračujeme níž, jdeme na ramena. S nádechem dejme ruce do upažení. Pokrčme si prsty, palce ale nechejme zatím ke stropu, vytočme je směrem dopředu a začněme rotovat dopředu. Pohyb se snažíme vést ne tolik někde před námi, ale pojdme dozadu, do nějakého rozsahu pohybu. Zatím opatrně. Snažme se jít spíše pod ramena, nejdeme někam nahoru, a tímto aktivujeme jak ramena, tak také prsní svaly a celou oblast. I tady nezapomínáme dýchat. Pomalinku prsty vrátíme zpátky ke stropu, vytočme je dozadu. Stejný cvik, ale jdeme už do většího rozsahu pohybu. Jdeme úplně dozadu, za rameny, dolů. Hlídáme si, aby nám žebra nejezdila někde úplně nahoru, dolů apod. Současně si hlídáme i postavení brady. Hlídáme si krční páteř. Jsme prakticky pevní a rozhýbáváme celou oblast ramen. Pohyb zastavme.



## Lopatky

Pojďme s rukama nahoru, tak jak je máme, položme je na spánky a jdeme s nádechem dovnitř, lokty k sobě, výdech do rozsahu pohybu lopatky, ramena stlačíme níž. Nádech a výdech. Teď vyměníme dýchání. Nádech vzadu a výdech tlačíme lokty k sobě, oddalujeme lopatky. Nádech. S výdechem stlačujeme k sobě. Nádech. A výdech k sobě. Výborně, nechejme paže klesnout volně podél těla, uvolněme je.

## Zápěstí

Rovnou půjdeme na všechny čtyři. A než zahřejeme střed těla, ještě zahřejeme zápěstí. To je docela opomíjené, bohužel neprávem. Jsme ve sporu klečmo. Mějme ruce položené s dlaněmi na jednom místě, kolena si dejme trošinku dále od sebe a začněme se pohupovat zlehounka pouze doleva a doprava, v rámci takových půlkruhů. Zatím bez nějakých přesahů. V tuto chvíli by to nemělo bolet. Dejme dlaně k sobě, ale prsty ven do stran. Kolena stále široko od sebe a v tuto chvíli už jdou do nějakého rozsahu pohybu a začínáme rotovat ve směru a poté i proti směru hodinových ručiček.



Pohyb opakujeme. Dostáváme se s lokty i rameny do přesahu před zápěstí do stran, tam kde nás to pustí. Tady už to může trošku bolet, ale ne příliš. Ještě párkrát zopakujeme. Pak ten pohyb zastavme, dejme ruce v pěst před nás. A tohle je trochu posilovací část na zápěstí. Nechejme ruce spadnout na hřbety dlaní do stran a odtud si nastavme váhu, kterou pouštíme dopředu na zápěstí, a vytlačme se aktivně zpět. Jdeme na hřbety dlaní a tlačíme se zpátky. Na hřbety dlaní a tlačíme se zpět. A abychom ten pohyb trochu vyměnili, půjdeme negativně, 3 vteřiny kontrolovaným pohybem dolů na hřbety dlaní a pak libovolně směrem zpátky. Pojdme tedy společně, raz, dva, tři...jsme dole a jakkoliv nahoru. A raz, dva, tři a zpátky. A naposledy, raz, dva, tři a zpátky. Výborně. Dosedněme do kleku nebo jakkoliv libovolně, protřepejme ruce. Propleťme prsty, vyždímejme je. Možná se to zatím nezdá, ale zápěstí máme díky těmto cvikům připravené. A můžeme se o něj opřít rovnou dál.

## Střed těla – medvídek

Abychom zahřáli střed těla, zvolíme pozici „medvídka“. Zatlačme do dlaní. Tlačí nám ramena, máme aktivní prsní svaly i zádové svaly. Jakmile jsme na všech čtyřech, dejme si vzadu nohy na špičky, vtáhněme pánev dovnitř, zpevněme střed těla. Zpevněme břicho tak, jako bychom čekali, že do něj dostaneme úder a poté už jen s výdechem odlepme pár centimetrů od země kolena. A držíme pozici. Hlavou to netahejme nikam dopředu, ani nikde do stran, mějme ji tak rovnoběžně s tělem. Nechceme si přetížit trapézy. A chvíli držíme statickou pozici. To je prakticky prkno, které nás potom taky čeká, ale trochu jinak. Nicméně, aby to bylo trošinku zajímavější, můžeme to rozhýbat – pojdme směrem dopředu a zpátky, dlaně stále tlačí do podložky. A chodíme tam a zpět, máme pevný střed těla.



A nakonec se zastavme ve výchozí pozici a už jenom dosedněme, prodýchejme, uvolněme ramena. Tím jsme krásně zaktivovali střed těla a poslední co nám zbývá zaktivovat jsou ještě kyčle.

## Kyčle

Začneme jednoduchou mobilitou zpátky ve vzporu klečmo. Jsme tedy na všech čtyřech. Natáhneme jen jednoduše pravou nohu dozadu, posuneme ji klidně z boku

zpátky a pokládáme ji. Stejně levá dozadu, posuneme ji do boku a zpět. Pro změnu pravá pokrčená v koleni, vnější rotace zpátky do strany a zpět. Levá pokrčená v koleni, vnější rotace do strany a zpět.



Pomalinku pojdme vydechnout skoro do pozice dítěte. Pracujeme na otevření kyčlí, mějme rovná záda, nádech zpátky, a výdech zase někde dozadu. Tady jde jen o to, abychom trošinku rozhýbali a oživili celou oblast. Nehledejme v tom nic složitého, je to jen takový skoro dřep. A nakonec odtud pojdme přes prkno nahoru do střechy, případně psa hlavou dolů, prošlápněme střídavě jedno druhé chodidlo dolů. A jakmile máme prošlapáno, dojdeme někde doprostřed pod naše centrum, s rukama dojdeme k nohám.



Poslední aktivace – přikrčme nohy v kolenou, s výdechem propněme, co to půjde, přikrčme nohy v kolenou, hrudník jde na stehna, s výdechem propínáme.

A ještě párkrát, přikrčme, vydechněme, zapojme pánev, natáhněme hamstringy a naposledy. A poté už jenom pojdme postupně co obratel, takto postupně výš, protlačením pánve zpátky nahoru a můžeme jít cvičit, zahřáli jsme se. 😊