**Přípravná fáze před zahájením silového tréninku u mládežnických kategorií**

DIAGNOSTIKA POHYBOVÉHO APARÁTU A JEHO MOŽNÁ NÁPRAVA – 1.ČÁST

*Pozn. Celá řada uvolňovacích cvičení zde uvedených je založena na principu svalové relaxace pomocí masážních válců. Pravidla pro tato cvičení jsou uvedena hned v první kapitole informativních článků.*

*Cvičení je doporučováno provádět zejména před tréninkovou jednotkou. Jedná se o kompenzační cvičení, u kterého můžeme říci čím více, tím lépe.*

Po ukončení závodní sezóny a po nezbytném odpočinku začínáme opět s přípravou do sezóny další, kde se klíčovou fází stává rozvoj základní vytrvalosti specifické s delšími tréninkovými jednotkami na vodě později k rozvoji vytrvalosti obecné s vyšší mírou doplňkových sportů. **V této části přípravy je zařazován stále častěji trénink silový.**

**V počátku** by tento trénink v posilovně měl být zaměřen, zejména u mládežnických kategorií, na **rozvoj a fixování nových pohybových vzorů. Intenzita a náročnost takových tréninků by neměla být vysoká a měla by gradovat v zimním/jarním období po plné automatizaci pohybu.** **Limitujeme tím možná zranění** zejména díky získání optimálnímu **poměru kloubní mobility, dostatečnou mírou stability** a síly ve **všech polohách pohybu** (Colley 2017, [www.elitefts.com](http://www.elitefts.com)).

Díky tomu **využijeme plného potenciálu** silového tréninku s následnou vyšší **přenositelností do jiných sportů.**

Následující kapitola se snaží specifikovat **nejčastější pohybové patologie skrz všemi skupinami** s nejčastější příčinou a následným možným řešením v dané oblasti. **Je nutné brát v potaz rozsah tohoto informativního článku, jelikož dokonalá náprava je mnohdy nejen těžko proveditelná, ale i složitě identifikovatelná a skutečná příčina problému může být jinde, než v místě kde se projevuje.**

Každopádně lze brát těchto pár stránek jako určitý **základní mustr v začátcích řešení základních pohybových problémů.**

Netřeba zdůrazňovat nutnost udržení správné fyziologické funkce všech segmentů lidského těla nehledě na provozovaný sport, jelikož veškeré patologie se nám mohou řetězit do dalších partií a působit další škody.

**ZBORCENÁ PODÉLNÁ KLENBA CHODIDLA (Obr. 1)**

Klenba nohy bývá velmi často podceňována, i když mnozí odborníci uvádí oblast chodidla a kotníku jako časté místo příčin mnoha problémů zejména proto, že v oblasti patní kosti kde se **spojují 3 nejdůležitější svalové řetězce v těle (Müller, 2016).**



**Obr. 1:** Zborcená podélná klenba (zejména na levé noze).

Častou **příčinou** je mimo jiné hyperaktivita **předního svalu holenního** a celé vnější strany lýtka. Současně je vhodné **zařadit izolované procvičení lýtkových svalů se stimulací plosky nohy** pomocí různých podnětů (koberečky, tenisový míček, stimulační chodníčky, masážní „ježci“ atd.). Důležitou součástí by se měla **tzv. „hygiena“ oblasti plosky nohy v minimálním rozsahu 10-15 min denně.**

**Náprava**

* Uvolnění přední a vnější části bérce **(Obr. 2).**
* Obecné posílení lýtkového svalu.
* Aktivace svalů v oblasti plosky chodidla.
* Stimulace pomocí zdravotních pomůcek stimulačních chodníčků a stezek **(Obr. 3).**

****

**Obr. 2:** Uvolnění přední strany bérce.



**Obr. 3:** Stimulační pomůcky vhodné k masáži v oblasti chodidel.

**NESTABILITA KOLENNÍHO KLOUBU – valgózní postavení (nohy do X, obr. 4)**

Soustřeďme se opět nejčastější pohybové poruchy v kolenním kloubu, které bývají z velké části zapříčiněny **nerovnoměrnou aktivaci svalů právě v této oblasti.** Velmi důležité je postavení čéšky, jejíž osa by měla být ve stoji přímo nad střední osou chodidla a v uvolněném stoji by měla být patrná **vůle čéšky** (Peroutka, 2013). Pomineme-li strukturální a funkční poruchy kyčelního kloubu (viz. níže) a oblast podélné nožní klenby (viz. výše), které mají přímý vliv na kolenní kloub, tak velmi častou příčinou bývá **slabá vnitřní hlava stehenního svalu** (u mužů viditelnější boulička nad vnitřní stranou čéšky).

Problémem může být nejen u provádění silových cvičení, kdy opakovaným zatěžováním může dojít k vážnějším zraněním, ale i u činností běžnějších jako je chůze.



**Obr. 4:** Nestabilita kolenního kloubu při přechodu ze spodní pozice dřepu.

**Náprava**

* Uvolňování a relaxace vnější strany stehna **(Obr. 5).**
* Izolované cvičení zaměřené na vnitřní hlavu stehenního svalu **(Obr. 6).**
* Cyklistika (právě cyklisté mají tuto svalovou partii velmi vyvinutou).
* Dostatečný rozsah pohybu při dřepu. Při přechodu ze spodní do horní polohy by hýždě měly být pod úrovní kolen (Snášel, 2013).

****

**Obr. 5:** Uvolnění vnější části stehenního svalu

****

**Obr. 6:** Izolované posílení vnitřní hlavy stehenního svalu (Zdroj: [www.coretraining.cz](http://www.coretraining.cz)).

**NEROVNOVÁHA V OBLASTI KYČELNÍHO KLOUBU A STEHNA**

V kanoistickém sportu se nekladou přílišné nároky na oblast hýžďových svalů a kyčelních kloubů, které bývají ve velmi špatném stavu co se síly, mobility a i flexibility týče. Po konzultaci s několika fyzioterapeuty mi bylo potvrzeno, že **kvalita rotace ve smyslu vytočení a „nápřahu“ pro vodu je dána optimální funkčností již právě v kyčelních kloubech.**

Sezení, ať je jakékoliv (v lodi, nebo v kanceláři) obecně přetěžuje hluboké uložené svalové partie, konkrétně tzv. svaly hruškovitý a kostrčový, které nám **hybnost v kyčelním kloubu omezují.** Znakem bývá značné vytočení špiček vnějším směrem při relaxovaném stoji. Nezřídka bývá i jedna noha vytočena více (špatné sedací návyky, upřednostňování jedné nohy nad druhou atd.)

Jednoduchým testem (**Obr. 7)** zjistíme aktuální stav dalších důležitých částí v oblasti stehna a kyčelního kloubu. Sledujeme tři důležité části:

**1) Koleno natažené nohy by mělo být pod úrovní kyčelního kloubu.**

Pokud ne = zkrácený flexor kyčelního kloubu (iliopsoas) (viz. náprava).

**2) Chodidlo natažené nohy by mělo být pod svislicí stejného kolene.**

Pokud ne = přetížení přední části stehenních svalů (rectus femoris) (viz. náprava).

**3) Koleno natažené končetiny by nemělo jít do vnější strany.**

Pokud ano = přetížená část vnější strany stehna (TFL) (viz. náprava).



**Obr. 7:** Svalový test, oblast stehna a kyčelního kloubu.

**Náprava**

* Celá řada problémů skrývá řešení (obecně řečeno) v posílení hýžďových svalů a uvolnění (např. pomocí známého válce) přední a boční strany stehenní části.
* **Náprava bodu 1.** Dostatečné uvolnění v oblasti přední části kyčelního kloubu.
* **Náprava bodu 2.** Dostatečné uvolnění v oblasti stehenního svalu **(Obr. 8).**
* **Náprava bodu 3.** Dostatečné uvolnění v oblasti vnější strany stehna **(Obr. 5).**
* Náprava nadměrného vnějšího vytočení (špičky chodidel směřují od sebe) do vnější rotace v kyčelním kloubu **(Obr. 9).**



**Obr. 8:** Uvolnění přední části stehenního svalu



**Obr. 9:** Uvolnění vnějších rotátorů kyčelního kloubu.

O autorovi:

Michal Pfoff

* Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika, promoce 2015
* Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
* Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
* Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha.

Tel.: 725 935 961

E-mail: [michalpfoff@gmail.com](mailto:michalpfoff@gmail.com)