

ŠPORTOM K ZDRAVIU, NIE K TRVALEJ INVALIDITE.



INFO@ASKPN.SK | WWW.ASKPN.SK

3. DECEMBRA

2018 O 16:30 MESTSKÉ KULTÚRNE
STREDISKO MALÁ SCÉNA

VYUŽITIE ŠPIRÁLOVITEJ
STABILIZÁCIE V ŠPORTE

Michaela HLUCHOVÁ





Využitie špirálovitej stabilizácie v športe

Osobná iniciatíva

```
graph TD; A[Osobná iniciatíva] --> B[Mentálny tréning]; A --> C[Motivácia]; B --> D[Relaxácia]; C --> E[Kompenzácia]; C --> F[Regenerácia];
```

Mentálny tréning

Relaxácia

Motivácia

Kompenzácia

Regenerácia



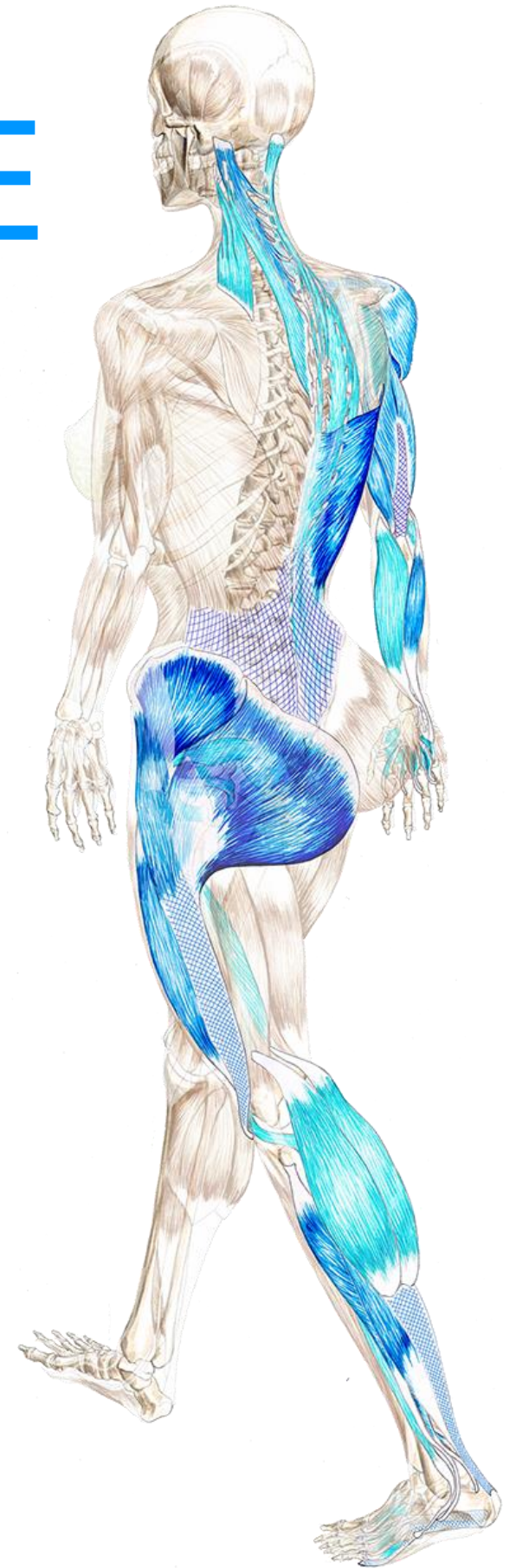


ČO JE TO SPS?



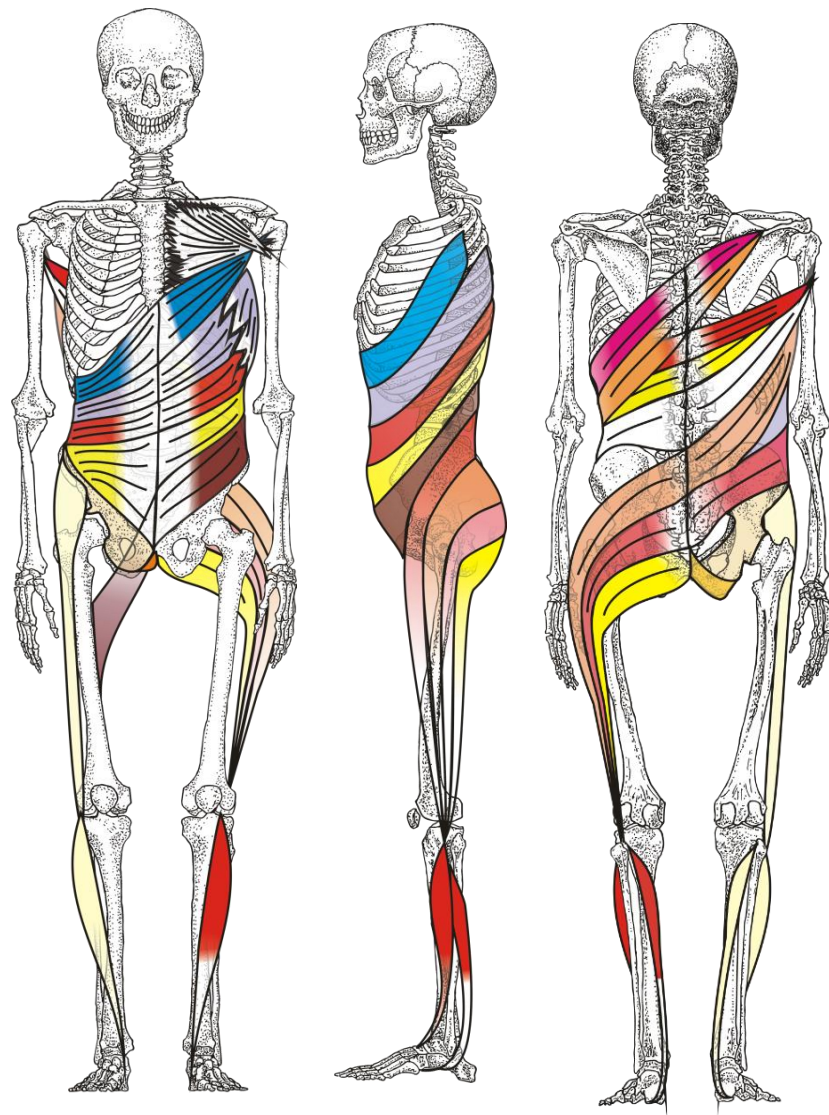
SVALOVÉ REŤAZCE

- Každý pohyb je výrazom súhry celého radu často i vzdialených svalových skupín
- Presne povedané, nie je v tele sval, ktorý by pracoval izolovane a nie je pohyb, na ktorom by sa nezúčastnilo aspoň niekoľko svalov

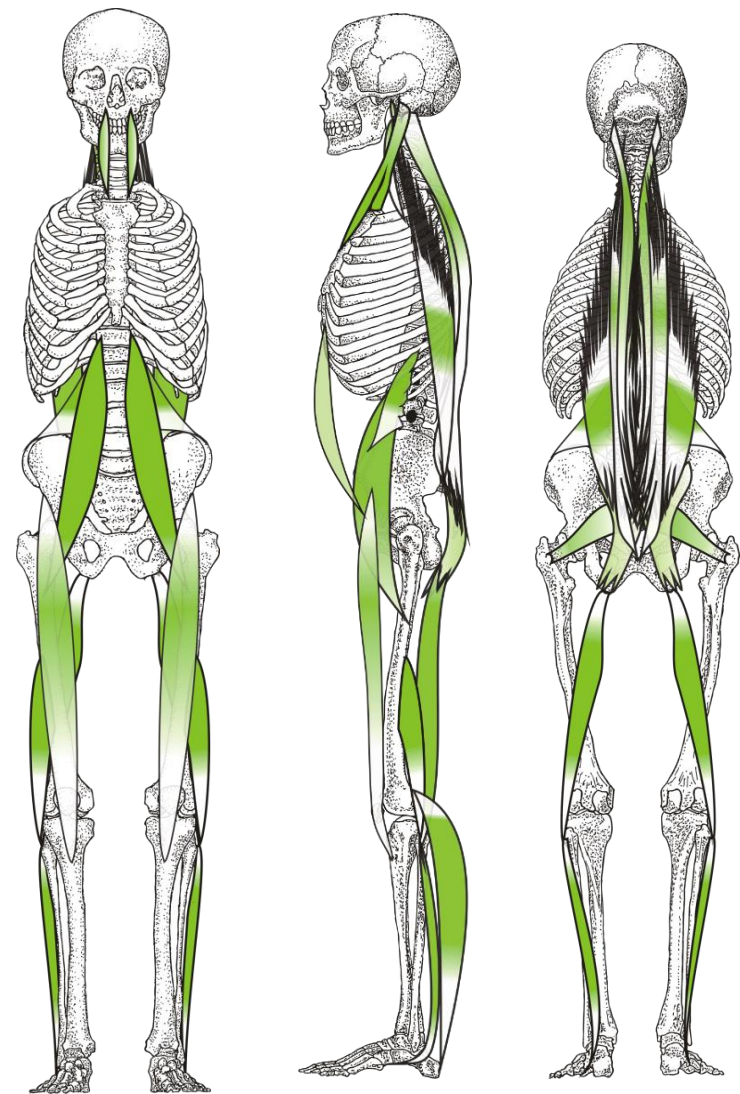


SVALOVÉ REŤAZCE

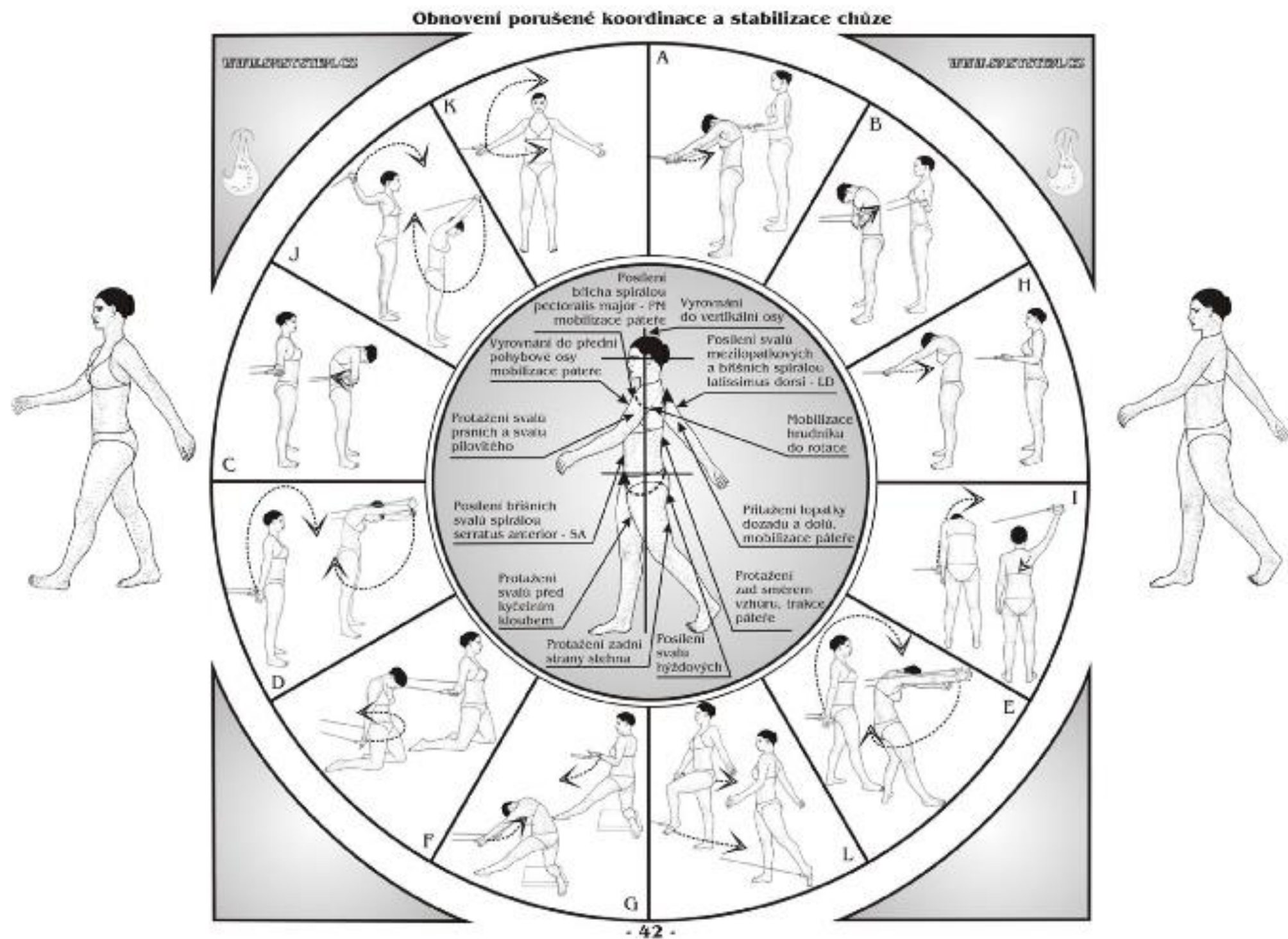
Špirálne dynamické reťazce



Verikálne statické reťazce

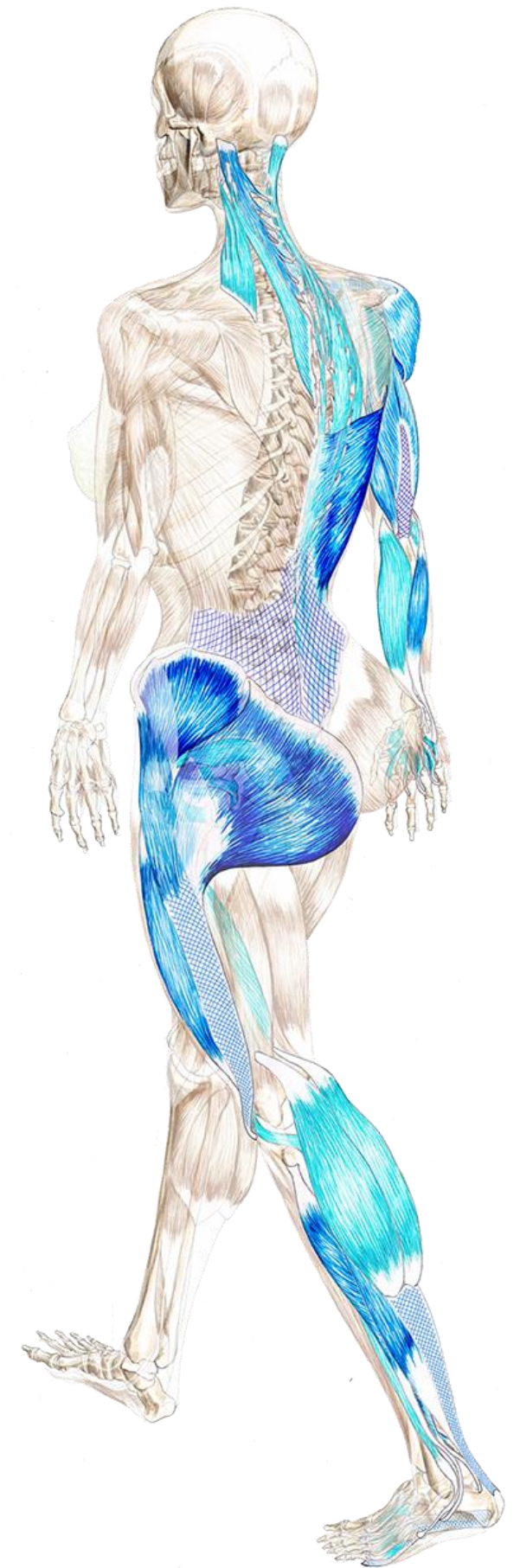


CVIKY



CIEĽ

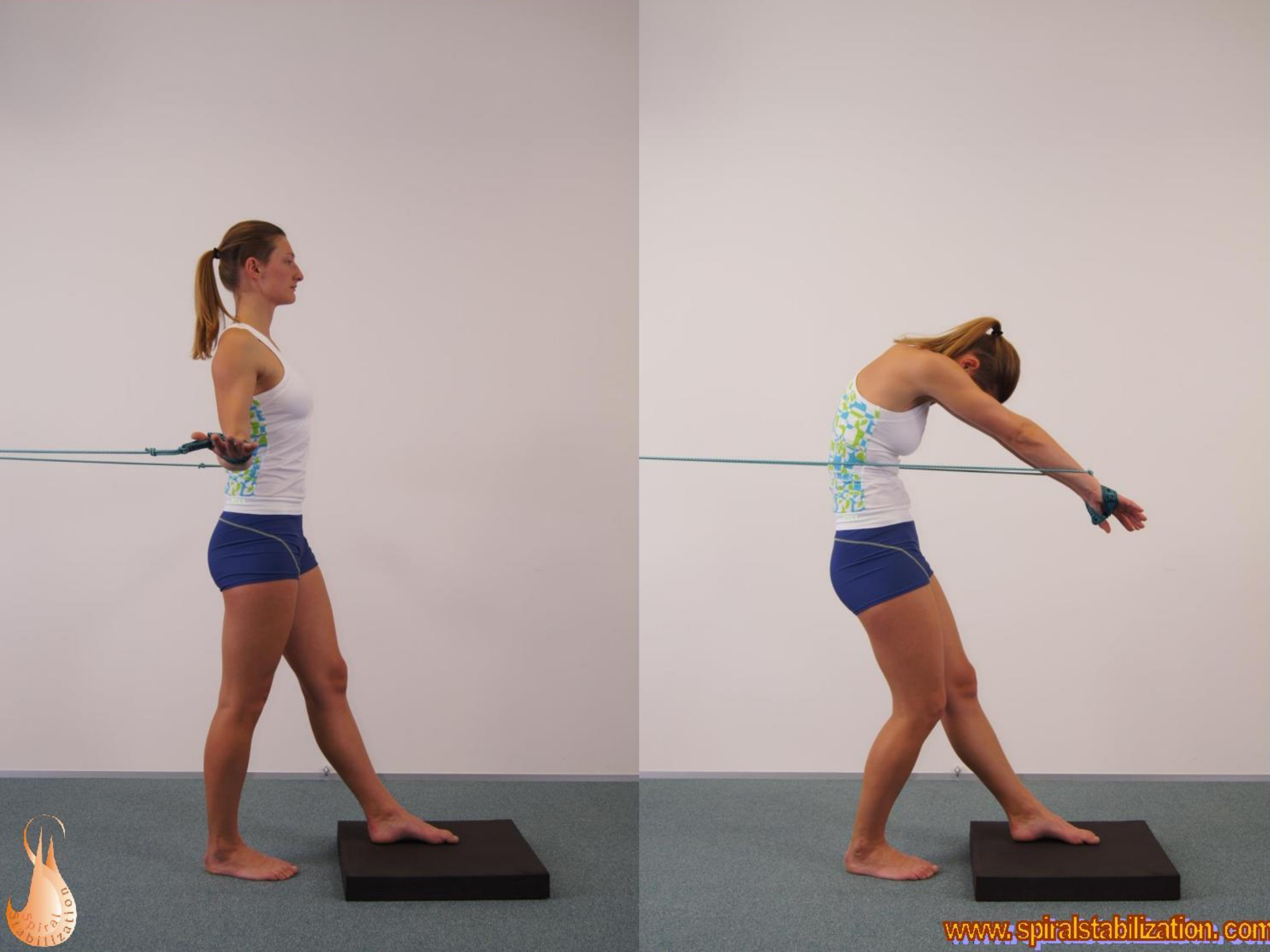
- Zapojiť šikmé brušné svaly, prame brušné svaly cestou špiralovitého reťazca
- Zapojiť sedacie svaly cestou špiralovitého reťazca
- Zapojiť oslabené a uvoľniť preťažené svaly
- Zvýšiť rozsah pohybu na fyziológiu
- Zpracovať pohybové vzory do každodenného života



DÔVOD. PREČO AJ DETI?

- Komplexnosť = posilennie, stabilizácia, natiahnutie koordinácia
- Minimálna sila
- Pomôcky - lano, nestabylná podložka
- Využitie pohybu vo viacerých segmentoch tela súčasne
- Detské obdobie - lepším rozvoj motoriky, pohybové návyky, rýchle naučenie pohybu



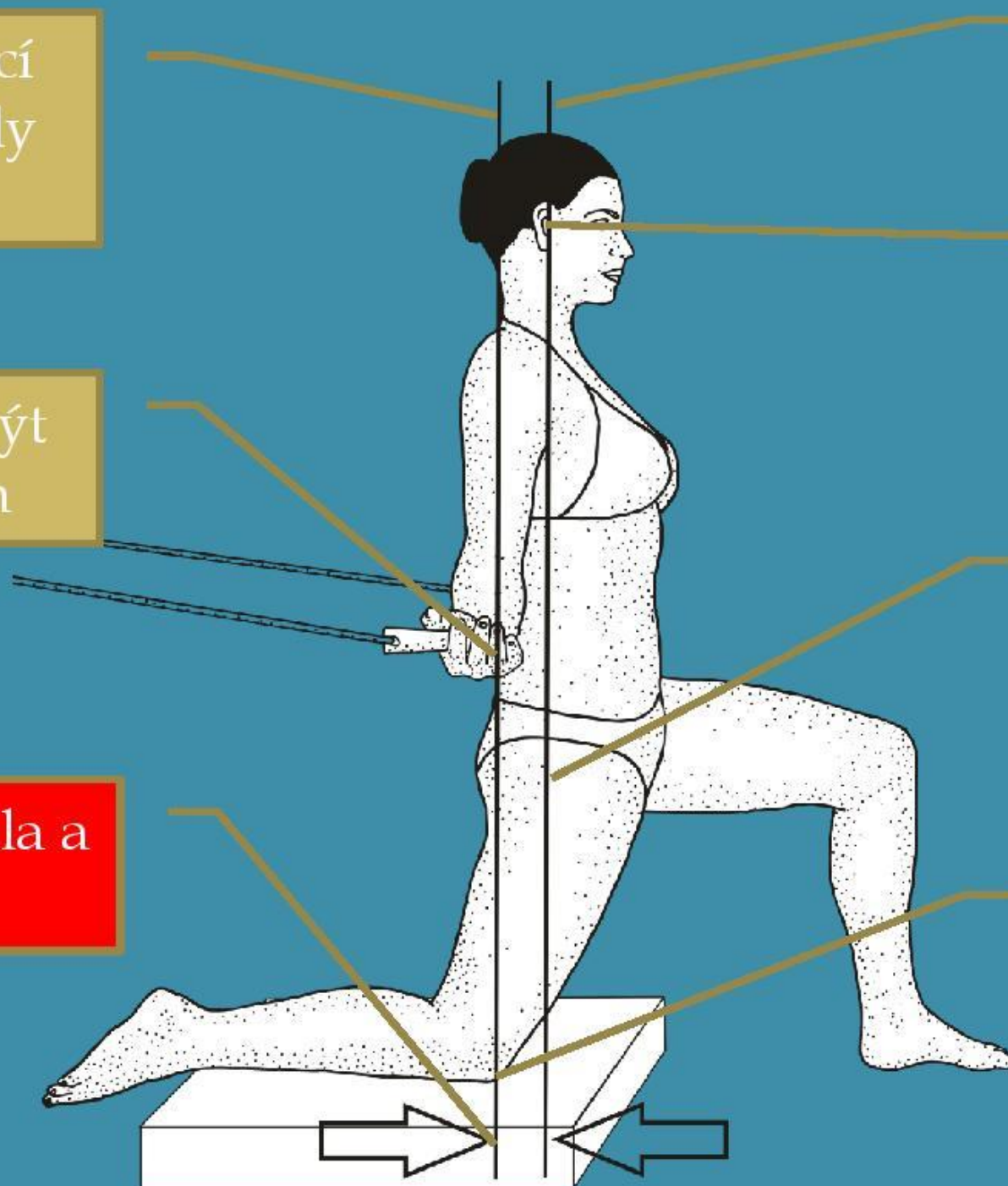


Parametr 5. Extenze v kyčelní kloubu, rozsah cviku

Linie procházející
horní částí patelly
(česky)

Lordóza nesmí být
větší než 2,5 cm

Vzdálenost patella a
osa těla



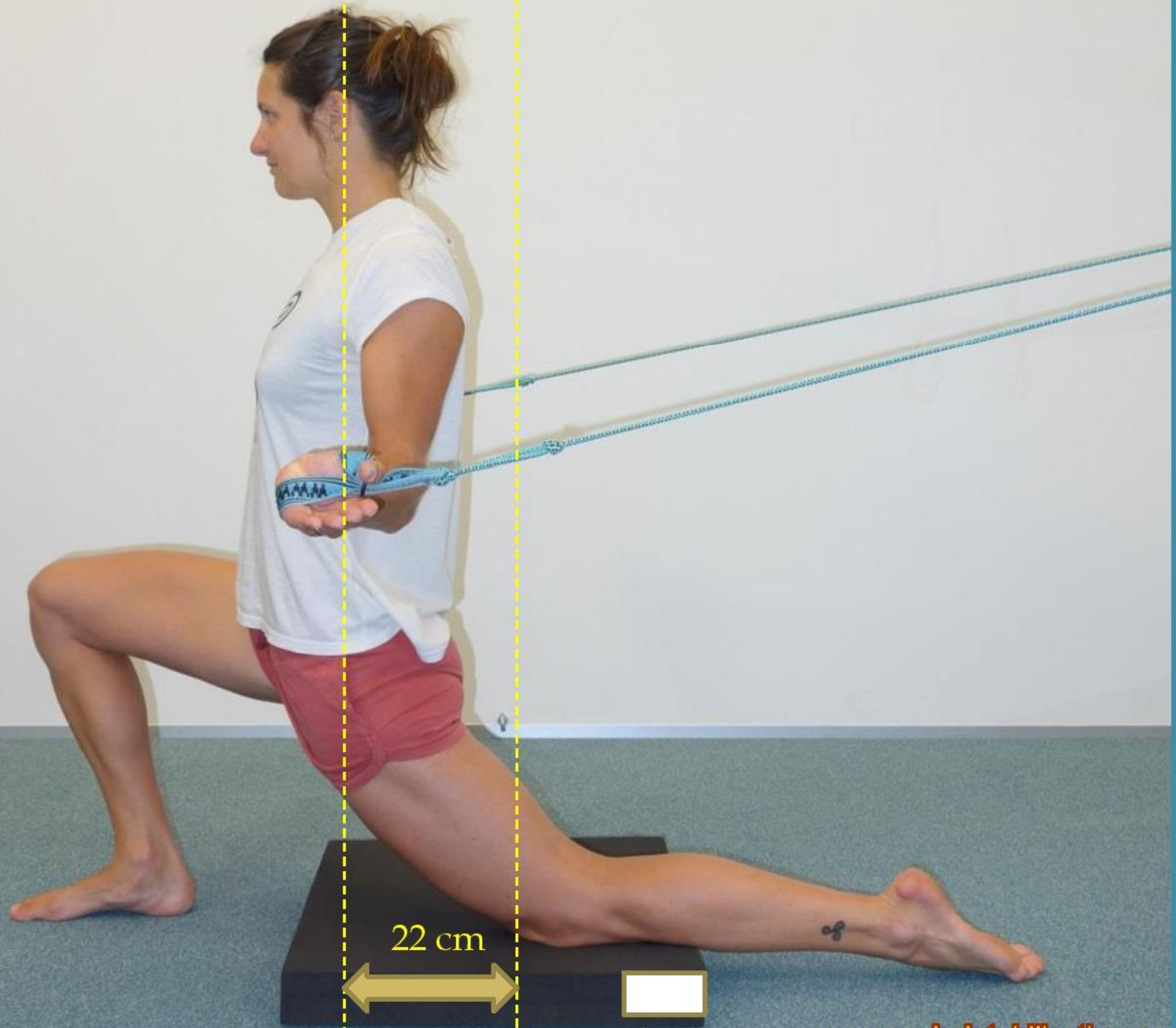
Osa těla
shodná s olovní

Meatus acusticus
externus
(zevní zvukovod)

Trochanter major
(velký chocholík),
nebo střed pánve při
rotaci pánve

Patella
(česka)





10 cm

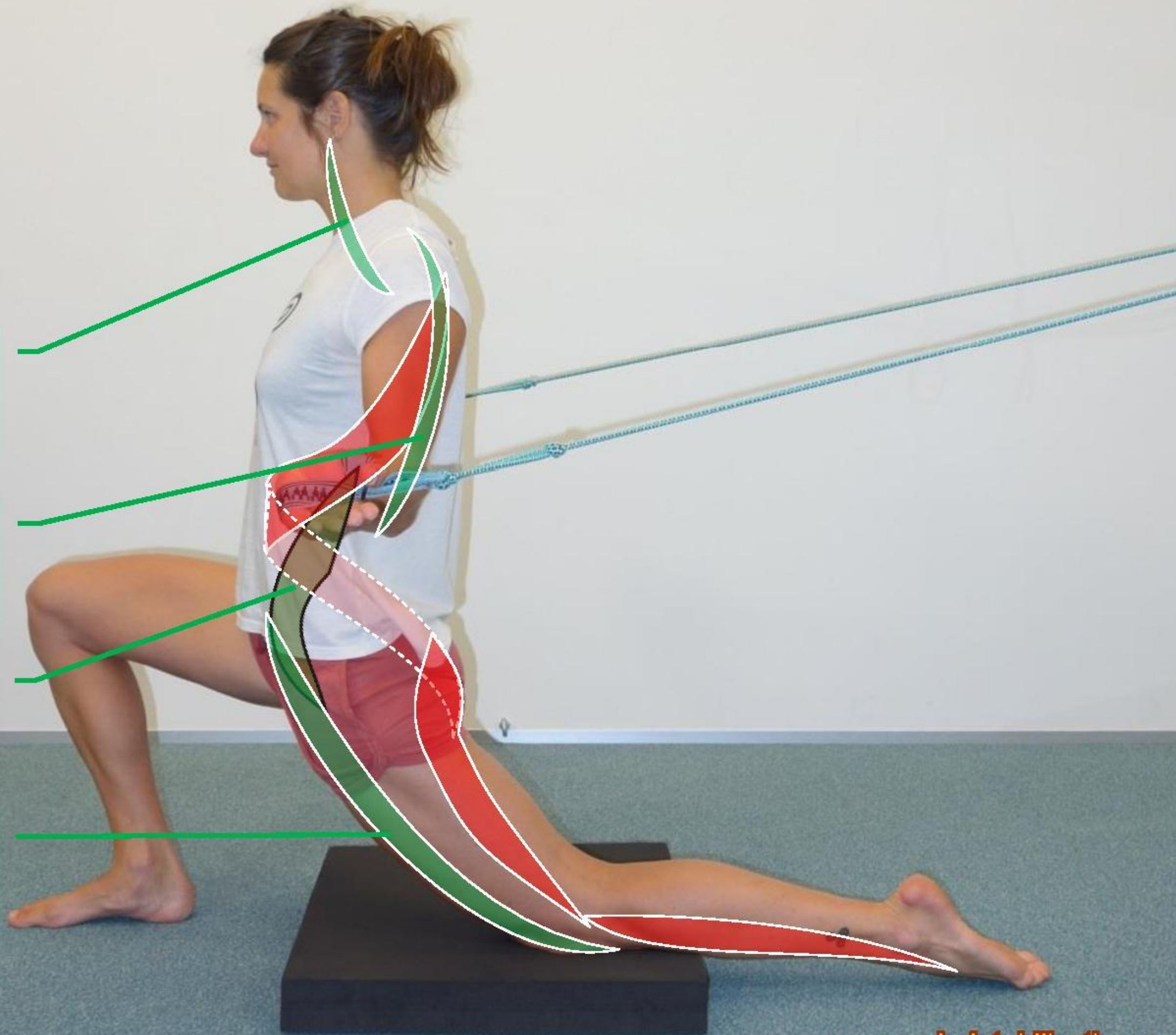


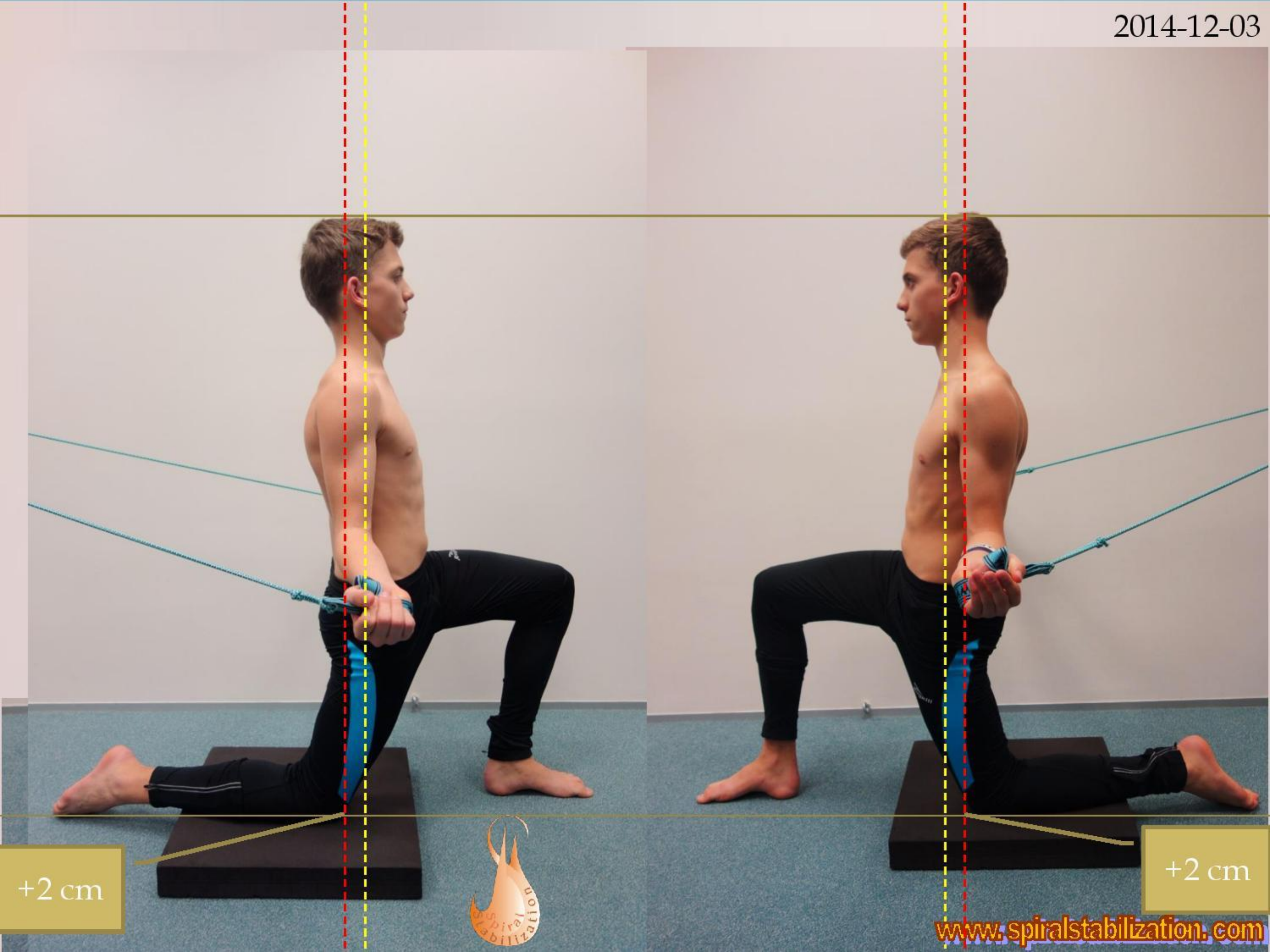
M. longus
capitis

M. spinalis

M. psoas
major

M. rectus
femoris



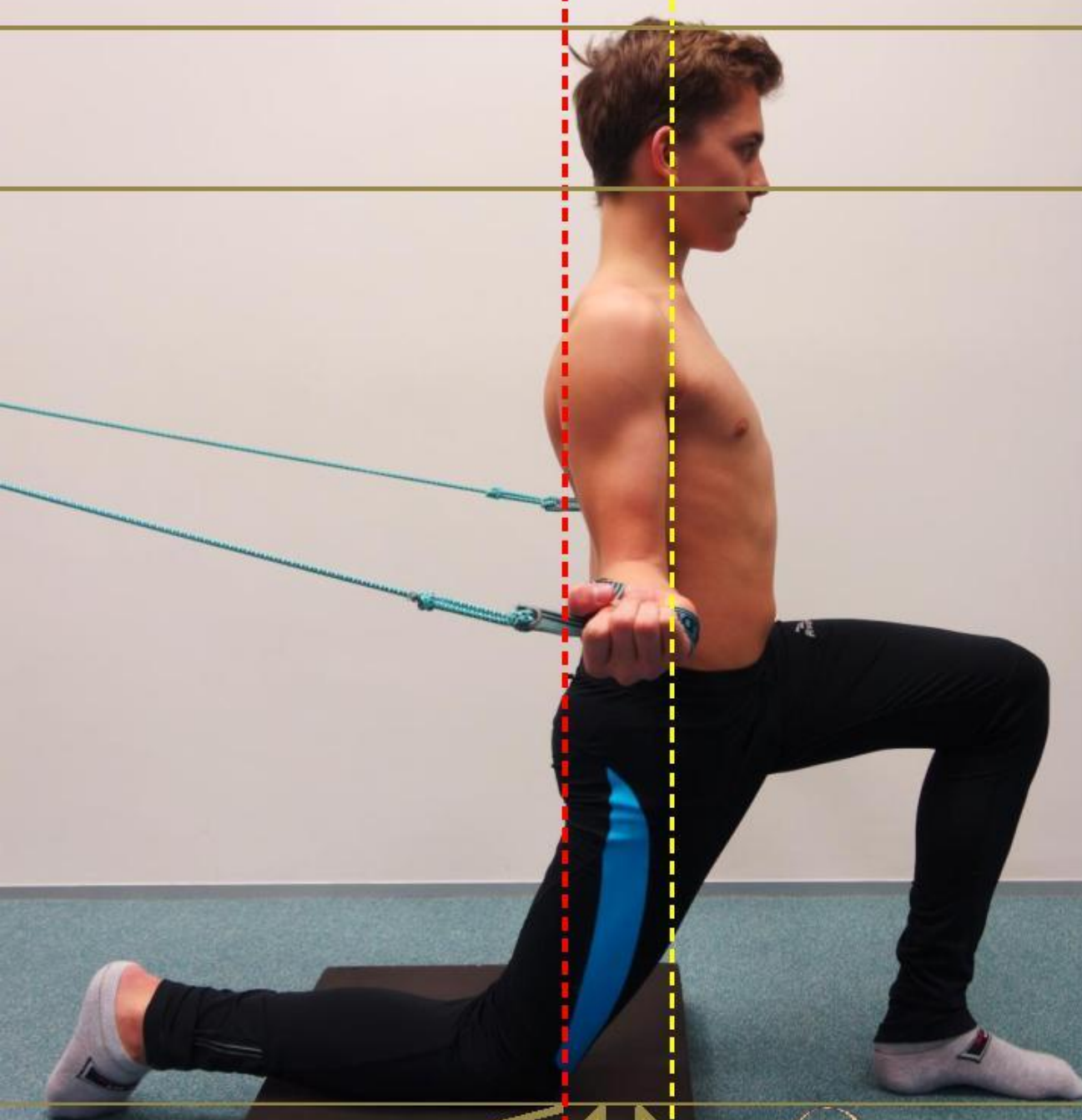


+2 cm

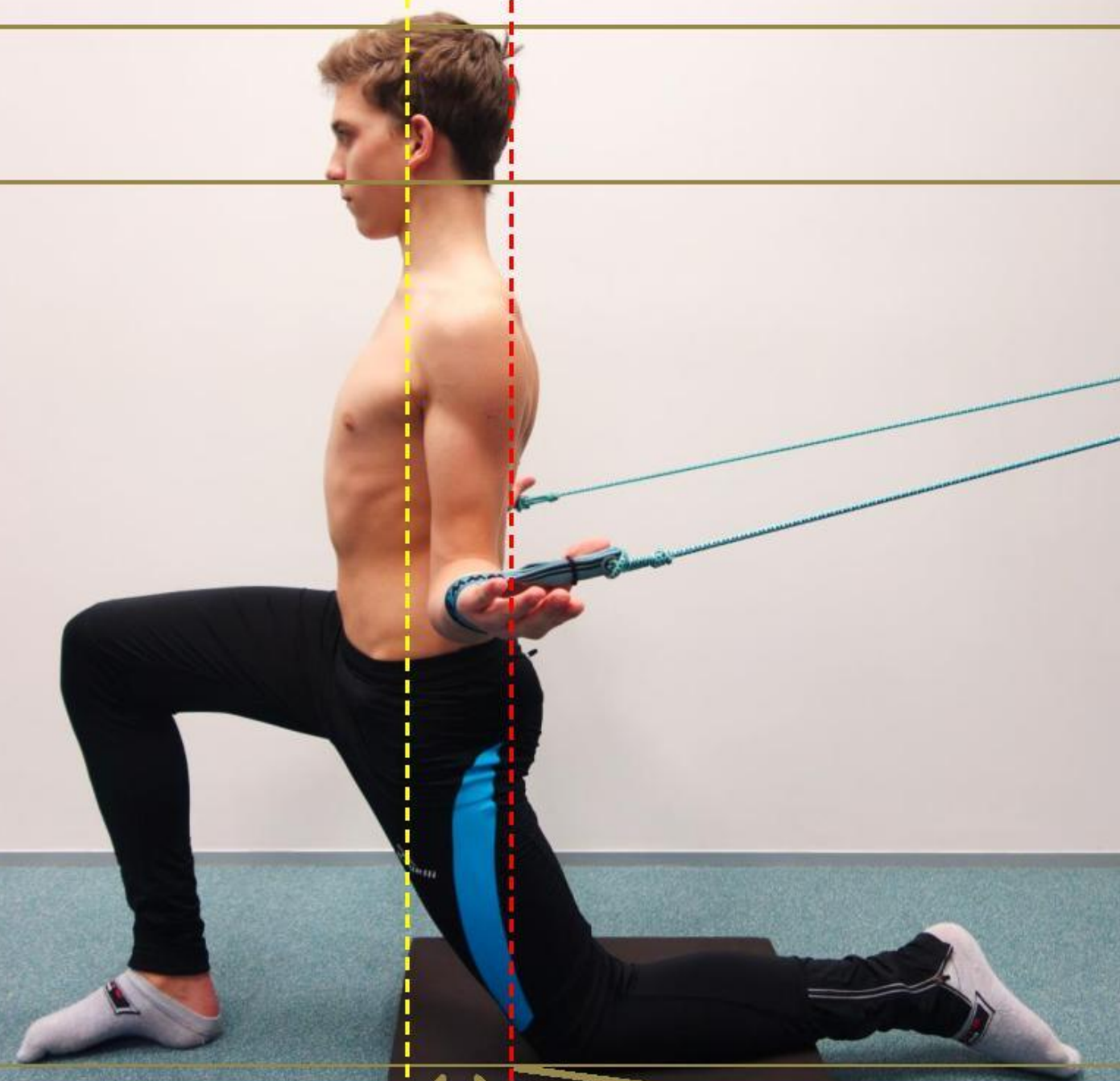


+2 cm

Podstatné zlepšení časů při běhu na krátké i dlouhé tratě



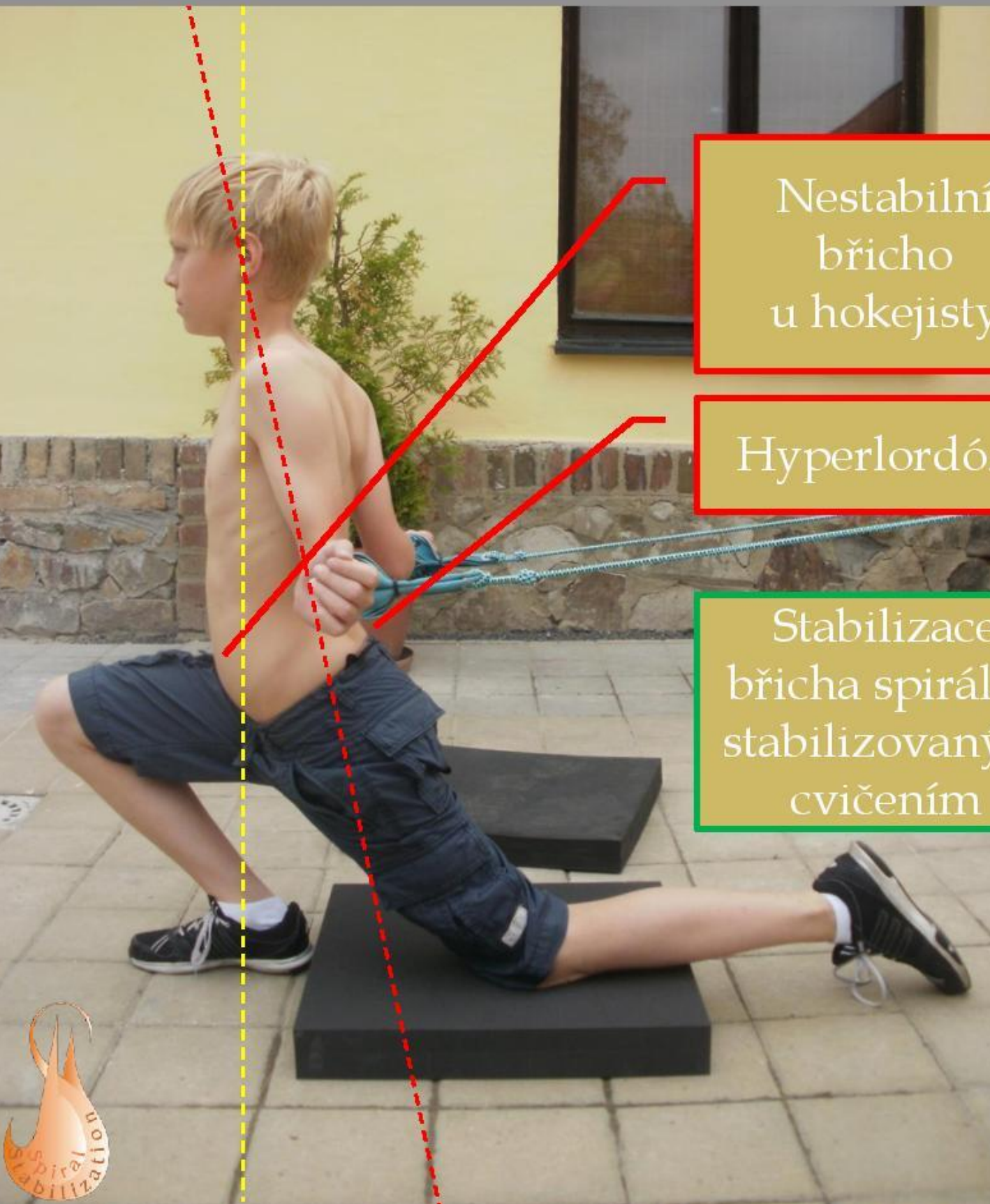
+10 cm



+10 cm

Chybné provedení s hyperlordózou nelze hodnotit

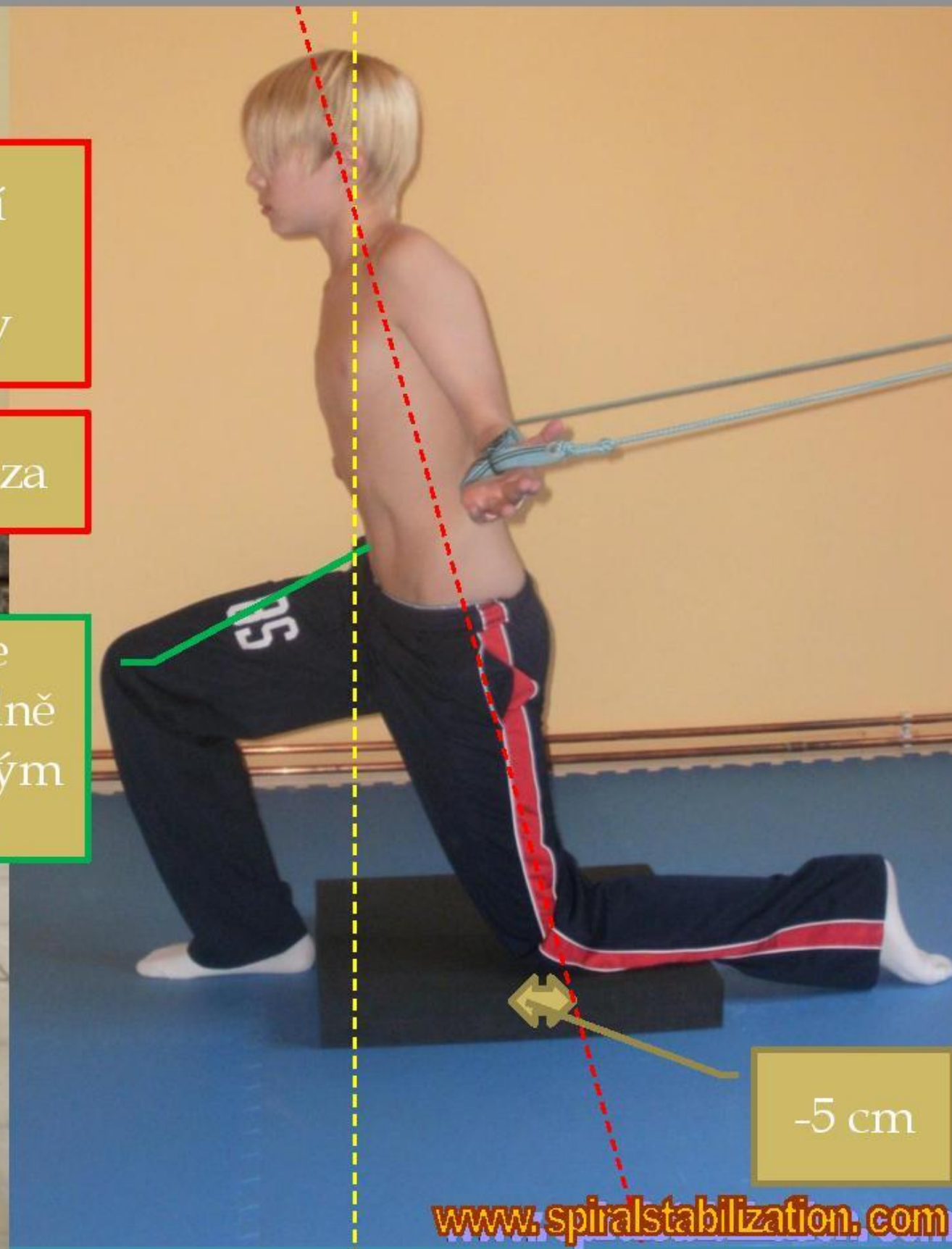
Chybné provedení se šikmou osou



Nestabilní
břicho
u hokejisty

Hyperlordóza

Stabilizace
břicha spirálně
stabilizovaným
cvičením



-5 cm





LITERATÚRA

1. Smíšek R., SPS systém - svalové reťazce
2. Velé F., Kineziologie
3. Kolář P., Labytint pohybu

