

A collection of military medals and a compass are arranged on a wooden surface. The medals include a red ribbon with a circular emblem, a blue ribbon with a circular emblem, and two silver Maltese crosses with central medallions. A pair of glasses with thin metal frames and a compass with a white face and black markings are also visible.

# Posilování s vlastním tělem jako kompenzace tréninku taekwonda

Mgr. Martin Svitek



## Proč ?

- ◆ Znalosti o zdraví ve sportovním tréninku jsou plné pověr a polopravd
- ◆ Zdravověda v tkd chybí (vs. čínské styly...)
- ◆ Hromada tkdistů končí s tréninkem pro zdravotní obtíže, popř. kvůli pocitu, že jsou staří (v příliš mladém věku)
- ◆ Reklamní tlak převratných staronových pomůcek (trx, bosu, flowin, kettlebells....) slibuje automatické zázraky, pak často dobrý úmysl vede k sebestrukci

# Proč já?

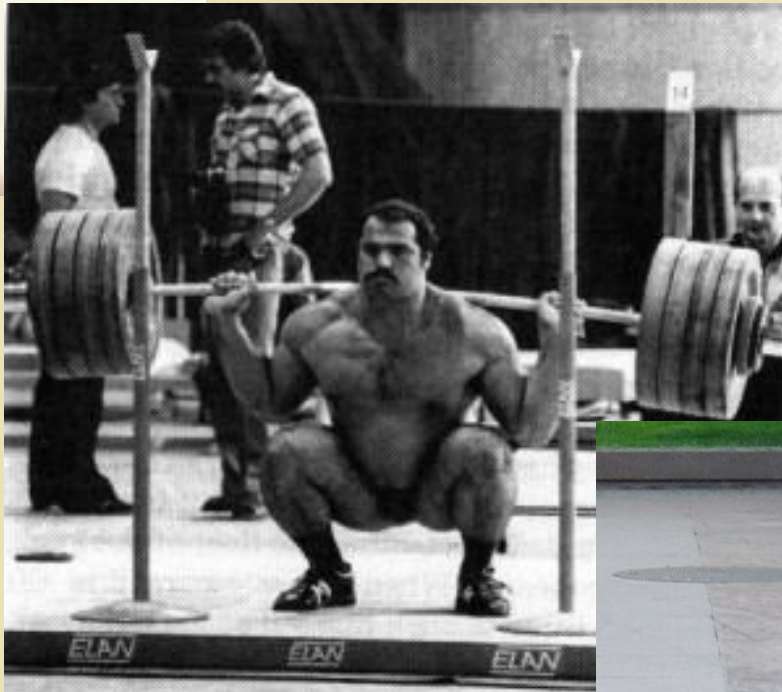
- ◆ Protože....lehce naprůměrný tkdista + lehce nadprůměrný fyzioterapeut
- ◆ Shodou náhod práce i s vrcholovými sportovci



# Držení těla

- ◆ Pojem často omílaný, ale odborníci se na něm neshodnou
- ◆ Stav, který vede k, co nejekonomičtějšímu zatížení měkkých tkání
- ◆ Dále uvedené principy platí pro 5letého kloučka v náboru jako pro reprezentanta s nadějí na titul MS jako pro 50letého tat'ku, co chce na tkd zhubnout – rozdíl je jen ve velikosti vnější zátěže





# Držení těla v tkd

- ◆ Neřeší se (krom 1 fotky v encyklopedii a pojmu „stažení břicha“)
- ◆ Opravte mě....



# Držení těla v tkd (bu obecně, sportu obecně, pohybu obecně)

- ◆ Nemůžeme držení těla chápat jako statickou záležitost (jak se sedím ve škole nebo stojím na zastávce)
- ◆ Je určitou pohybovou kostrou z které vychází pohyb
- ◆ Prakticky dobré držení těla znamená méně zranění, větší sílu v pohybu s menším úsilím



Co je to držení těla a jak  
vypadá?

?



# Klíčové body „držení těla“

- 1/ opření a aktivita chodidel
- 2/ osa kolen (vychází z kyčle a opření nohy)
- 3/ stabilizace pánve a L páteře v neut. Poloze
- 4/ stabilizace lopatek (ramen) s napřímením  
Th pá



# 1/ Nohy

- ◆ V naší civilizaci je úchopový orgán - noha spíše kopytem s negativním dopadem na celý pohyb. aparát
- ◆ Tkd při cvičení na boso má velký potenciál (= botičky zahodit)



# 1/ Nohy – jak je cvičit

- ◆ Rozcvička nohy
- ◆ 3 bodová opora
- ◆ Dalyon - a teď to zkusíme....



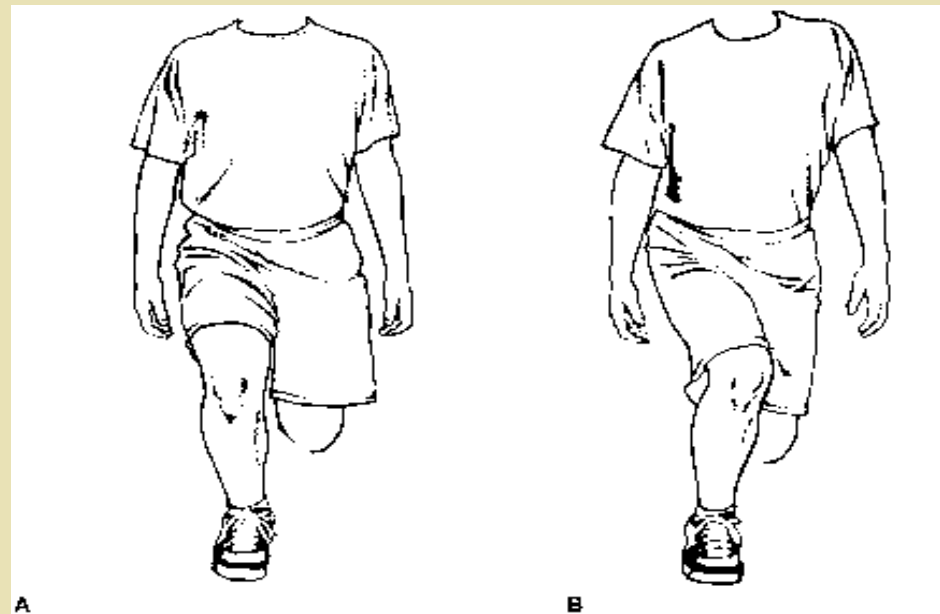
# 1/ Noha v taekwondu

- ◆ Dbát na otočku na apkumchi už od chon-jitulu
- ◆ Při problémech s rovnováhou (pomalé pohyby, koburyo sogi, ... Juche ☺ ...) trénovat doma 3bodovou oporu
- ◆ Jemný došlap/doskok (jako tygr...)

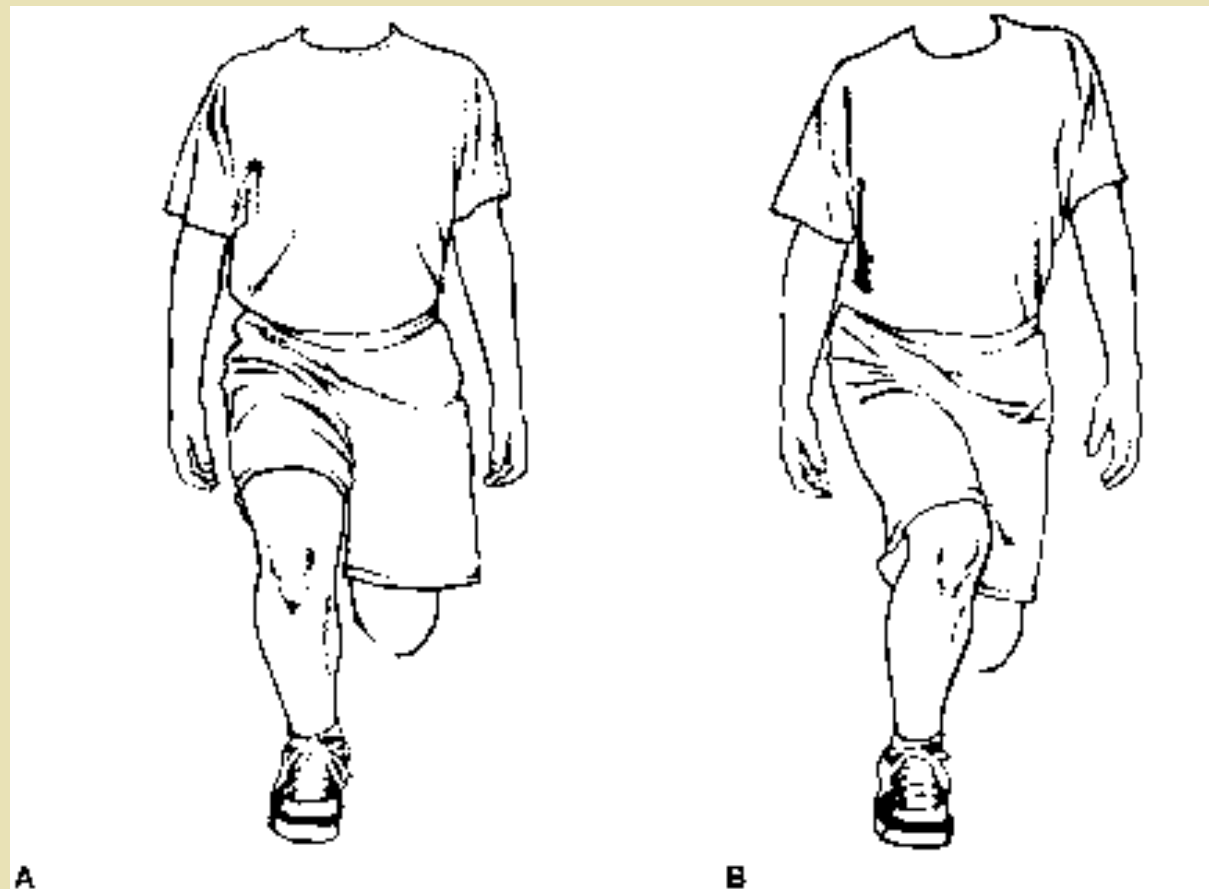


## 2/ osa kolen

- ◆ Bez aktivní nohy se dělá těžko
- ◆ Vychází z pohybu v kyčli!
- ◆ Česka by ideálně neměla jít přes špičky prstů



## 2/ Osa kolen



## 2/ osa kolen – fyziologický dřep

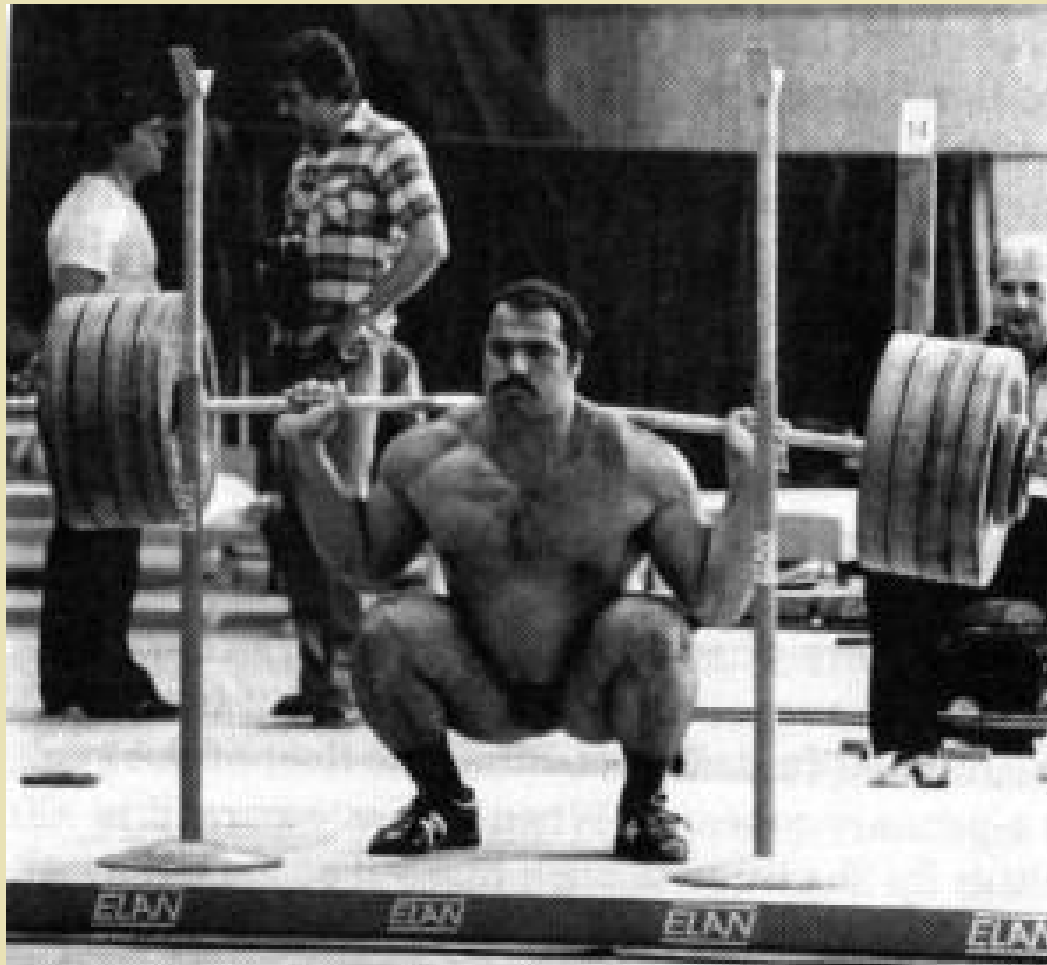


- ◆ Přirozený lidský pohyb (versus „ničí“ kolena)
- ◆ Trénuje se dobře
- ◆ Parametry a co nám říkají

## 2/ osa kolen – fyziologický dřep



## 2/osa kolen – silový efekt „zdravotní“ korekce



- ♦ PS: u bodu 4 (bedra) si vzpomeňte na tvar břicha tohoto pána – nemá six pack (pekáč buchet), jak se dnes sluší a patří, ale...



## 2/ osa kolen – progres → rozdělený dřep



- ◆ Asymetrická zátěž jako v životě (tkd)
- ◆ Trénink rovnováhy
- ◆ Principy totožné

## 2/ osa kolen v taekwondu

- ◆ Platí pro postoje, výskoky, doskoky...
- ◆ Pokud máme „odpadu“ z tréninku tkd něco dát, tak rozhodně dřep je jedna z priorit (patří mezi běžné denní činnosti – zvedání břemene, volání přírody.. :o) )

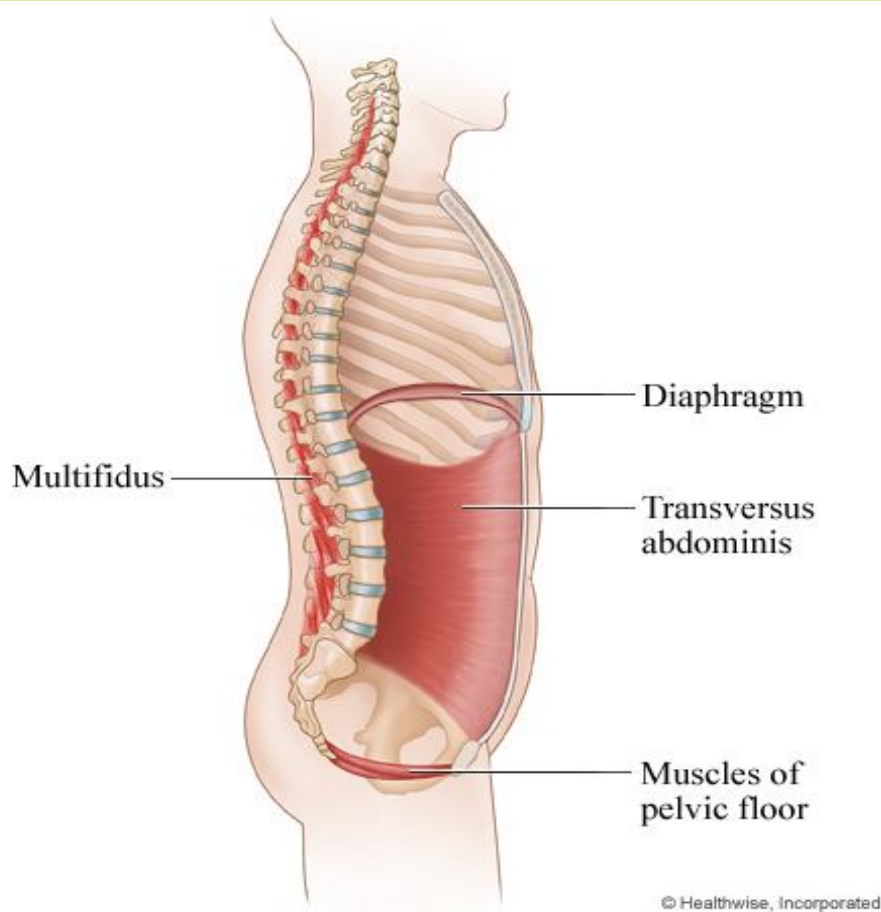


### 3/ stabilizace bederní páteře v neutrální poloze

- ◆ stále opakovaná pravda (?) „bolí-li tě záda posiluj břicho a záda“
- ◆ Neposilujeme svaly, ale funkci – udržet páteř napřímenou – od toho se odvíjí i cvičení



### 3/ stabilizace bederní páteře v neutrální poloze



- ◆ Stabilizace skrze zvýšení IAP (zkusíme v sedě)
- ◆ Izolovaná aktivace těchto svalů vede k sporným výsledkům
- ◆ Proto cvičíme funkci

### 3/ stabilizace L páteře – čím ji rozbíjíme

- 1/ vrozená porucha – zřejmě není v rukou učitele tkd
- 2/ špatné držení těla (osy pánve a hrudníku)  
(např. i zkratem třísel, hrudníku)
- 4/ !! přeposilování horního břicha/  
povrchových zádočných svalů bez důrazu  
na funkci !!



### 3/ stabilizace L páteře – co necvičit

- 1/ přehnaně „horní břicho“ – sklapovačky, zkracovačky a jejich obměny...
- 2/ vyvarovat se „Tyršovskému“ držení těla
- 3/ přehnaně cviky na břicho s pohybem dolních končetin – stříhání, tečky, psaní..
- 4/ hyperextenze

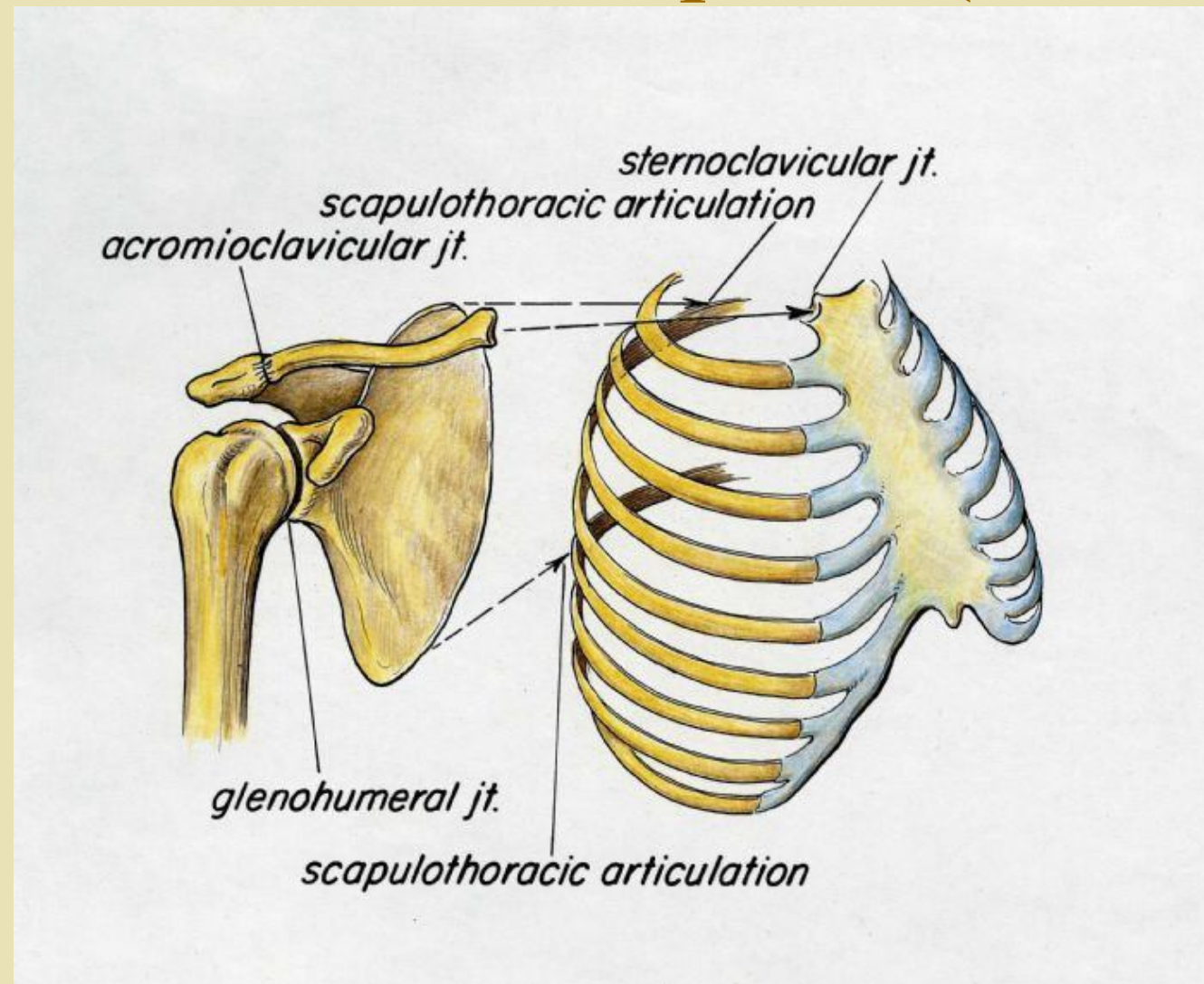


### 3/ stabilizace L páteře – co cvičit

- 1/ !! FUNKCI UDRŽENÍ NAPŘÍMENÉ  
PÁTEŘE!!! - shyb, klik, tul, yopcha jirugi,  
stojka...
- 2/ statické výdrže – deska, boční deska
- 3/ vydatněji „dolní břicho“ – přednosy,  
zvedání pánve
- 4/ protahovat flexory kyčle („třísla“)



## 4/ stabilizace lopatek (ramen)



## 4/ stabilizace lopatek (ramen)

- ◆ Opět cvičíme funkci – opření lopatky o hrudní koš
- ◆ Zjednodušeně - lopatky by neměly být vidět
- ◆ Izolované posilování mezilopatekových svalů má spíše negativní efekt



## 4/ stabilizace lopatek (ramen) - chybně



- ♦ Ramena vytažena k hlavě
- ♦ Přetížení svalů krku (bolesti C pá, ramen)
- ♦ Znekvalitnění nebo nemožnost fyziol. Stabilizace bederní páteře!!!

## 4/ stabilizace lopatek (ramen) - správně



- ◆ Lopatka v pozici dolů a do šířky - není vidět
- ◆ Svaly krku (trapéz) je téměř volný
- ◆ Přitom napřímená hrudní páteř (nevyhrbím se)
- ◆ Platí téměř pro všechno cvičení

## 4/ stabilizace lopatek – jak to cvičit

- ◆ Staticky v horní poloze kliku – držet dokud to nezvládne celá skupiny
- ◆ Tahy - cvičení ve visu (kruhy, lana, žebřiny..) i bez ohnutí lokte!!  
(klasické shyby spíše volně, než na tyči, spíše na úzko než široko)
- ◆ Kompenzovat klikování horiz. tahy
- ◆ V tkd např. izolované pohyby lopatky a hlavice pažní kosti v pozici úderu
- ◆ Dalyon! ☺



# Víme jak, co tedy posilovat?

- ◆ Vyrovnaně tahy/tlaky (horizontální/vertikální) – tkd úder
- ◆ Dřepy (i asymetrické, rozdělené)
- ◆ Statické posilování břicha s napřímením páteře
- ◆ Veškeré další posilování musí dodržovat principy dříve uvedené (aktivita chodidla, osa kolene, napřímení páteře, stab. lopatek)



# Horizontální tlak



# Horizontální tah



# Vertikální tah



# Vertikální tlak

- ◆ Dost pokročilé cvičení, ale předstupěň zvládne většina zdatných



# Dřepy



# Základní posilování břicha





# Shrnutí

- ◆ Fyziologické nastavení klíčových bodů (chodilo, koleno, pánev, ramena) platí pro většinu pohybů, jak sportovních (kop, úder, hod, klinč, mávání s kb nebo cvičení s trx), tak běžného života (sed, zvednutí, chůze) – kompenzační cvičení 10 min denně versus chybné používání těla 23:50 hod nemůže vést k valnému úspěchu
- ◆ Platí pro netalentované děti, jako vrcholové sportovce (je to možná to nejdůležitější, co si „odpad“ může z tkd odnést)
- ◆ Zkouška z fotek

# Bonus/ Pár poznámek ke strečinku

- ◆ Před nebo po? (specifikum tkd vyžadujícího velké rozsahy)
- ◆ Často preferujeme svaly, které aktuálně omezují rozsah kopu a zapomínáme na další
- ◆ Principy držení těla platí i pro strečink



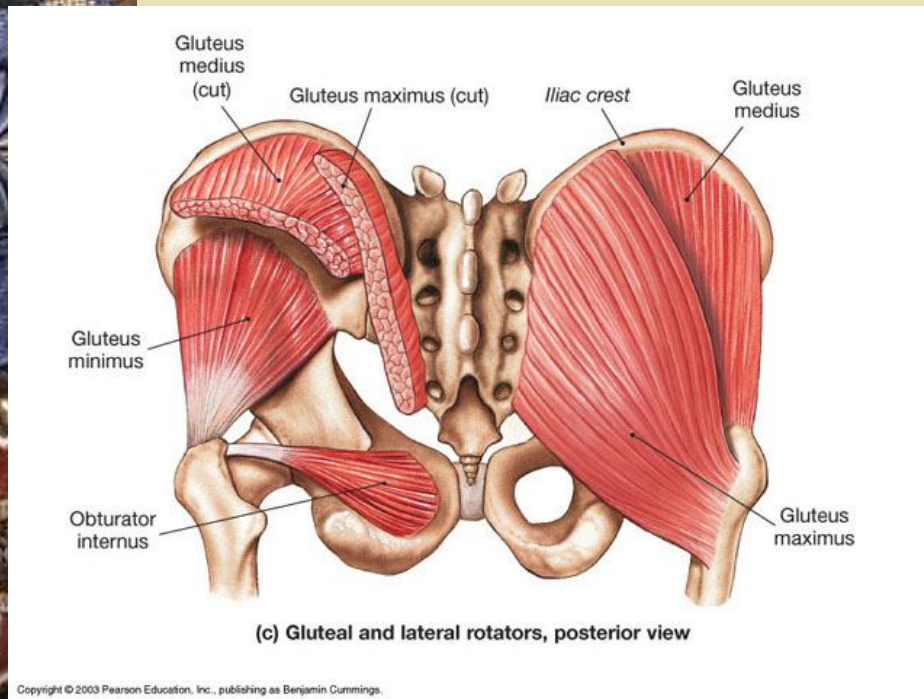
# Bonus/ Pár poznámek ke strečinku

Nezapomínat na :

- 1/ hýždě (turecký sed, sed 90-90...) – bolesti kyčlí, beder...
- 2/ flexory kyčlí (výpad ideálně rovnou s napřímením beder) – tendence naší civilizace – bolesti L pá, třísel
- 3/ nebát se záklonů – mosty

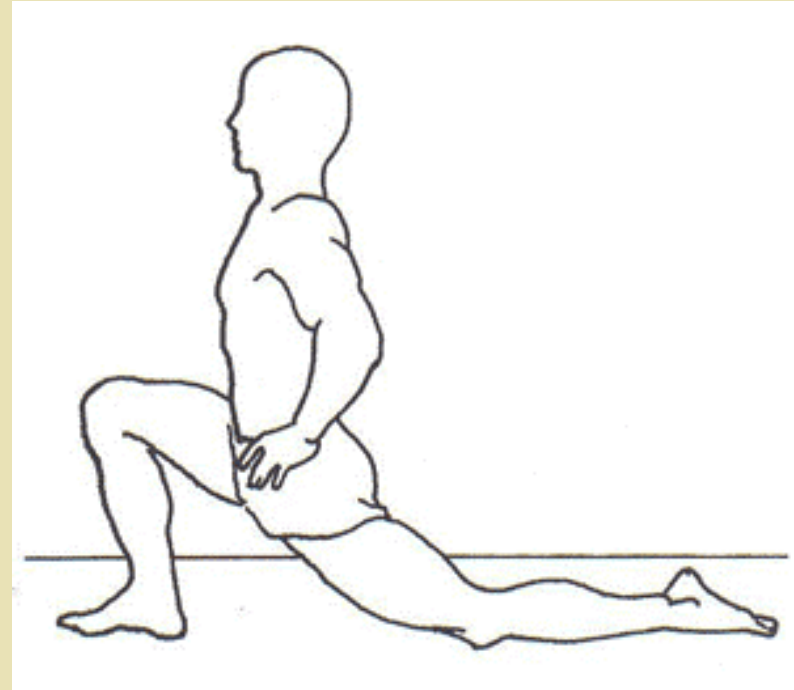
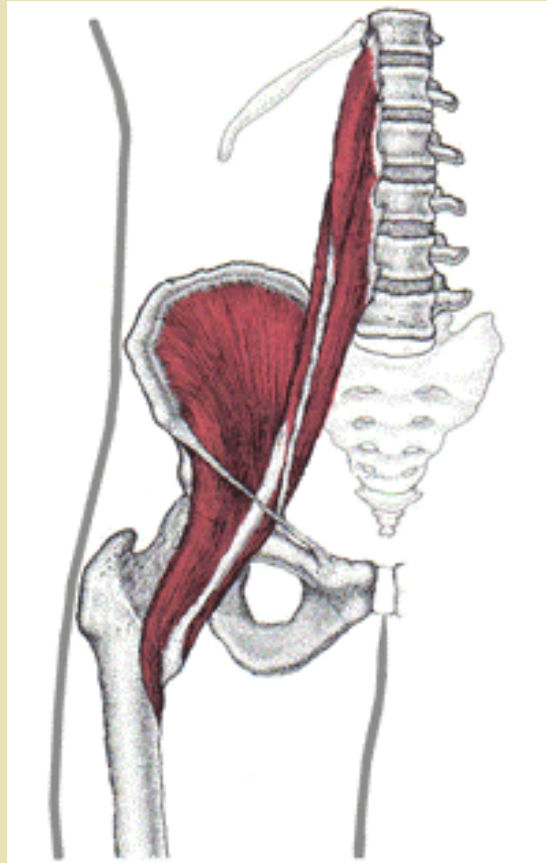


# Hýždě



- ◆ Kopací skupina svalů!
- ◆ Umí způsobit více typů obtíží
- ◆ Předklon musí být v kyčli, ne v páteři

# Flexory kyčle



- ◆ Zatěžujeme kopy, během, SEDEM!
- ◆ Umí mechanicky fixovat hyperlordózu L pá
- ◆ Bolesti L páteře, třísla, kyčle..
- ◆ Protažení s napřímenou páteří



# Pokračování

- ◆ Další témata – 1/ zásobník cviků  
2/ konzultace  
3/ praktický trénink (kemp,  
další setkání stm...?)

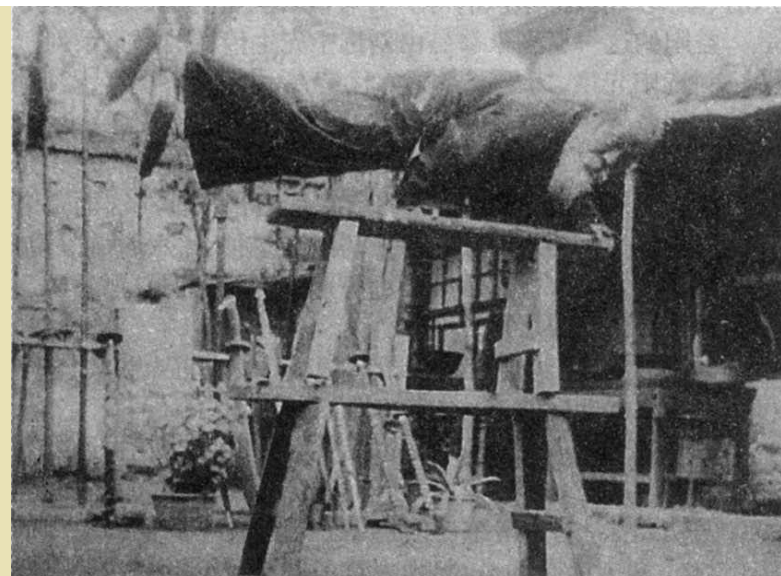




Cílem je zdravý tkdista cvičící  
celý život, který si umí sám  
pomocť – cítí pohyb do hloubky

„Tělo následuje duši“... tak  
dlouho, jak chceme





《霸王》 傅雷译 兰波先生在练功



宋兰波先生



Snad do toho teď' vidíme o něco  
líp

