



NAŠE EXPERTKA

RENATA STACHOVÁ (VLČKOVÁ)

osobní trenérka a lektorka
skupinových lekcí ve Fitness Svět
Pod Palmovkou v Praze

Celý rok pohybu příliš nedáte, ale jen co se objeví první sněhová pokrývka, omluvenka z brázdění svahu vám u rodiny neprojde. Proto pro vás máme zásobu cviků a návod, jak letošní lyžování přežít bez újmy, co víc: užít si ho. Je nejvyšší čas s přípravou začít!

EVA FRYŠAROVÁ
FOTO: ANCHORS AWEIGH



DOMÁCÍ PŘÍPRAVA NA LYŽE

- 1 VÝZVA PRO NOHY A CORE
- 2 DŘEPY A VÝDRŽE
- 3 TRÉNUJTE VYTRVALOST

Kdo se zvedne z gauče a rovnou si poprvé v sezoně stoupne na sjezdovky, koleduje si o to, že druhý den kvůli bolestem přetížených svalů nevstane z postele. Nejenže radost z pohybu bude tam, ale riskujete i zranění. Naopak, pokud se celoročně hýbete, máte dostatek aerobní aktivity i posilovacího cvičení, jste ve výhodě a nic měnit nemusíte.

V aktuální výzvě se zaměříme zejména na první skupinu z vás. Spolu s trenérkou Renatou Stachovou (Vlčkovou), která pochází z Krkonoš a na lyžích se prohání od malička, jsme pro vás připravili sérii cviků, které vás dostanou do kondice dřív, než napadne sníh. „Lyžování je dlouhodobá zátěž, a tak je třeba trénovat delší zatížení,“ říká s tím, že bude třeba trénovat kromě vytrvalosti i koordinaci a pohyblivost a posílit nohy a střed těla.

NEZAPOMÍNEJTE NA ZADEK

Než se naprogramujete na samotné domácí cvičení, zaměřte se v každodenním životě na malý trik: až půjdete příště do schodů, zkuste si uvědomit, který sval primárně používáte. A zaměřte se na to, abyste tehdy zapojili také zadek – při kroku vzhůru ho zatnuli. „Spousta lidí ho má slabý a je to proto, že primárně zapojují stehna. Jakmile vstoupí do hry i zadek, více se posilují hýžďové svaly, které v kombinaci se silným břichem dokážou ulevovat bedrům,“ vysvětluje trenérka Renata z pražského Fitness Svět Pod Palmovkou. To oceníte nejen při lyžování.

IDEÁLNÍ PARTÁCI: BOSU A FLOWIN

Doma vás čeká cvičení s vlastní vahou. Máte-li možnost, anebo se vydáte do posilovny, můžete si později – na mírně pokročilejší úrovni zpestřit trénink pomůckami. Ideální volbou je balancování na bosu nebo cvičení na flowinu, což je speciální deska s klouzajícími podložkami pod ruce a nohy, která se pro simulaci lyžování skvěle hodí. Nejste-li si jisti, že vás domácí příprava bude bavit, vyrazte na skupinové lekce již zmíněných bosu a flowin. Mají tu výhodu, že trenérka dohlédne na správné provedení cviků.

Máte možnost využít eliptický trenažér? Nebraňte se mu. Je ideální pro trénink a přípravu hlavně na běžky, ale kondici na něm získanou oceníte jistě i na sjezdovce. Optimální by bylo zahájit cvičení pěti deseti minutami na něm a rovněž na něm končit – 30 minut.

DŘEP JE ZÁKLAD

Klasický dřep se může jevit jako jedna velká nuda, ve skutečnosti je to základ, který málokdo provádí správně. Ted' je ten pravý čas se ho konečně naučit, protože se bez něj neobejdete ani na lyžích.

Takové domácí cvičení je vhodné zařazovat alespoň třikrát týdně po dvaceti minutách, kdy provedete 15 až 20 opakování ve 2 až 5 sériích. Počty přizpůsobte své zdatnosti, nepřepalte začátek, zátěž je třeba navyšovat postupně s tím, jak se budete zlepšovat. Zároveň nemusíte vždy zvládnout všechny cviky, vyberte si jich třeba pět a příště zase zařadíte jiné. Pauzu mezi cviky si dejte 1 minutu, mezi sériemi 3 minuty.

ZAČNĚTE DNES!

Úplná začátečnice tedy začne na 15 opakováních ve 2 sériích. Pokud ale ucítíte, že i 15 je moc, nic se neděje, snižte počet na 10 a příště zkuste o 2 víc. Soustřeďte se na správné provedení a nezapomínejte dýchat.

Vzhledem k blížící se zimě není nač čekat, takže začněte rovnou dnes. Do svého týdne se pokuste vtěsnat i oblíbené skupinové lekce, nezapomínejte ale ani na důležité dny úplného volna.



**U DŘEPŮ A VÝPADŮ
NIKAM NESPĚCHEJTE.
SOUSTŘEĎTE SE NA
SPRÁVNÉ PROVEDENÍ.**



1) DŘEP

A Postavte se zpříma, nohy na šířku ramen. Špičky směřují mírně ven. Otevřete hrudník, ramena tlačte dolů, hlava je v prodloužení páteře. Ruce podél těla.

B Snižte se do dřepu – pokrčte nohy tak, aby se kolena nedostala před špičku. Zároveň kolena kopírují směr špiček. Pozor na pro-

padání se kolen dovnitř. Hýždě by se ideálně měly dostat do jedné roviny se zemí. Váha je na patách. Spolu s podřepem přesuňte ruce dopředu před hrudník i boky. Pak se narovnejte a dřep opakujte. Dolů – nádech, nahoru – výdech. Cvik můžete upravit tak, že v krajní dolní pozici dáte krátkou výdrž nebo budete v kolenou pérovat.

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

Při lyžování dostávají nejvíce zabrat kvadricepsy (přední strany stehen). Jelikož potřebují kvůli své velikosti hodně energie, je potřeba je potrénovat a stimulovat. O to se postarají různé druhy dřepů a výpadů, které rovněž posilují kolenní vazy. Lze si s nimi hrát, přidávat různé pérování, poskoky, měnit jejich šířku... Jen pozor na velmi častou chybu – aby kolena nikdy nešla přes špičku.

2) PŘEŠLAPOVÁNÍ

Výchozí pozicí pro přešlapování je dřep (viz cvik 1B). U tohoto cviku nehrajte na počet opakování, ale na čas, který postupně prodlužujete.

A, B Držte pozici ve dřepu a střídavě přenášejte váhu z jedné nohy na druhou s tím, že jednu nohu vždy zvednete nad zem zhruba o 5 cm. Pozor, abyste se nenakláněli z jedné strany na druhou, veškerou práci tu obstará dolní část těla. Horní část těla je ve stále stejné pozici, hlídejte si rovná záda. Nepodsazujte pánev.

3) VÝPAD VPŘED – VZAD

Další cvik, který lze různě obměňovat podle pokročilosti.

A Stoupněte si zpříma, nohy na šířku ramen a proveďte výpad vpřed – ruce si dejte v bok a vykročte pravou nohou vpřed. Zadní levou pokrčte do podřepu, lýtko je v rovině se zemí. V obou kolenou je pravý úhel. Pozor, aby se koleno přední nohy nedostalo před špičku. Zádá zůstávají rovná. Chvilku vydržte.

B Pak se vraťte do stoje, obě nohy vedle sebe a pravou nohou obdobně učiňte výpad vzad. V kolenou je opět pravý úhel. Posléze se vraťte zpátky a nohy vyměňte.

V pokročilé variantě vynechte pozici mezistoje a mezi výpadem vpřed a vzad plynule přecházejte, ba přeskakujte. Prověřte tak svůj balanc. Úplné začátečnice mohou naopak izolovaně cvičit výpady vpřed a poté výpady vzad. Hrajte si s délkou výdrže, pérováním či upažením rukou.

4) ŠIKMÉ VÝPADY

Tento cvik vám dopomůže také k hezcímu zadku.

A Stoupněte si s nohama na šířku ramen.

B Pravou nohou udělejte výpad šikmo vzad. Levou stojnou nohu s výdechem pokrčte

do pravého úhlu, pravou natáhněte co nejvíce šikmo přes pravou dozadu do podřepu. Ruce natáhněte před hrudník.

C Pak se vraťte do stoje. A boční výpad opakujte na opačnou stranu. Špička stojné nohy vždy směřuje vpřed, koleno se nesmí dostat před ní. Opakujte.

5) DŘEP S VÝSKOKEM

Renatiny klientky tento cvik nemají příliš v oblibě. Zkuste si ho a pochopíte proč. Co je ovšem pravda – je velmi efektivní na posílení hýžďových svalů a zlepšení kondice.

A Z širokého stoje přejděte do dřepu jako ve cviku 1. Paže mírně pokrčte před bradou. Špičky mírně vytočte ven.

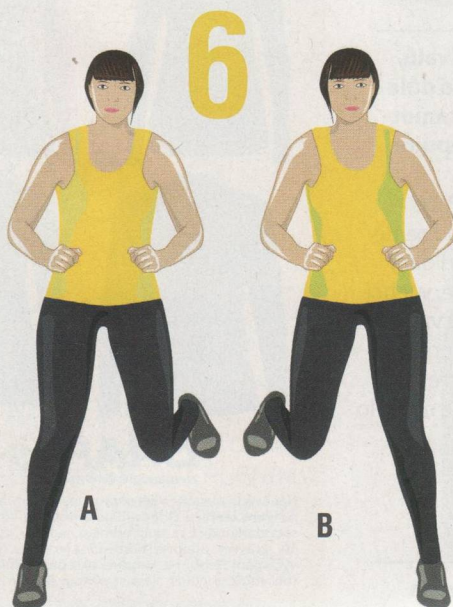
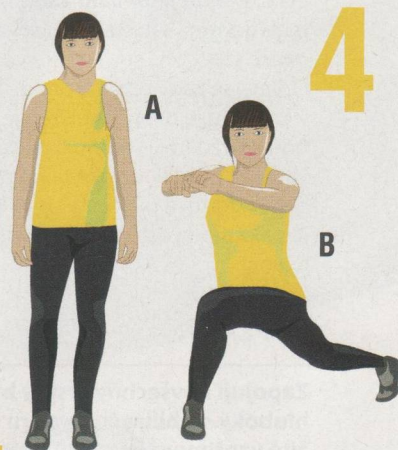
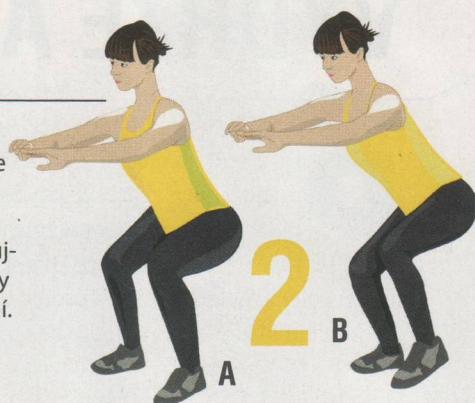
B Odrážte se s výdechem ze špiček kolmo vzhůru, špičky propněte. Pomozte si rukami, které spustíte podél těla. Dopadat se snažte měkce opět přes špičky a vraťte se do dřepu. Opakujte.

6) ZAKOPÁVÁNÍ NA MÍSTĚ

Cvik, kterým se dostanete do tempa.

Frekvenci si upravte dle své kondice, stejně jako dobu cviku – začít můžete klidně na 15 vteřinách.

A, B Postavte se zpříma, nohy od sebe. Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou prostřednictvím přeskoků a zakopávání – koleno pokrčujte vzad, jako byste se patou chtěli nakopnout do zadku. Dbejte na rovná záda a nepředklánějte se. Při dopadu přes špičku nohu mírně pokrčte v kolenu, což vám pomůže tlumit náraz. Ruce pracují jako při běhu.



VÝDRŽE A ROVNOVÁHA

Prověřte ty nejmenší svaly a trénujte rovnováhu. Uvidíte, že když se těmto cvikům budete věnovat pravidelně, vaše hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehení, kolena, holeně, lýtka i kotníky to ocení a celodenní lyžovačku zvládnete bez újmy.

1) PODŘEP NA JEDNÉ NOZE

Ze stoje přejděte do podřepu tak, že pravou stojnou nohu pokrčte v kolenu. Zároveň ohněte levou nohu v kolenu a její kotník zapřete za pravé koleno. Snižte tak, jak dovedete. Držte rovná záda. Mírně pokrčené ruce natáhněte před hrudník, pomohou vám vyvážit balanc. Vydržte alespoň 15 vteřin, pak strany prohodte. Intervaly ve výdrži můžete postupně prodlužovat.

2) SED U ZDI

Na první pohled snadný cvik není takovým, jakým se zdá. Však také nejvíc připomíná zatížení svalů při lyžování včetně zapojení core. Pokud jsou vám záda nalepená na zdi nepříjemná, vložte mezi stěnu a zeď malý overball.

Opřete se zády o zeď a přejděte do dřepu tak, že v kolenou je pravý úhel. Ten je rovněž mezi stěnou a hýžděmi. Chodidla máte mírně od sebe, váha na nich je rozložena rovnoměrně. Tlačte bedra do zdi a pánky stahujte k sobě. Zkuste, jak dlouho vydržíte, nezapomínejte u toho ale dýchat.

3) PLANK

Zapojují se všechny vrstvy břišních svalů, hluboký stabilizační systém i pro lyže důležité vzpřimovače zad. Až vám bude samotná výdrž v prkně málo, střídavě odlepujte špičky od země.

Lehněte si na podložku čelem k zemi. Paže pokrčte pod hrudník a zdvihněte tělo od země tak, že se opíráte na jedné straně o předloktí, na druhé o špičky. Tělo je v jedné rovině, v lehčí verzi můžete případně mírně zvednout vzhůru zadek, ale záda jsou stále rovná – pozor na propadání se v bedrech. Nesnažte se trhat rekordy a držte jen tak dlouho, dokud zvládnete mít tělo zpevněné.

4) SIDE PLANK

Ideální cvik na posílení šikmých břišních

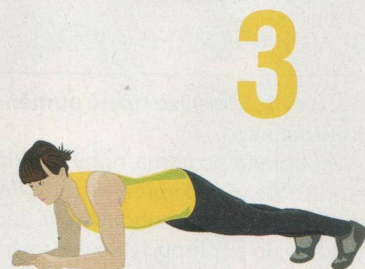
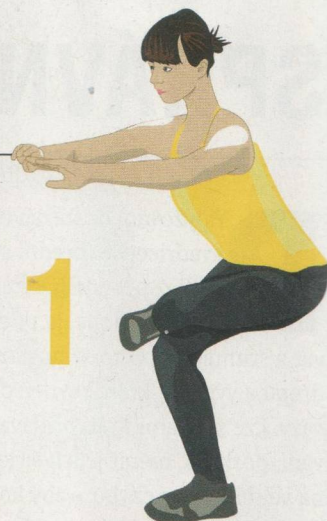
svalů, ale i ramen.

Lehněte si na pravý bok a zvedněte tělo tak, že se opíráte o pravé předloktí, které směřuje vpřed, a hranu pravé nohy. Tělo má být v jedné rovině, pozor na lámání se v půlce těla – nevystřikujte zadek. Levou ruku můžete mít podél těla, v bok nebo v těžší variantě ji otevřít do stropu. Vydržte a pak strany prohodte.

5) POTÁPĚČ

Prověří vzpřimovače zad.

Lehněte si na podložku čelem k zemi. Zpevněte tělo a ruce i nohy odlepte od země. Komíhejte střídavě nataženými rukama a nohama tak, že vzhůru jde vždy protilehlá ruka a noha. Pozor na nežádoucí ohýbání nohou v kolenou.



SOUTĚŽ

Univerzální funkční prádlo vhodné pro všechny aktivity neexistuje. Každý sport je specifický. Také každá řada funkčního prádla Craft má jiné vlastnosti a parametry. Vyhrajte to pravé funkční triko pro vás: můžete si vybrat mezi triky na extrémní sport, nebo mírné aktivity!

OTÁZKA: KTERÉ FUNKČNÍ PRÁDLO ZÍSKALO PRESTÍŽNÍ OCENĚNÍ ISPO GOLD WINNER?



CRAFT
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

Nápovědu hledejte v selektoru funkčního prádla Craft na www.craft.cz. Odpověď pošlete do 10. 12. 2017 na soutez@kondice.cz, do předmětu napište Craft. Každou 10. správnou odpověď odměníme jednou z cen (do vyčerpání zásob). Na kondice.cz si prohlédněte, která trika můžete vyhrát, a vyberte si pro sebe to pravé!