Příručka správného protažení pro každého jezdce

Ahoj!

Jmenuji se Lucie a jsem jedna ze zakladatelek projektu EquiFit. Ten vznikl na základě myšlenek o pojetí jezdecké přípravy a své obrysy získával v průběhu několika let.

Po celou dobu svého závodního ježdění jsem se snažila, tak jako mnozí jiní, připravovat mimo sedlo a být ve formě. Smysluplná příprava měla na mé ježdění nesmírný vliv, překážkou mi však byl nedostatek času.

A tak již v období, kdy jsem studovala pro splnění certifikátu fitness trenér, jsem měla v hlavě jasnou představu: program pro zlepšení slabších jezdeckých stránek a přípravu jezdců pojatý tak, aby byl časově a především dlouhodobě udržitelný. Věřím totiž, ze efektivní příprava jezdce nevyžaduje hodiny a hodiny strávené v posilovně. Můžeme ji jednoduše udělat doma a stačí nám k tomu dvacet až třicet minut čtyřikrát do týdne.

I s touto omezenou časovou dotací můžeme pomocí specializovaného cvičení dosáhnout plného jezdeckého potenciálu. Zaměříme se při něm například i na oslabené svalové skupiny či disbalance, které vyrovnáme a stabilizujeme, stejně jako na rovnováhu či mobilitu kloubů.

Dnes si povíme o protažení několika problematických skupin. Brzy se také můžeš těšit na webinář, který začne lekcí přesně na toto téma a následovat budou cvičení na stabilní holeň, klidnou ruku a pozici v sedle. Nezapomeň nás proto sledovat na sociálních sítích, ať ti nic neuteče, a zanedlouho už se budeš moci připojit do členské báze na stránkách equifit.cz.

A teď už se pojďme pustit do práce!

Tuhý sval je slabý sval

Flexibilita je jedním z nezbytných prvků jezdecké přípravy. Dnes se podíváme na pět cviků v rámci statického strečinku, jehož cílem je uvolnění svalových skupin a jejich dlouhodobá příprava na zátěž.

Pravidelným strečinkem se staráme o svoje tělo, udržujeme jej zdravé a omezujeme bolestivost.

Oblast beder

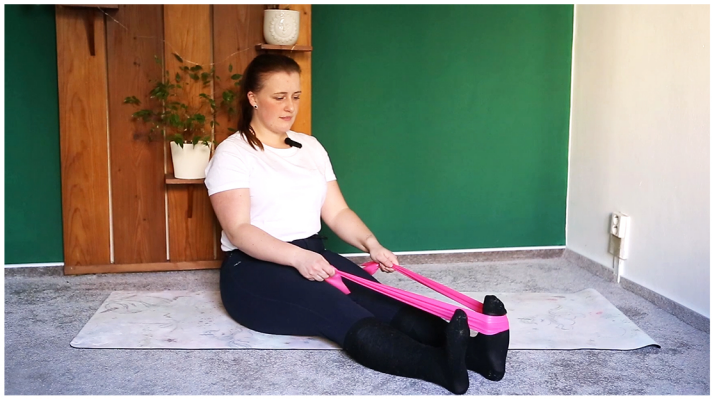
Snad každého jezdce někdy trápila ztuhlá oblast beder. Toto protažení působí zejména na čtyřhranný bederní sval, který prohýbá a jednostranně uklání páteř. Je-li flexibilní, bude pro nás snazší pružný sed a následování pohybu koně.

Při protažení sedíme na obou sedacích kostech a ukláníme se do strany za udržení stejné pozice pánve - neklopíme ji ve směru pohybu a stejně tak horní část těla zůstává ve vertikální pozici bez předklonu.

Hamstringy

Hamstringy jsou skupina svalů na zadní straně stehna, které mají velký vliv na pozici nohy v sedle. Tuhé hamstringy mohou vést k potížím s prošláplou patou, mohou zbytečně fixovat koleno směrem dovnitř a způsobit nadbytečný tlak, a také znesnadní uvolněný sed.

K tomuto protažení potřebujeme Thera-band či osušku a provádíme jej v sedě či leže. Thera-band uchytíme za chodidlo a jemně táhneme špičku směrem k sobě. Pozor, protažení by nikdy nemělo bolet a stejně tomu platí i zde!



Hruškovitý sval

Hruškovitý sval je malý sval uložený v hluboké vrstvě svalů na hýždích. Často trpí při sedavém zaměstnání a jeho tuhost nám značně ztíží usazení v sedle a uvolněný funkční sed.

Jeho protažení probíhá v leže, kdy stojnou nohou pokrčíme a lýtko druhé nohy o ni vodorovně opřeme. Protažení můžeme doplnit tím, že stojnou nohu zvedneme do vzduchu a přitáhneme ji rukama k tělu.

Kyčelní flexory

Další skupinou svalů, na které pro uvolněný sed musíme u protažení myslet, jsou kyčelní flexory. Ty jednoduše protáhneme z výchozí pozice v kleče na jedné noze.

Aniž bychom prohýbali bedra či klopili pánev, nakloníme horní část těla mírně dopředu (stačí pouze malý rozsah) a cítíme protažení přední části stehna nohy, na které klečíme.

Mezilopatkové svaly

Mezilopatkové svaly jsou skupinou svalů, které, jak název napovídá, fixují lopatky. Tyto svaly mají především tendence ochabovat a musíme je tedy posilovat, je dobré na ně ale myslet i při protažení. Funkční mezilopatkové svaly nám udržují otevřený hrudník bez nežádoucího hrbení se (nejen) v sedle a sekundárně mají vliv na klidnou a jemnou ruku.

Protažení vychází z pozice na čtyřech, kdy jednu ruku podsuneme pod druhou a vytahujeme ji do dálky.

Chceš se dozvědět více? Brzy se můžeš těšit na webinář, který začne detailnější lekcí na protažení a následovat budou cvičení na stabilní holeň, klidnou ruku a pozici v sedle.

Nezapomeň nás proto sledovat na sociálních sítích, ať ti nic neuteče!