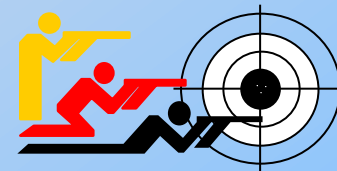


Cvičenie

(popis základných cvikov pre strelca)

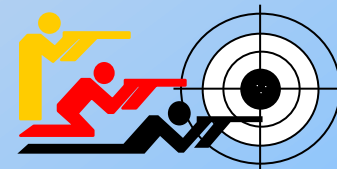
Podolie – september 2013



Obsah

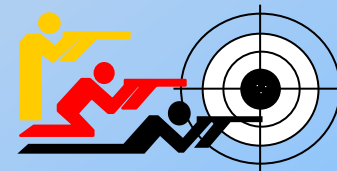
- Šijové svalstvo
- Svaly pletenca ramenného
- Svaly kĺbu lakt'a
- Svaly trupu
- Svaly dolných končatín
- Zdroje
- Autor





Šijové svalstvo

- Je veľmi dôležité pre pohyblivosť krčnej chrbtice a správne držanie hlavy. Pohyblivosť precvičujeme úklonmi hlavy, krúžením hlavy a kombináciou týchto pohybov.
- Musíme sa hlavne sústrediť na pohyby v oblasti šijového svalstva, nezapájať ostatné časti tela ramena, panvu čo fixujeme napr. rukami v bok.
- Napätie v oblasti šijového svalstva môže viesť k bolestiam hlavy a psychickému napätiu.



Cvičenie - šijové svalstvo

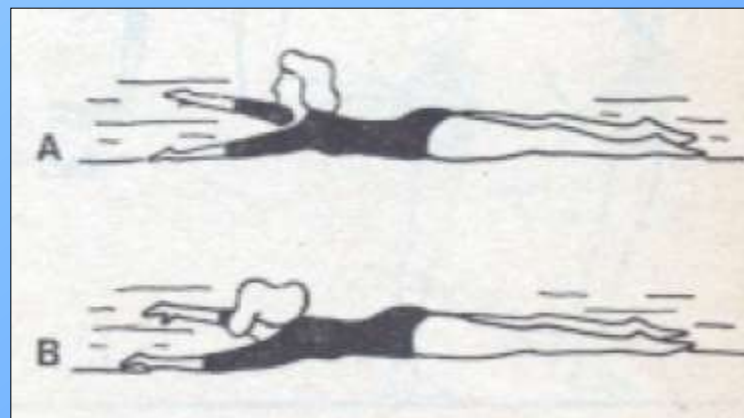
- **Cvičenie 1**

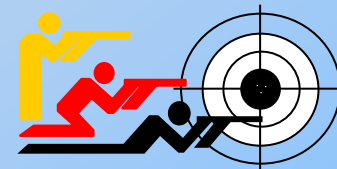
- Popis – stoj rozkročný, ruky v bok, vykonávame krúženie hlavy ľavo a vpravo.
- Účinok – pretiahnutie a uvoľnenie šijového svalstva



- **Cvičenie 2**

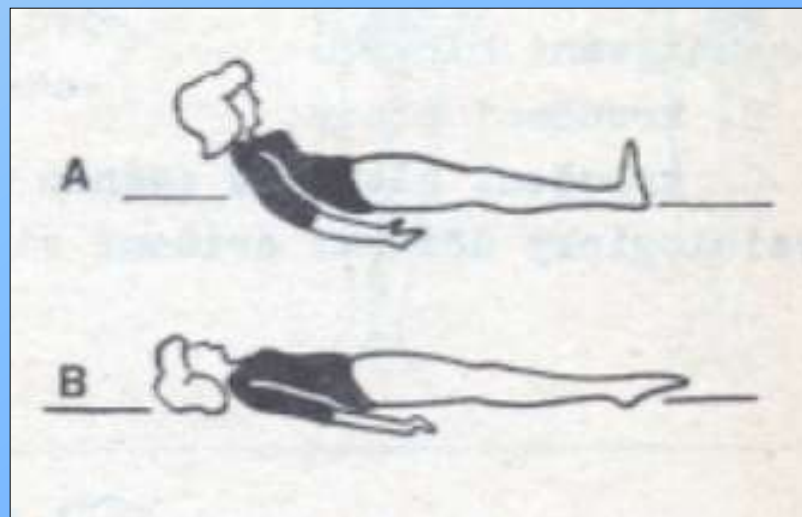
- Popis – ľah dopredu, vzpažiť A. zúklon hlavy B. vzpriamenie hlavy
- Účinok – pohyblivosť krčnej chrbtice

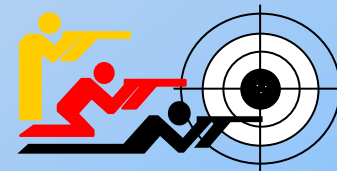




Cvičenie - šijové svalstvo

- **Cvičenie 3**
- Popis – ľah na chrbát
 - A. predklon hlavy, pritiahnúť špičky nôh k telu
 - B. vzpriamenie hlavy, napnúť špičky nôh
- Účinok – precvičenie pohyblivosti krčnej chrbtice

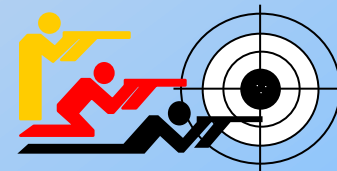




Cvičenie - šijové svalstvo

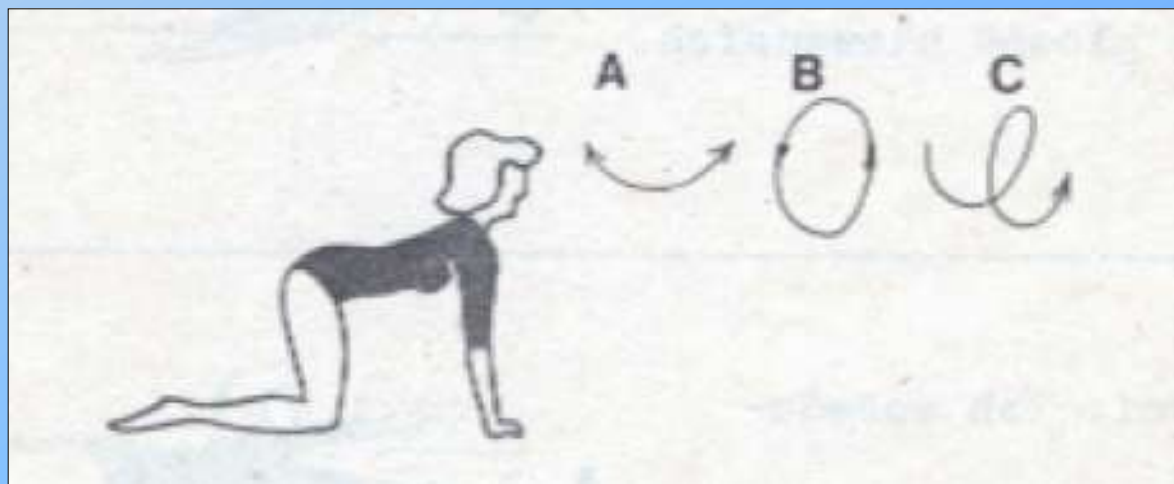
- **Cvičenie 4**
- Popis – sed krížový skrčmo – ruky v bok
 - A. úklon hlavy vpravo
 - B. úklon hlavy vľavo
- Účinok – precvičenie pohyblivosti krčnej chrbtice vbok

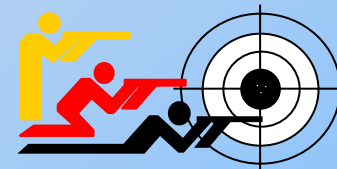




Cvičenie - šijové svalstvo

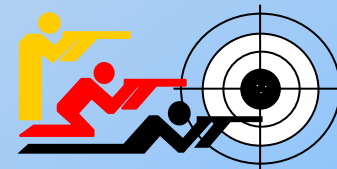
- **Cvičenie 5**
- Popis – vzpriamené kľaknutie
 - A. kývanie hlavy
 - B. krúženie hlavy
 - C. krúženie hlavy so zmenou smeru
- Účinok – precvičenie pohyblivosti krčnej chrbtice





Svaly pletenca ramenného

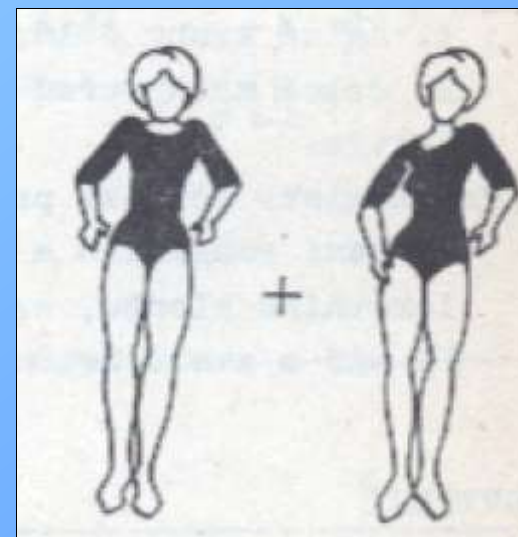
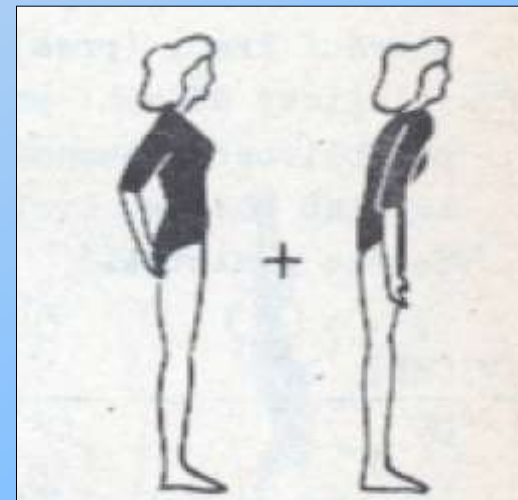
- Uvedené cvičenia majú za úlohu rozvíjať prirodzenú pohyblivosť horných končatín.
- Vedú k uvoľňovaniu a vyrovnávaniu svalového napätia tých svalových skupín, ktoré fixujú ramenný kĺb.
- Pri cvičení postupujeme vždy opatrne a snažíme sa aby pohyb bol plynulý a nie trhaný.

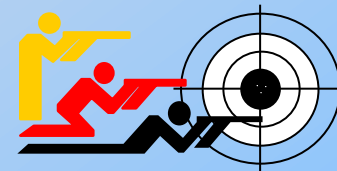


Cvičenie – svaly pletenca ramenného

- **Cvičenie 6**
- Popis – stoj spojný, pohyby ramien vpred a vzad
- Účinok – pretiahnutie hrudného svalstva a pohyblivosti pletenca ramenného

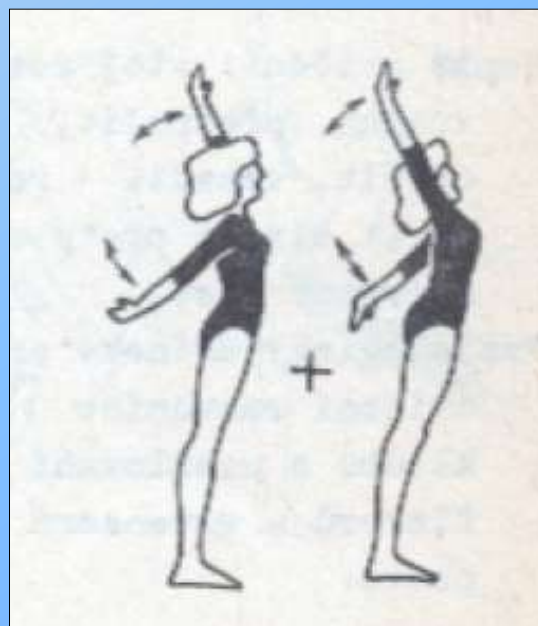
- **Cvičenie 7**
- Popis – stoj spojný, krúženie ramenami (súčasne a striedavo)
- Účinok – pretiahnutie hrudného svalstva a pohyblivosti pletenca ramenného

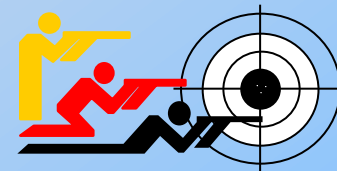




Cvičenie – svaly pletenca ramenného

- **Cvičenie 8**
- Popis – stoj spojný, vzpažiť ľavú ruku, zapažiť pravú ruku, kmit vzad
- Účinok – pretiahnutie hrudného svalstva a ramenného kĺbu

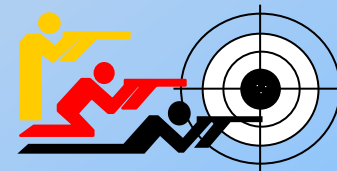




Svaly kĺbu lakt'a a ramena

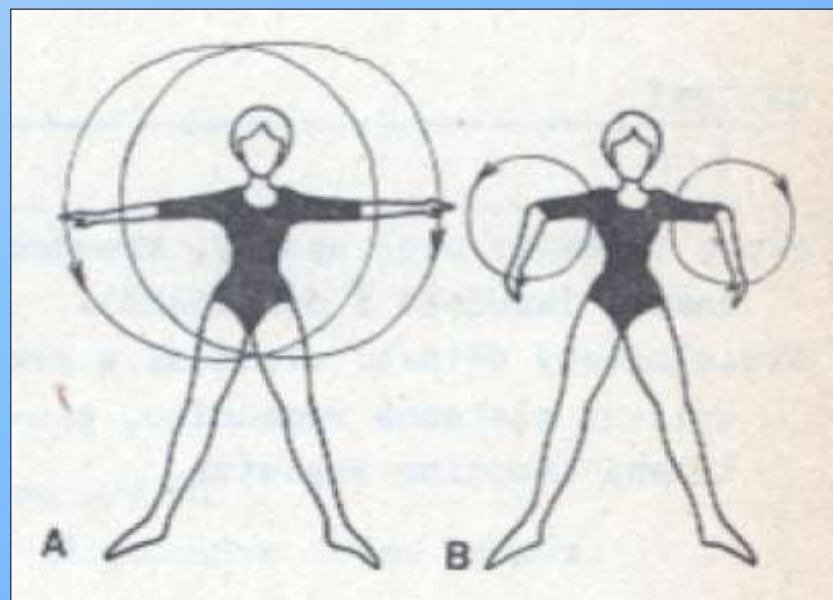
- **Cvičenie 9**
- Popis – stoj spojný, rovný predklon – pohyby paží ako pri plávaní kraul, (prsia)
- Účinok – precvičenie pohyblivosti ramenného a lakt'ového kĺbu, uvoľnenie chrbtového svalstva

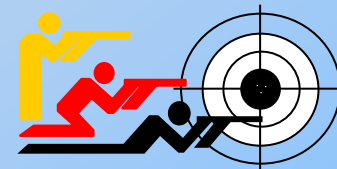




Cvičenie – svaly kĺbu lakt'a a ramena

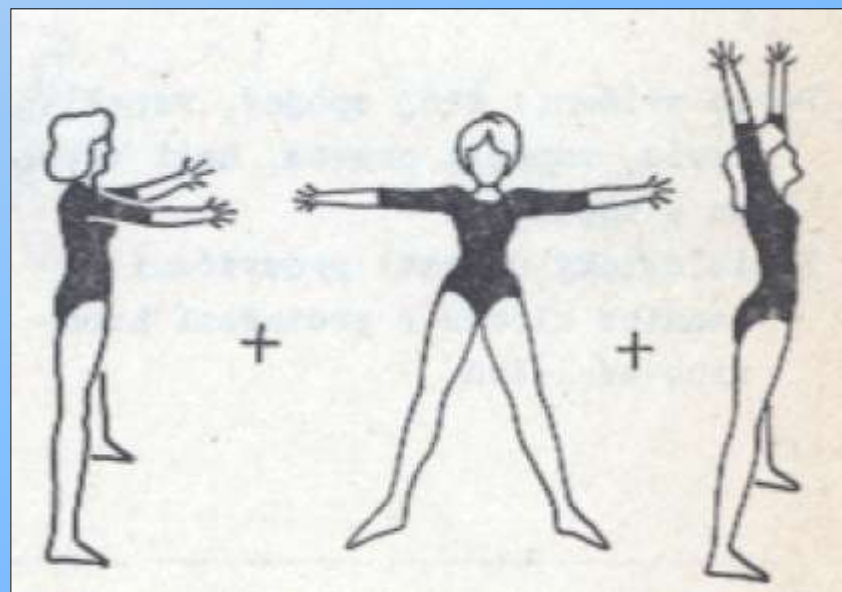
- **Cvičenie 10**
- Popis – stoj rozkročný, upažiť:
 - A. čelné kruhy dolu
 - B. čelné kruhy predlaktímkrúženie striedať vľavo / vpravo
- Účinok – precvičenie pohyblivosti ramenného a lakt'ového kĺbu, chrbtového svalstva a hrudníka

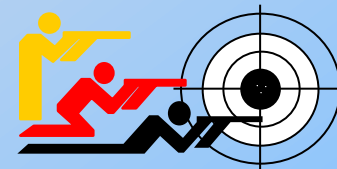




Cvičenie – svaly kĺbu lakt'a a ramena

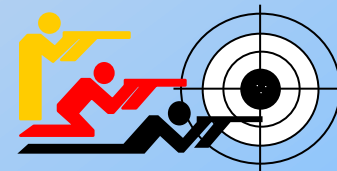
- **Cvičenie 11**
- Popis – stoj rozkročný, predpažiť, upažiť, vzpažiť – roztvárať široko prsty a zatvárať v päst'
- Účinok – precvičenie pohyblivosti ramenného kĺbu, posilňovanie svalstva prstov





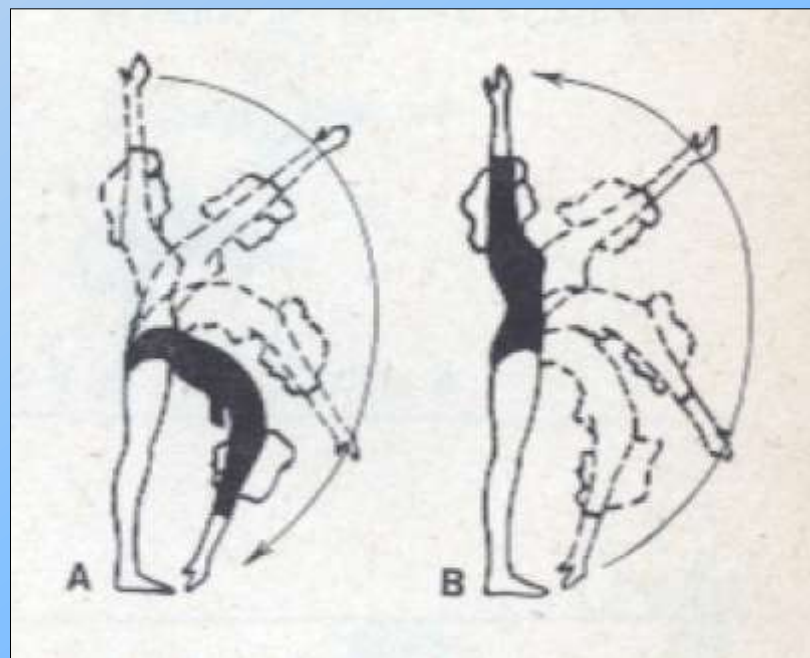
Svaly trupu

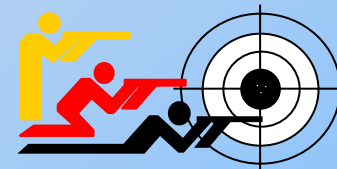
- Svaly trupu ovplyvňujú pohyblivosť trupu a chrbtice.
- Jednostranné statické zaťaženie (poloha v stoji) zapríčiňuje znižovanie pohyblivosti trupu, nedostatočné prekrvovanie chrbtice a značné stuhnutie svalov v oblasti chrbtice. Dochádza k ochabnutiu svalovej hmoty po stranách trupu.
Toto má vplyv na zdravý rozvoj chrbtice a na jej bolesti a to hlavne v bedrovej časti chrbtice.
- Pohyblivosť chrbtice a jej priliehajúcich svalov je potrebné precvičovať vo všetkých smeroch.



Cvičenie – svaly trupu

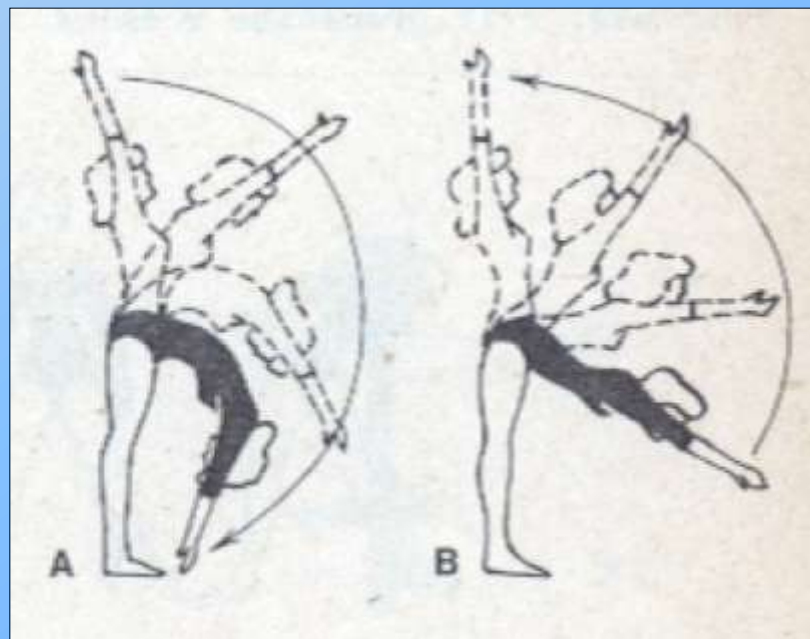
- **Cvičenie 12**
- Popis – stoj spojný, vzpažiť:
 - A. postupný hlboký ohnutý predklon
 - B. postupné ohnuté vzpriamenie
- Účinok – precvičenie pohyblivosti trupu a chrbtice, pretiahnutie zadného svalstva

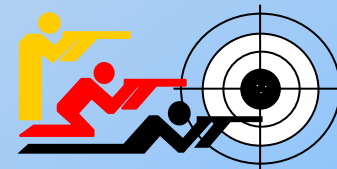




Cvičenie – svaly trupu

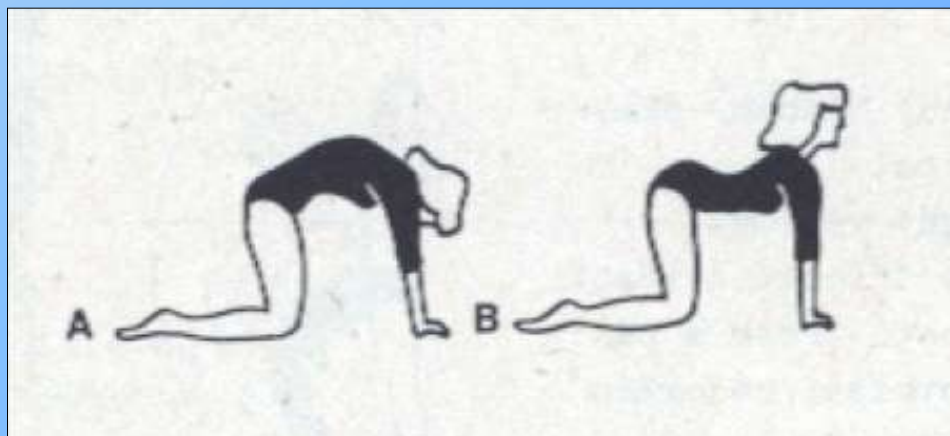
- **Cvičenie 13**
- Popis – stoj spojný, vzpažiť:
 - A. postupný hlboký **ohnutý** predklon
 - B. postupné **rovné** vzpriamenie
- Účinok – precvičenie pohyblivosti trupu a chrbtice, pretiahnutie zadného a bedrového svalstva

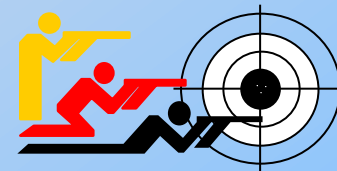




Cvičenie – svaly trupu

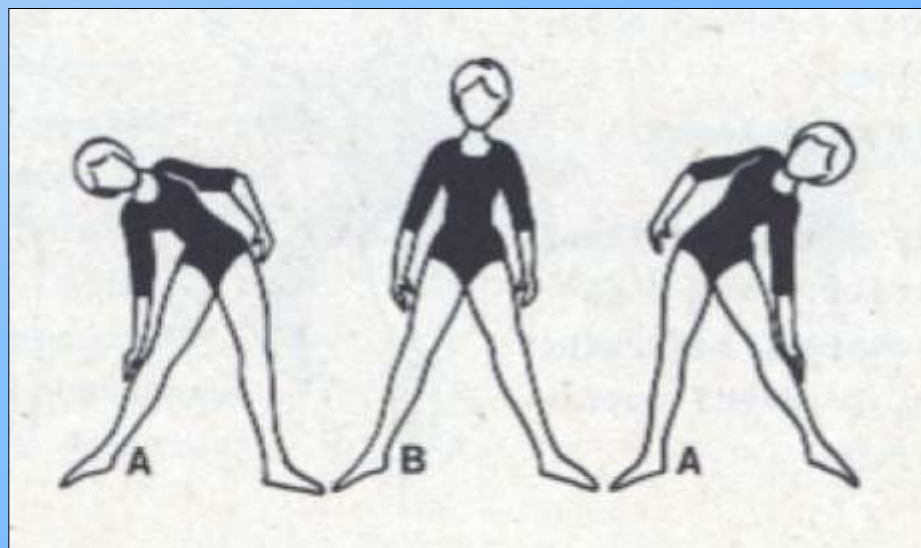
- **Cvičenie 14**
- Popis – kláknúť vzpriamene:
 - A. postupne vyhrbiť chrbticu smerom nahor
 - B. postupne prehnúť chrbticu smerom nadol
- Účinok – precvičenie pohyblivosti trupu a chrbtice, pohyb postupuje voľne od platničky ku platničke

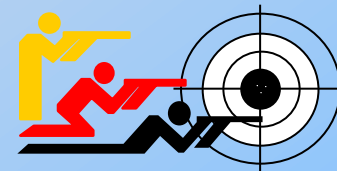




Cvičenie – svaly trupu

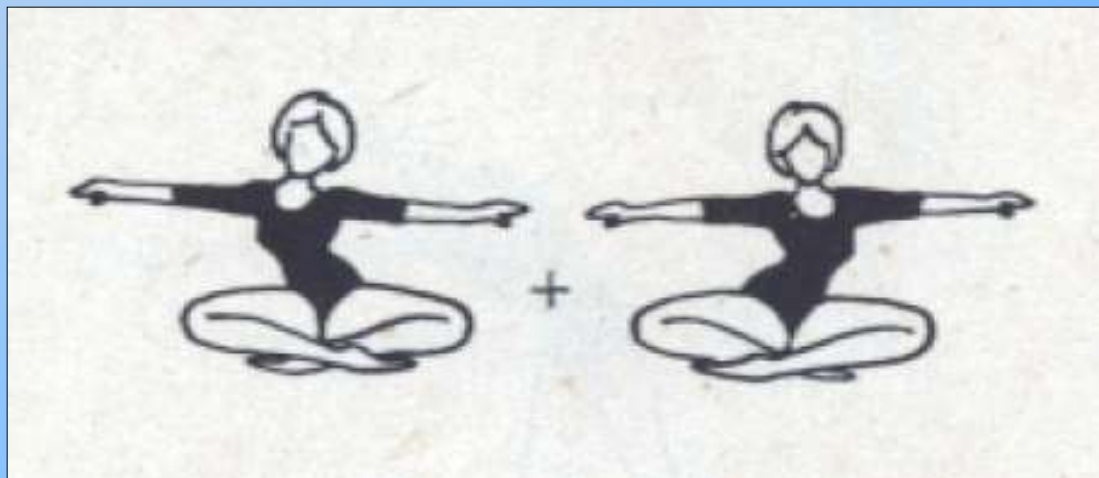
- **Cvičenie 15**
- Popis – stoj rozkročmo:
 - A. hlboký úklon vľavo a vpravo
 - B. postupne vzpriamenie
- Účinok – precvičenie pohyblivosti trupu a chrbtice, precvičenie šikmého brušného svalstva

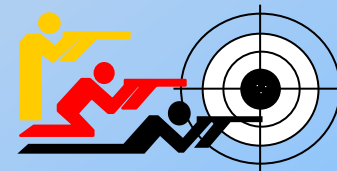




Cvičenie – svaly trupu

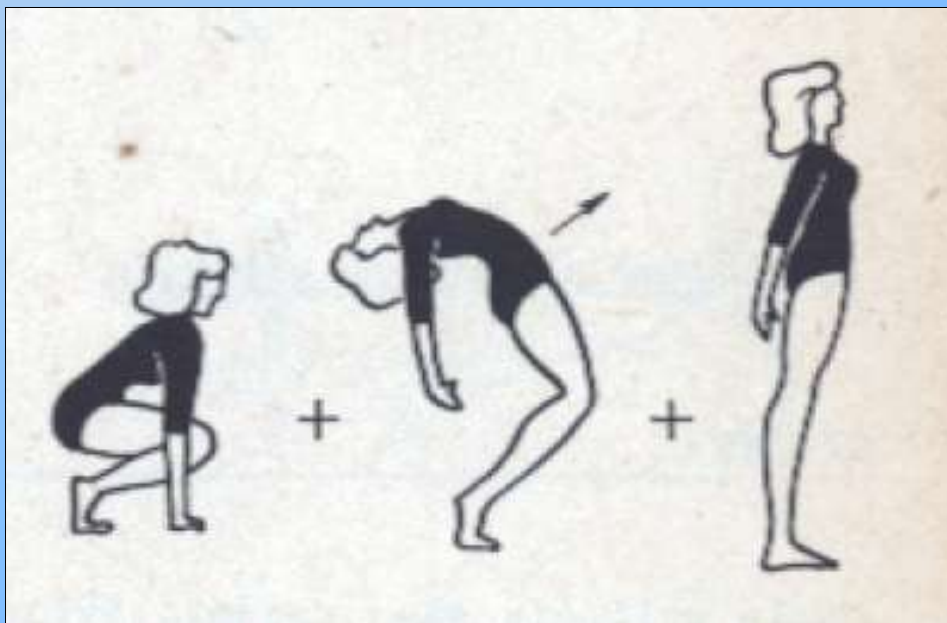
- **Cvičenie 16**
- Popis – sed skrižmo, upažiť, vychýliť trup čo najďalej vľavo, vpravo (paže sú vo vodorovnej polohe):
- Účinok – precvičenie pohyblivosti chrbtice

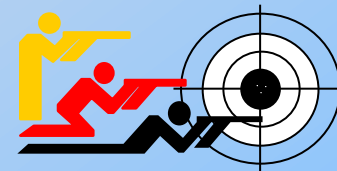




Cvičenie – svaly trupu

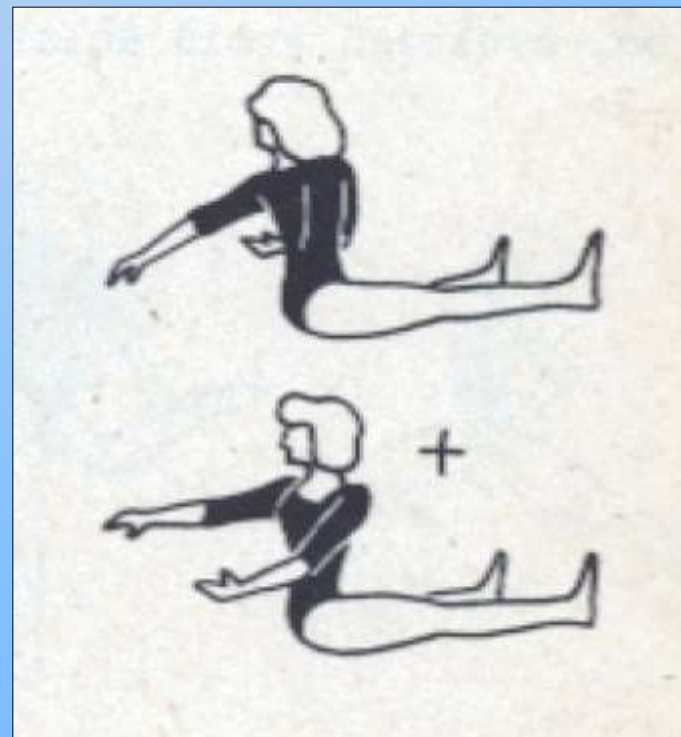
- **Cvičenie 17**
- Popis – podpor drepmo, pretlačenie panvy záklonom vpred
- Účinok – precvičenie pohyblivosti chrbtice

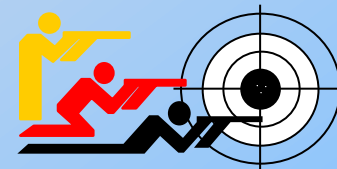




Cvičenie – svaly trupu

- **Cvičenie 18**
- Popis – sed rozkročmo, rotácia trupu striedavo vľavo a vpravo
- Účinok – precvičenie pohyblivosti chrbtice (rotácia hrude)

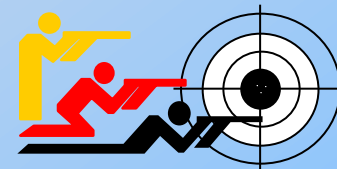




Cvičenie – svaly trupu

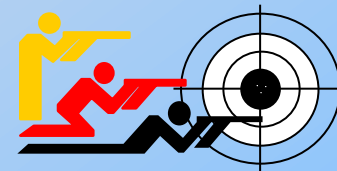
- **Cvičenie 19**
- Popis – stoj rozkročmo, vzpažiť, spojiť ruky nad hlavou, krúžime trupom tak aby sme postupne opisovali väčší kruh
- Účinok – precvičenie svalov trupu





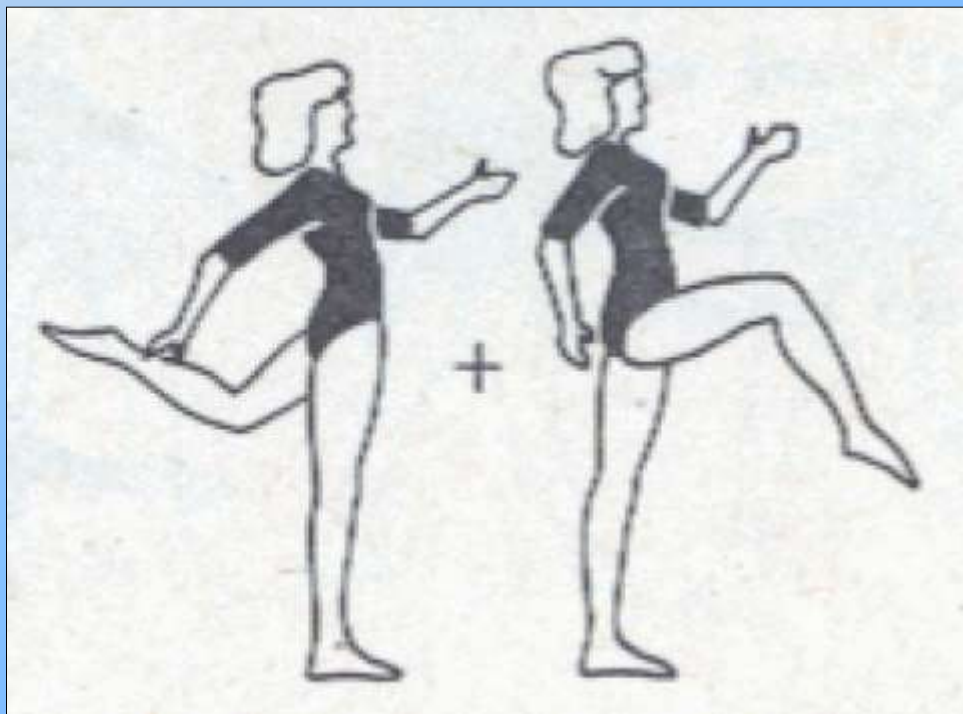
Svaly dolných končatín

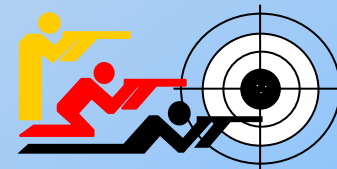
- Svaly dolných končatín sú dôležitou skupinou, ktoré sa podieľajú na udržaní polohy v streľbe v stoji a v kľaku.
- V týchto polohách sa precvičujú svaly v okolí kolenného kĺbu a v okolí členkov.
- Nezabúdajme že pri cvičení je treba zaradiť aj cviky pre vyrovnanie svalového napätia t.j. uvoľňovacie cvičenia.



Cvičenie – svaly dolných končatín

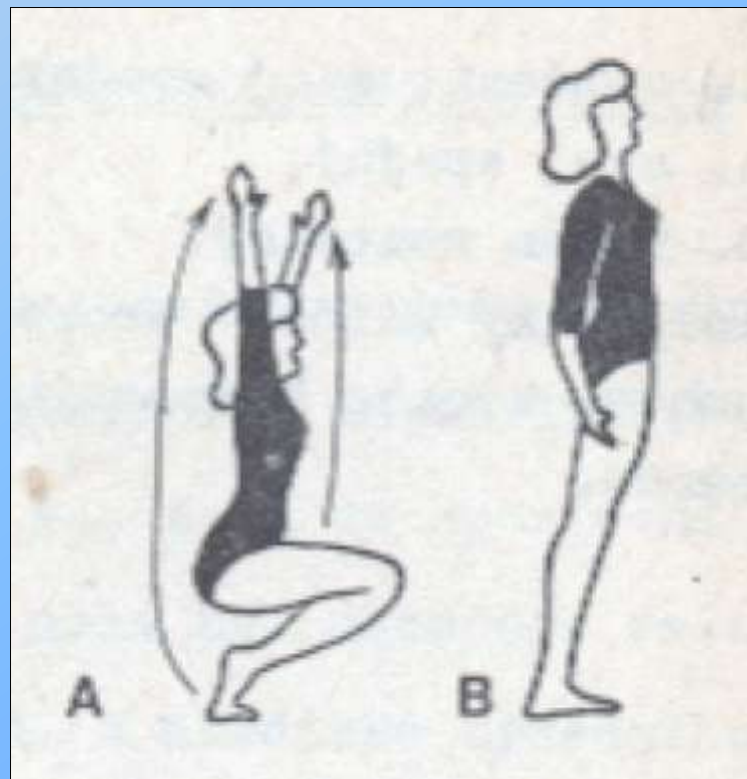
- **Cvičenie 20**
- Popis – stoj spojný, švihom a uvoľnene prednožiť a zanožiť
- Účinok – precvičenie bedrového kĺbu, uvoľnenie svalov dolných končatín

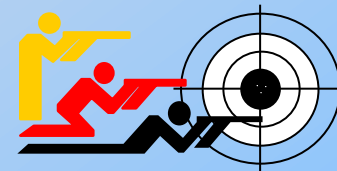




Cvičenie – svaly dolných končatín

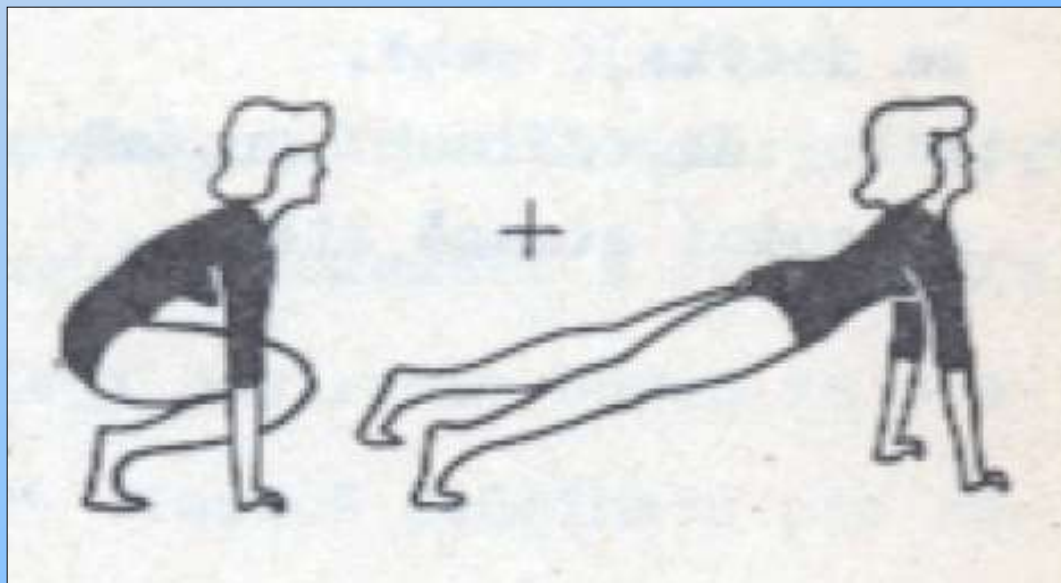
- **Cvičenie 21**
- Popis – stoj spojný
 - A. drep, čelnými oblúkmi zvnútra vzpažiť
 - B. stoj spojný, čelnými oblúkmi zvnútra pripažiť
- Účinok – precvičenie svalov dolných končatín

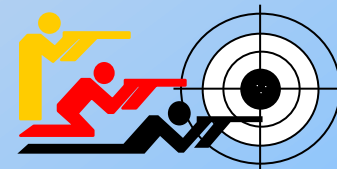




Cvičenie – svaly dolných končatín

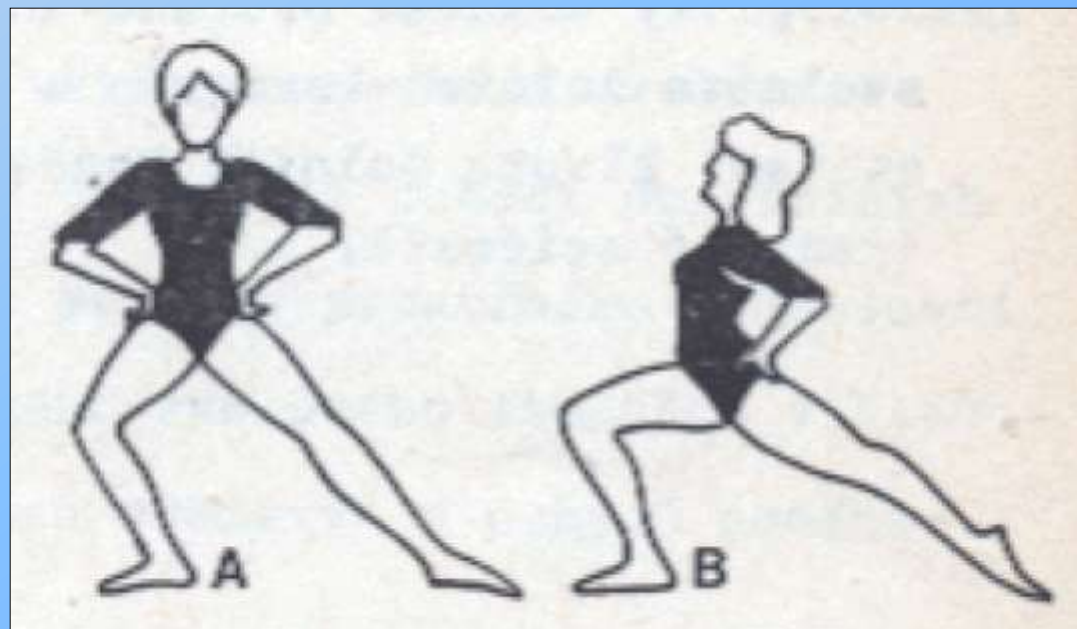
- **Cvičenie 22**
- Popis – stoj drepmo, odrazom vzpor ležmo roznožný, odrazom vzpor drepmo
- Účinok – precvičenie svalov dolných končatín, brušných a chrbtových svalov

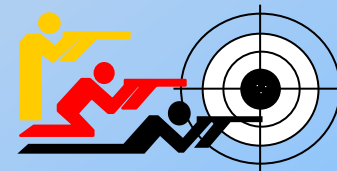




Cvičenie – svaly dolných končatín

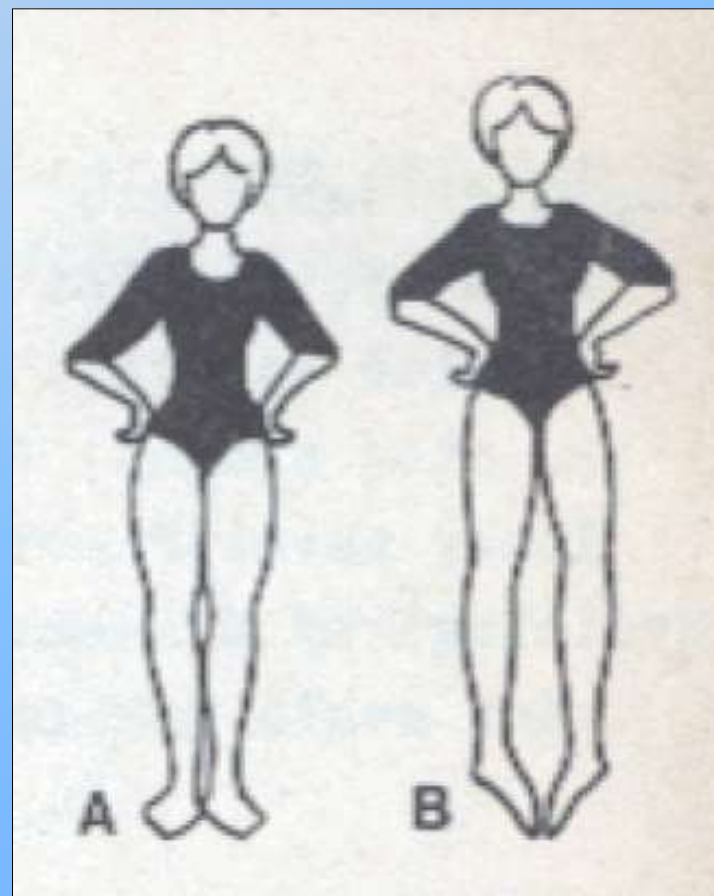
- **Cvičenie 23**
- Popis – stoj rozkročný, ruky vbok:
 - A: drep únožný ľavou nohou
 - B: polobratom drep zánožný ľavou nohou
- Účinok – precvičenie svalov dolných končatín

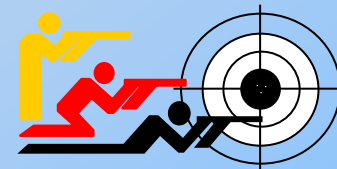




Cvičenie – svaly dolných končatín

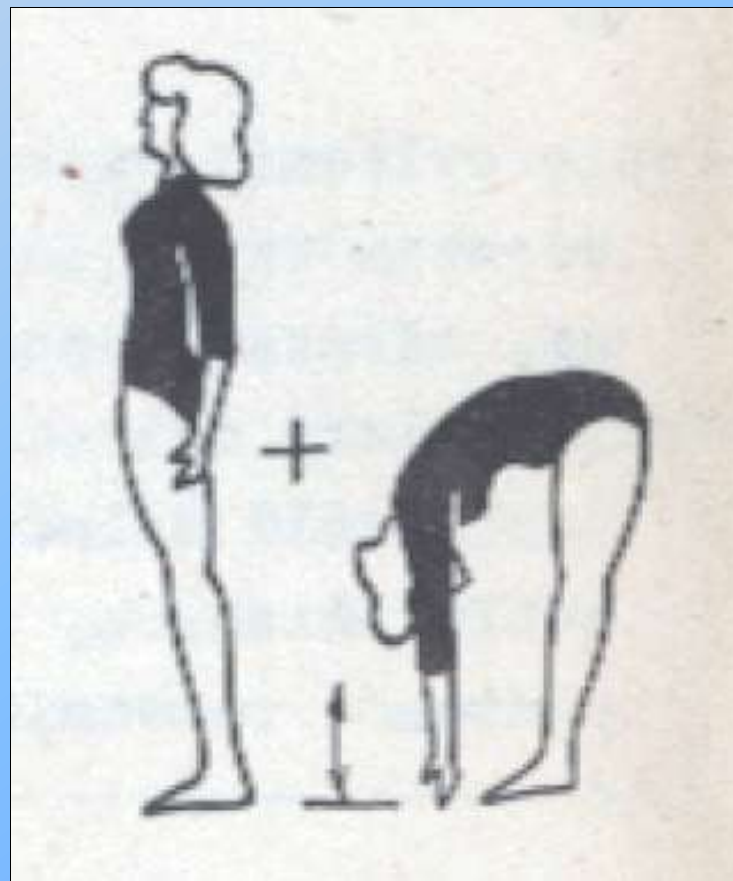
- **Cvičenie 24**
- Popis – stoj spojný:
A: stoj spojný,
B: výpon rozpätný
- Účinok – precvičenie svalov dolných končatín

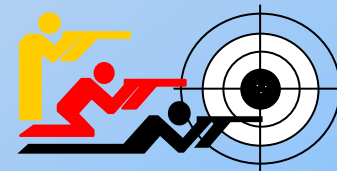




Cvičenie – svaly dolných končatín

- **Cvičenie 25**
- Popis – stoj spojný, kmitanie v hlbokom ohnutom predklone, ruky sa dotýkajú zeme
- Účinok – precvičenie svalov dolných končatín a svalov na zadnej strane stehien

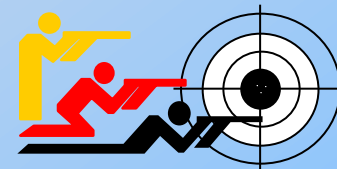




Cvičenie – svaly dolných končatín

- **Cvičenie 26**
- Popis – beh na mieste na špičkách (dýchame v rytme pohybu)
- Účinok – precvičenie svalov dolných končatín a precvičenie kĺbu dolných končatín

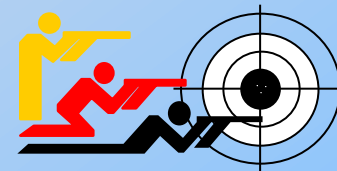




Zdroje

- PhDr. Jan Hynouš, PhDr. Vladimír Bok: Někteří speciální cvičení pro sportovní střelce, Svazarm 1980
- www.jaksenaucimstrilet.estranky.cz





Veľa športových úspechov!

Inštruktor: Ing. Peter Košút

Email: ing.peter.kosut@gmail.com

Adresa: ZŠ s MŠ Podolie

Hlavná 804

916 22 PODOLIE

Telefón: +42132 / 7408411

Internet: <http://www.zspodolie.sk>

Email: zspodolie@gmail.com

