

1. Klus na místě s trojím otočením 2x, rozcvička

Po každých 5 nebo 6
krocích
se otoč o 90°,
až dokončíš celý kruh

Drž horní polovinu těla
zpřima

Drž pánev zpřima

Kolena nejsou vbočená

Děleji řízené malé kroky,
kolena jsou nízko

Chodidlo se odvíjí od
prstů na nohou k patě



2. Klus na místě a otáčení 2x, rozcvička

Po každých 5 nebo 6
krocích
se otoč o 90°,
až dokončíš celý kruh

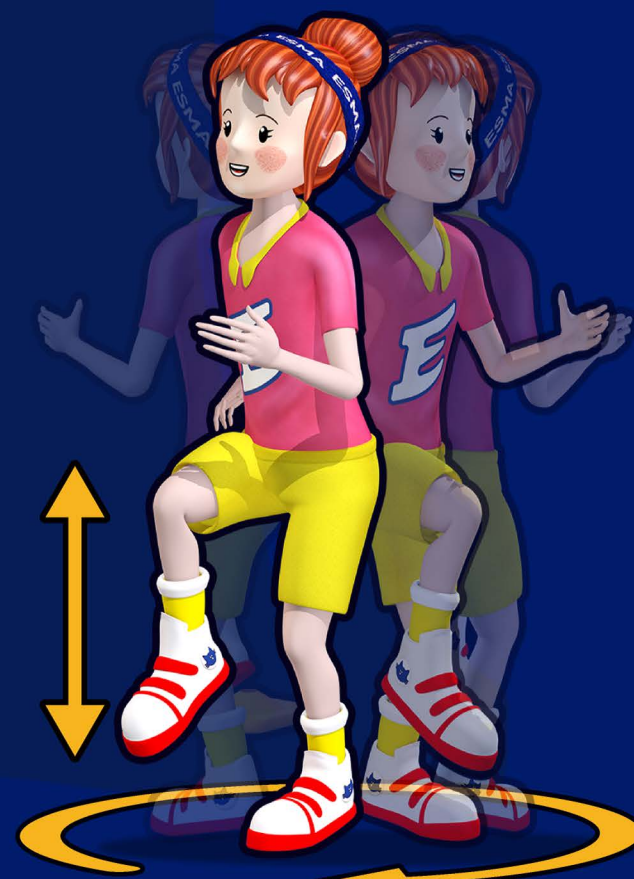
Drž horní polovinu těla
zpřima

Drž pánev zpřima

Kolena nejsou vbočená

Zvedej kolena VYSOKO

Došlápní vždycky na
přední část
chodidla



3. Výskok na místě s dopadem na jednu nohu 2x, rozcvička

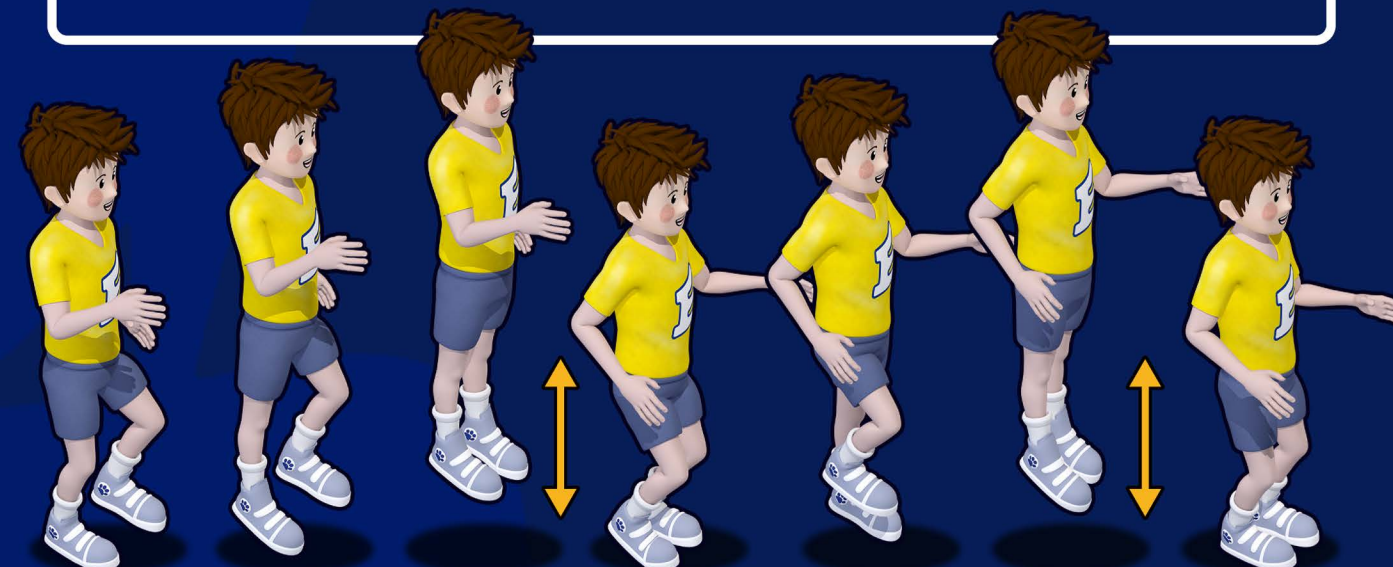
Drž horní polovinu těla
zpřima

Došlápní na obě nohy
zároveň

Drž pánev zpřima

Došlápní na přední část chodidla

Střídavě zvedej kolena
Kolena nejsou vbočená



4. Sprint vpřed a vzad 2x, obratnost

Sprint vpřed

Paže rotují pouze
v rameni

Zvedej kolena vysoko
směrem k hrudníku

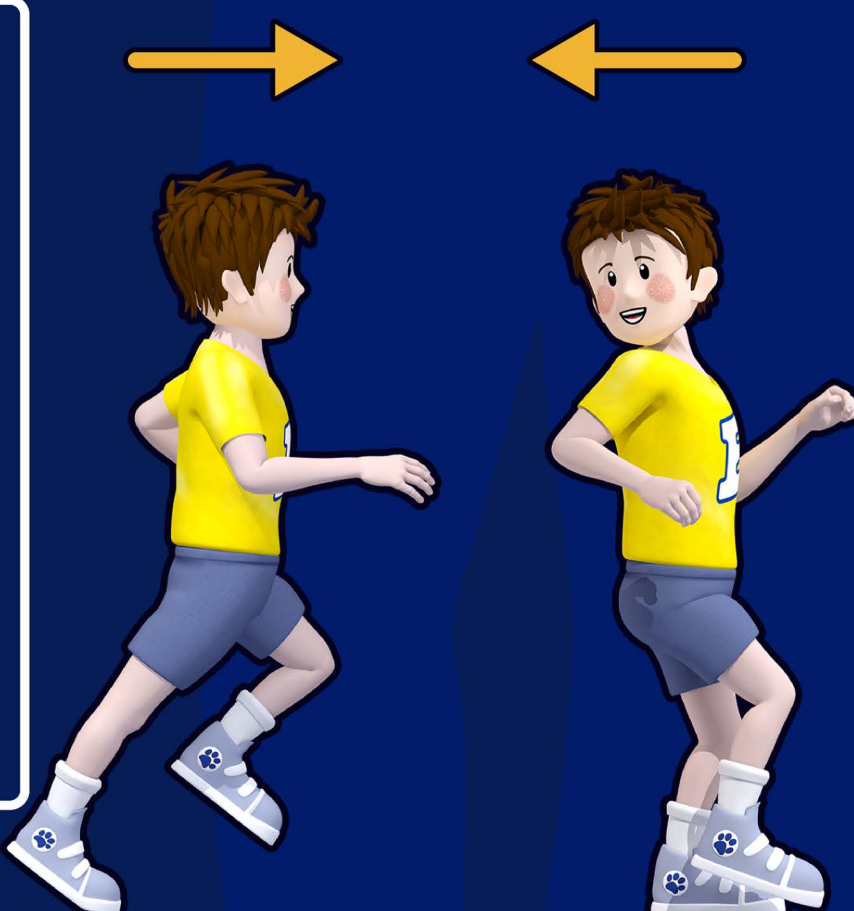
Při běhu směrují prsty
na nohou k holeni

Sprint vzad

Celá váha těla
padá dozadu

Všimni si, že dopadáš
pod své tělo

Napodob sprint vpřed



5. Kop do zadku 1x, obratnost

Drž horní polovinu těla
zpřima

Drž pánev zpřima

Paty směrují k zadku

Kolena nejsou vbočená

Došlápní vždycky na přední část
chodidla



6. Úhlopříčné přiskoky 1x, obratnost

Přikrč se s horní polovinou těla
nakloněnou dopředu

Kolena jsou pořád pokrčená

Pohybuj se lehce, váha je na
přední části chodidla

Přemísťuj se od kužele ke kuželi a
každého se dotkni rukou

Až dosáhneš posledního kužele,
běž zpátky na start

Něco navíc: Napij se po začátku
a na konci cvičení



7. Dřep 2x, síla

Chodidla na šířku ramen

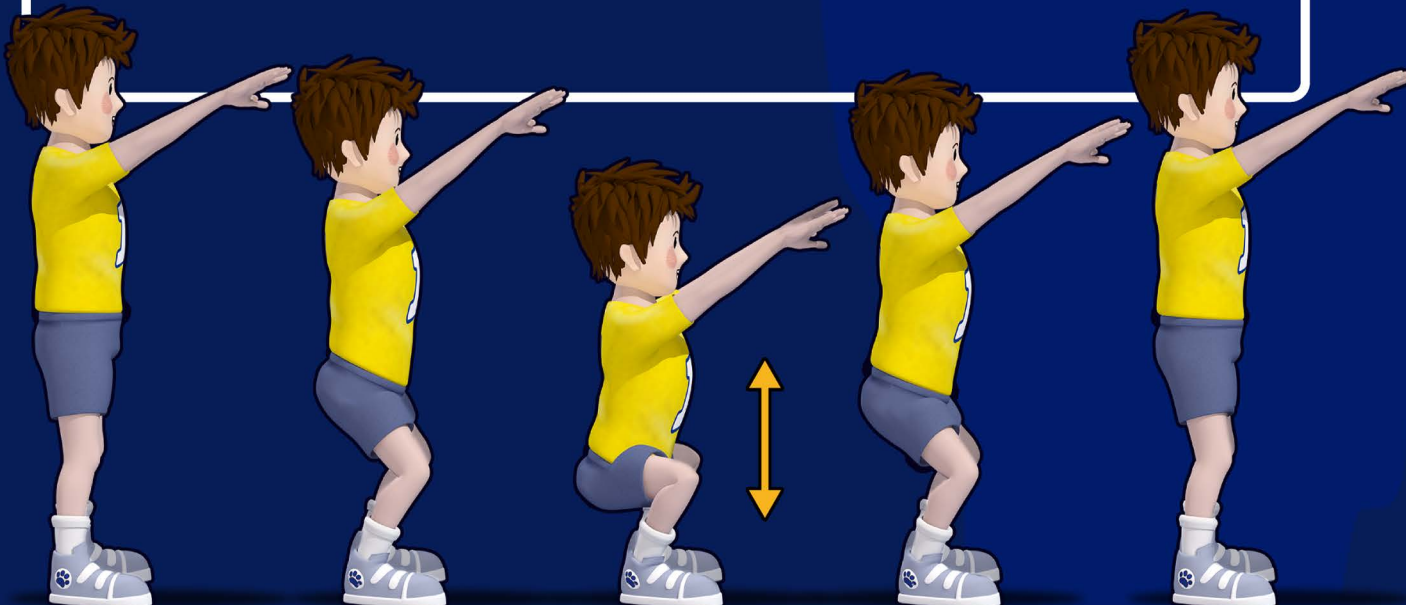
Boky klesají a zvedají se

Boky klesají níže než kolena

Zachovává se zakřivení páteře

Paty jdou dolů

Kolena v jedné linii s prsty na
nohou



8. Výpad vpřed 2x, síla

Drž horní polovinu těla
zpřima

Jedna noha vykročí vpřed

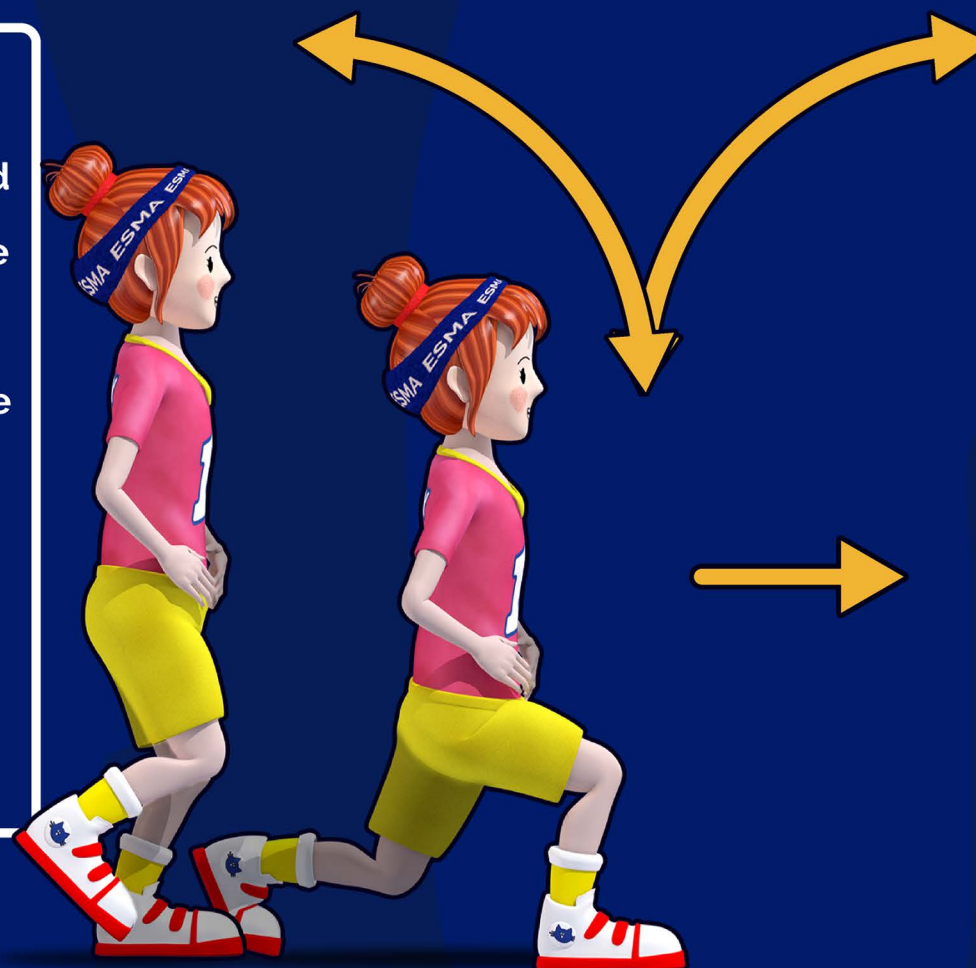
Paty přední nohy směruje
dolů

Jdi trupem dolů, až se
koleno zadní nohy dotkne
země

Holeň přední nohy je
svisle

Na závěr se boky a
kolena úplně natáhnou

Vrať se a vystřidej nohy



9. Rovnováha na jedné noze, drž se zpřima, 1x na každé noze, rovnováha

Horní část těla je
napříměná a zarovnaná
se stojnou nohou

Drž pánev zpřima

Udrž pozici co nejdéle,
nejméně několik vteřin.
Čím déle, tím lépe.

Drž koleno zpřima
Vyměň nohy

Něco navíc: Zkus cvik se
zavřenýma očima



10. Výskok na místě s dopadem na jednu nohu 2x5, plyometrické cvičení (skoky)

Vyskoč

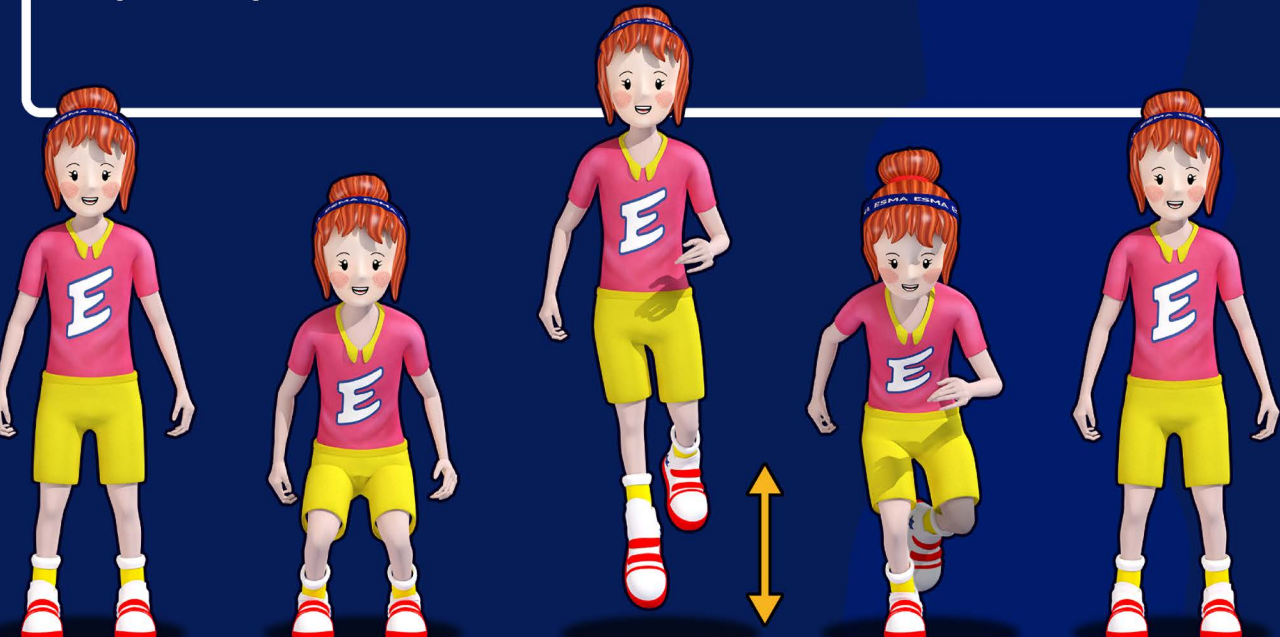
Horní část těla je po dopadu co
nejníže

Drž pánev zpřima

Udrž rovnováhu co nejdéle

Vyměň nohy

Dopadni na jednu nohu a drž rov-
nováhu



11. Skok do dálky sounož 1x, plyometrické cvičení (skoky)

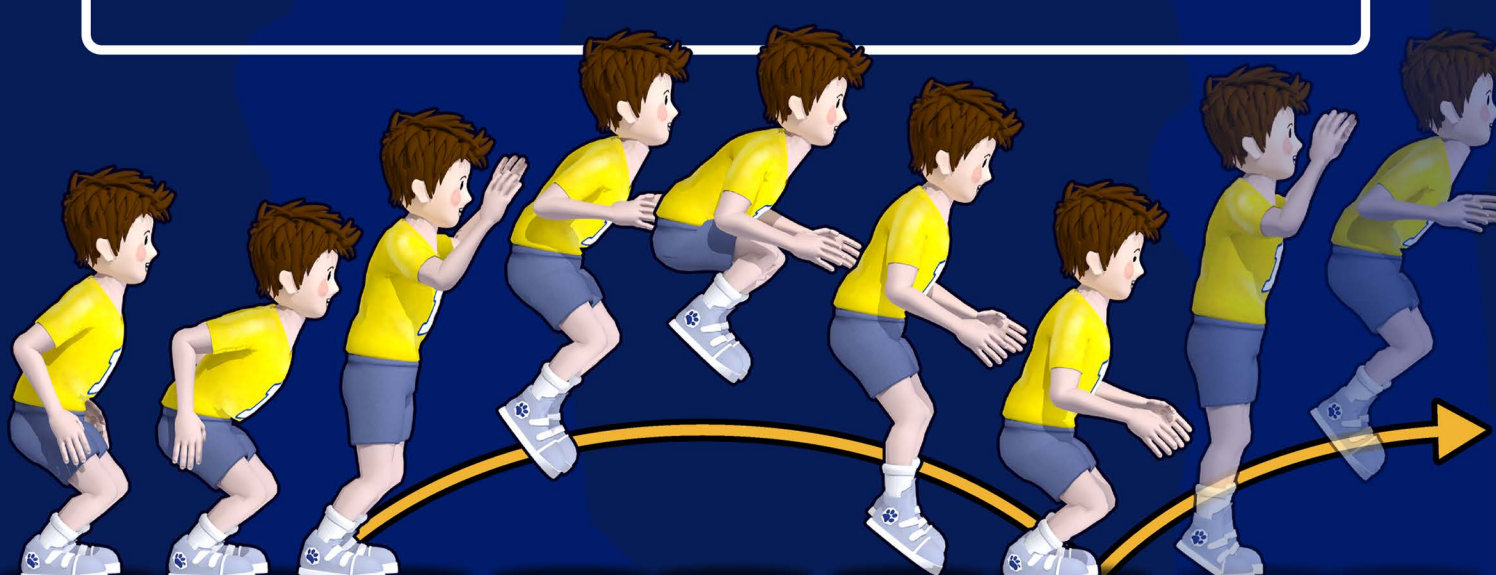
Dopad do nízké pozice na obě
nohy

Drž pánev zpřima

Skoč co nejdál

Kolena nejsou vbočená

Namáhej obě nohy



Chcete vědět víc o Prevenci poranění LCA pro všechny?
Naskenujte QR kód a zdarma si prohlédněte všechny informace o
ESSKA-ACADEMY.



Nadační fond
**Zachraň
koleno**

Inámět a redakce:
Dr. T. W. Patt a Dr. H. Jones

Grafika a animace:
Pascal Lahoud-Bierens

Překlad:
Lenka Bělková

 Pose to Pose
© Animation Studio Pose to Pose