

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 zpřímá

Drž pánev zpřímá

Kolena nejsou vbočená

Dělej 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

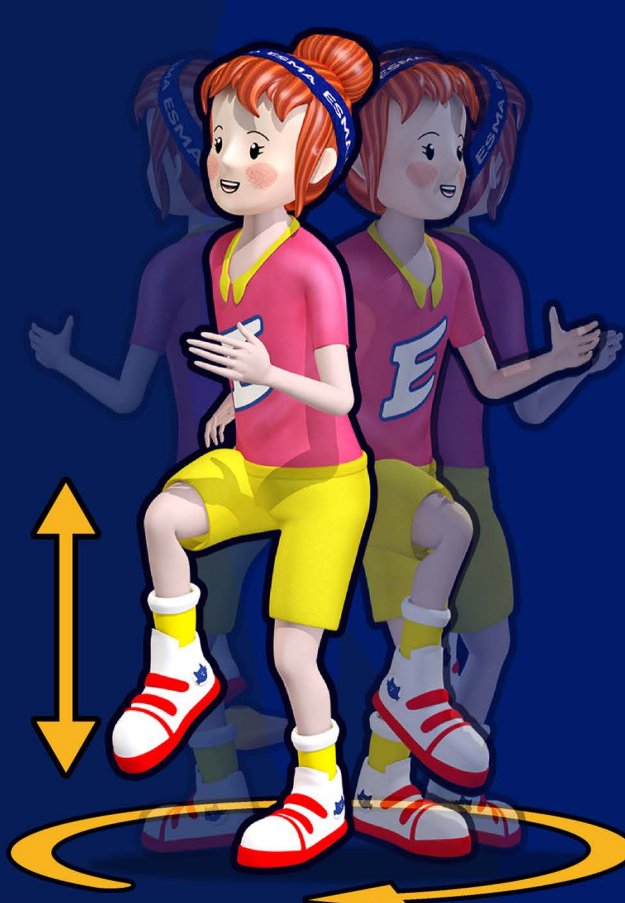
Drž horní polovinu těla zpřímá

Drž pánev zpřímá

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 zpřímá

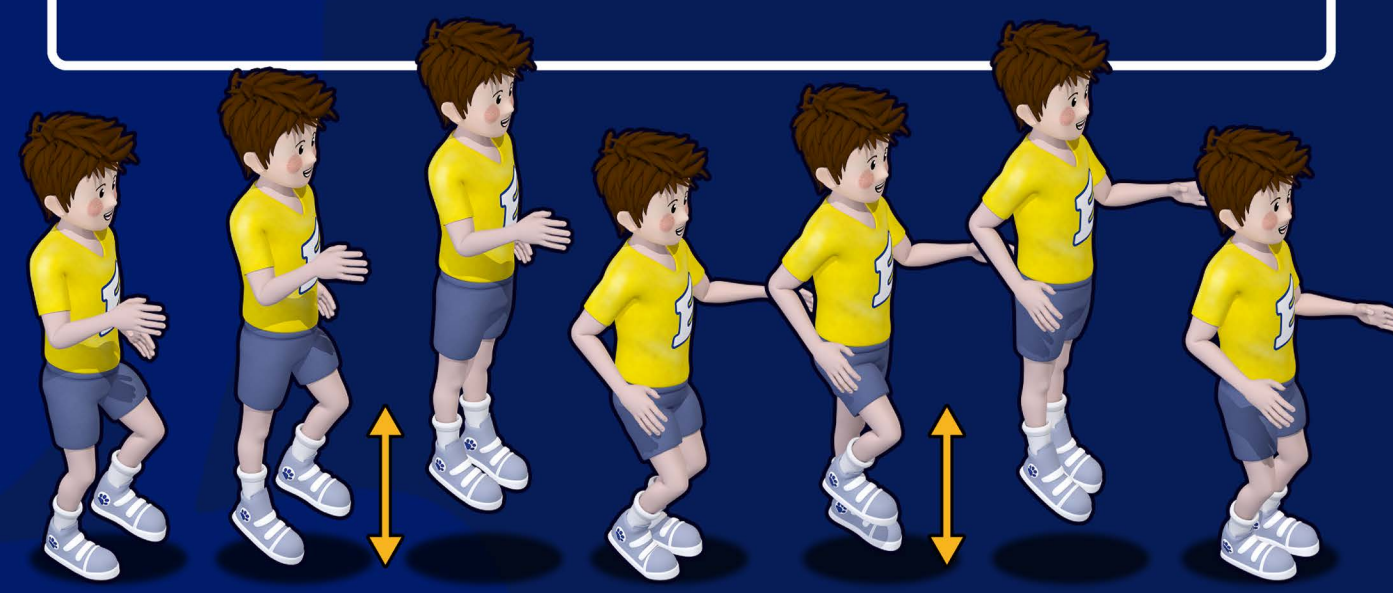
Drž pánev zpřímá

Střídavě zvedej kolena

Kolena nejsou vbočená

Došlápní na obě nohy zároveň

Došlápní na přední část chodidla



4. Sprint vpřed a vzad 2x, obratnost

Sprint vpřed

Paže rotují pouze v rameni

Zvedej kolena vysoko směrem k hrudníku

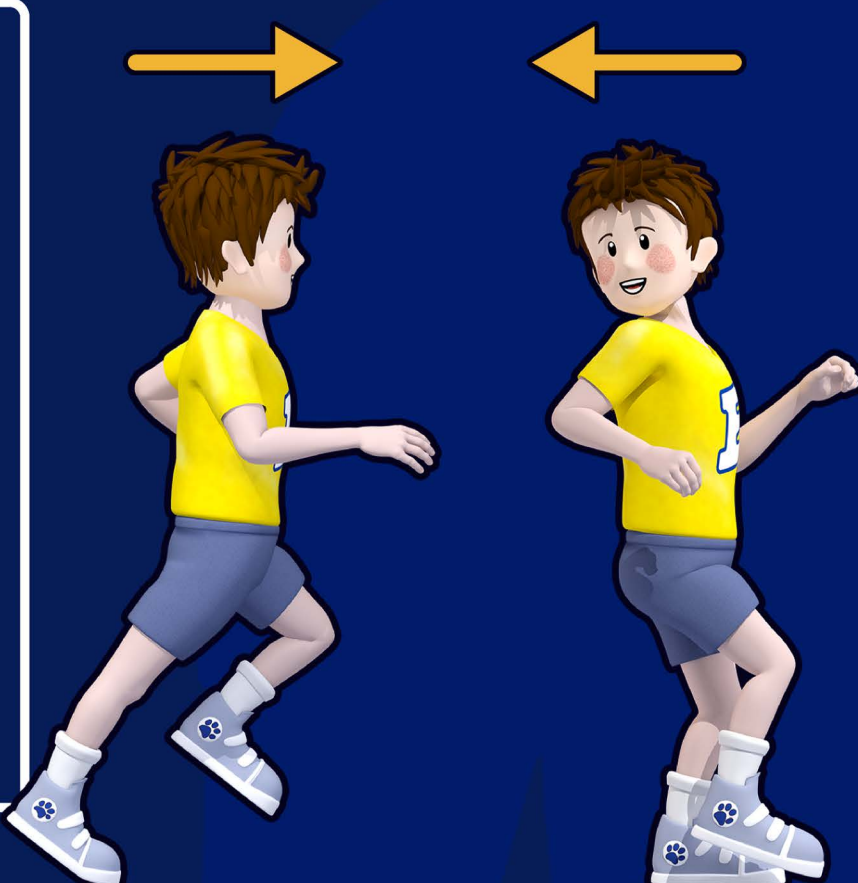
Při běhu směrují prsty na nohou k holeni

Sprint vzad

Celá váha těla padá dozadu

Všimni si, že dopadáš pod své tělo

Napodob sprint vpřed



5. Úhlopříčný běh a zastavení, 1x na každou nohu, obratnost

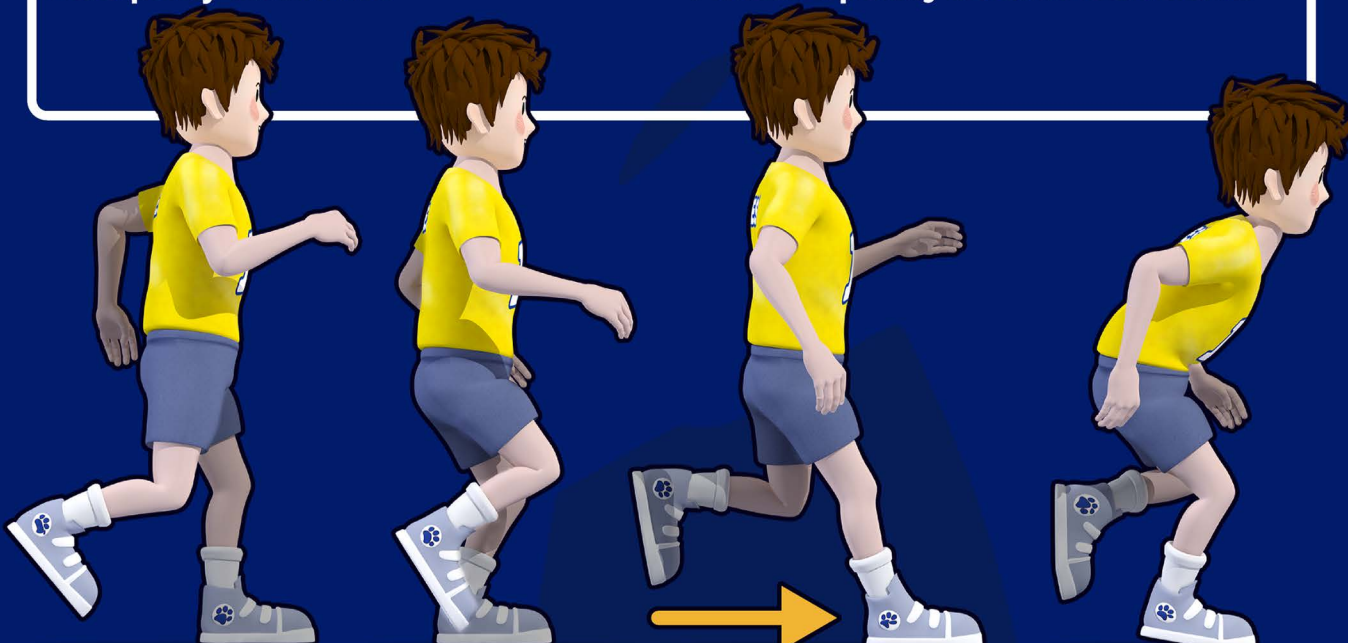
Udělej několik kroků do strany

Drž pánev zpřímá

Koleno je nad prsty na nohou

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

Potom opakuj na druhou stranu



6. Dřep na jedné noze, každá noha 2x, síla

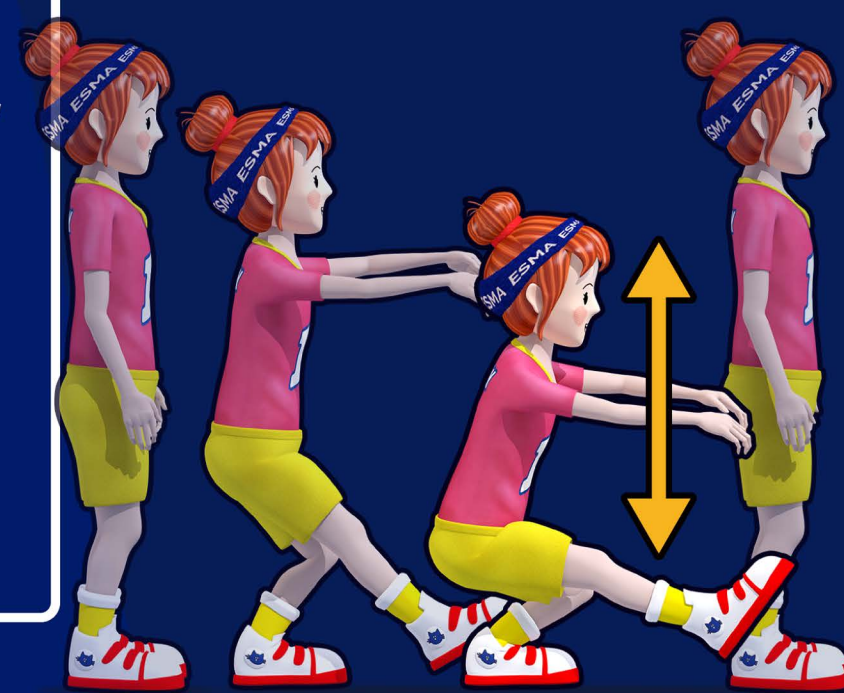
Drž hrudník co nejvíce zvednutý

Boky klesají a zvedají se

Koleno aktivní nohy je v jedné linii s prsty u nohy

Jednu nohu natáhni a nedotýkej se chodidlem země

Paty zůstanou dole



7. Chůze s výpady 2x, síla

Jedna noha vykročí vpřed

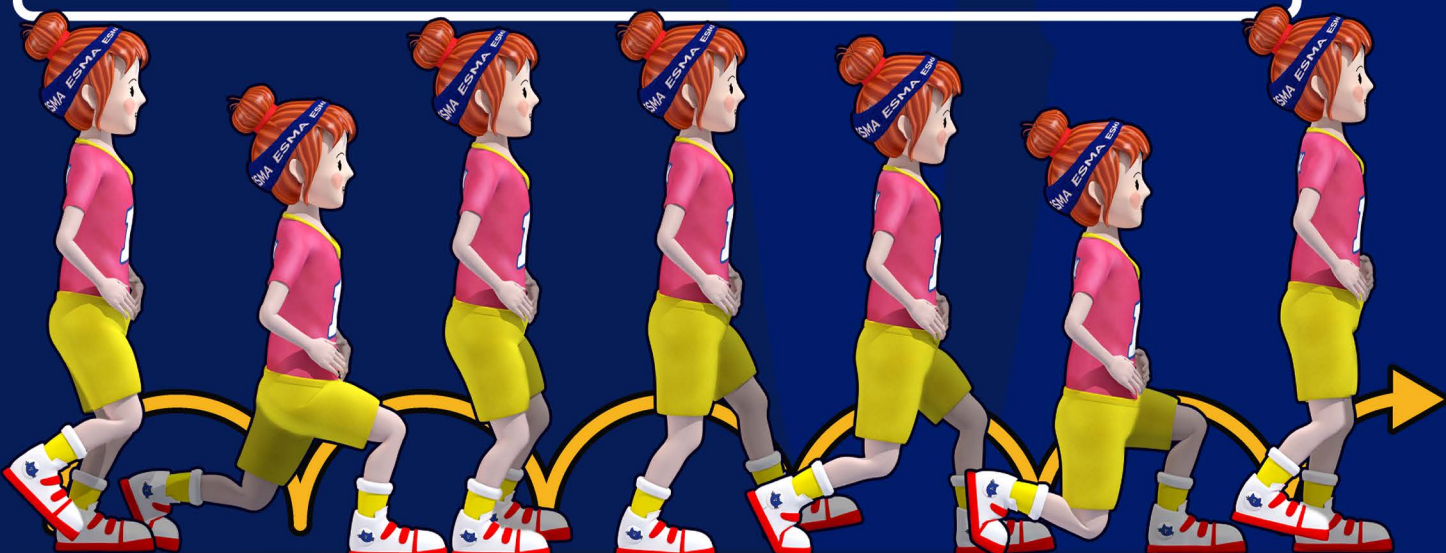
Paty přední nohy zůstane dle

Jdi dolů, až se koleno zadní nohy dotkne země

Zvedni se do stoje na přední noze

Potom vykročí opačná noha

Na závěr se boky a kolena úplně natáhnou



8. Rovnováha na jedné noze na nestabilním povrchu, drž se zpřímá, 1x na každé noze, rovnováha

Rovnováha na nestabilním povrchu

Něco navíc: Zkus cvik se zavřenými očima

Horní část těla je napříměná a zarovnaná se stojnou nohou

Drž pánev zpřímá

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

Drž koleno zpřímá

Vyměň nohy



9. Rovnováha na jedné noze na nestabilním povrchu, tělo ohnuté, 1x na každé noze, rovnováha

Rovnováha na nestabilním povrchu

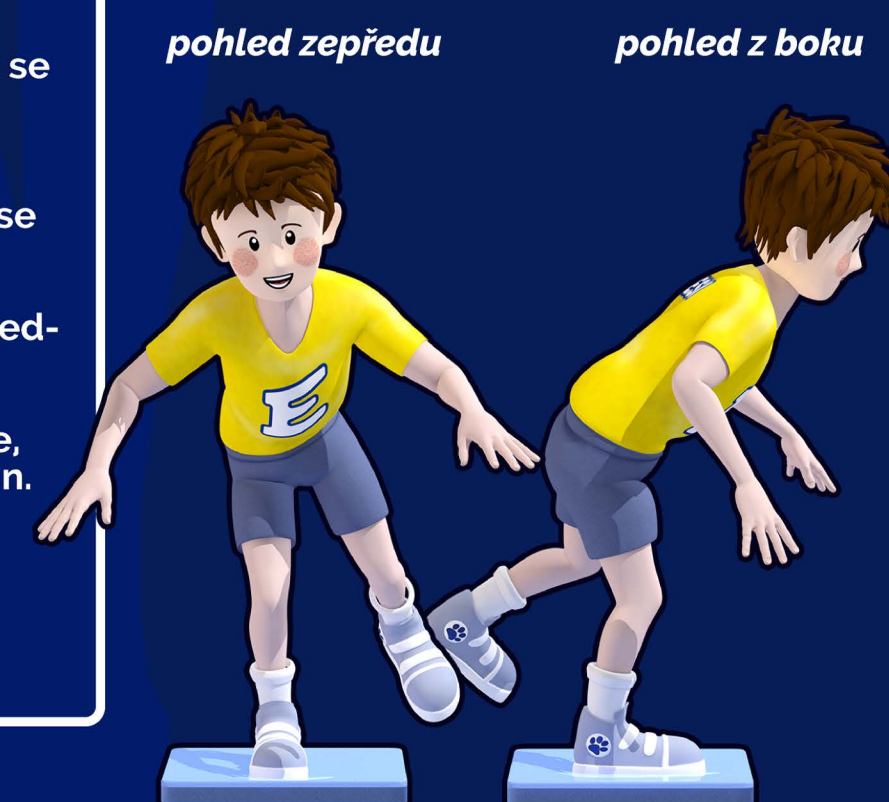
Něco navíc: Zkus cvik se zavřenými očima

Začni se vzpřímeným trupem, zarovnaným se stojnou nohou

Potom se co nejvíce předkloň

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

Vyměň nohy



10. Zvedání kolene 1x, rovnováha

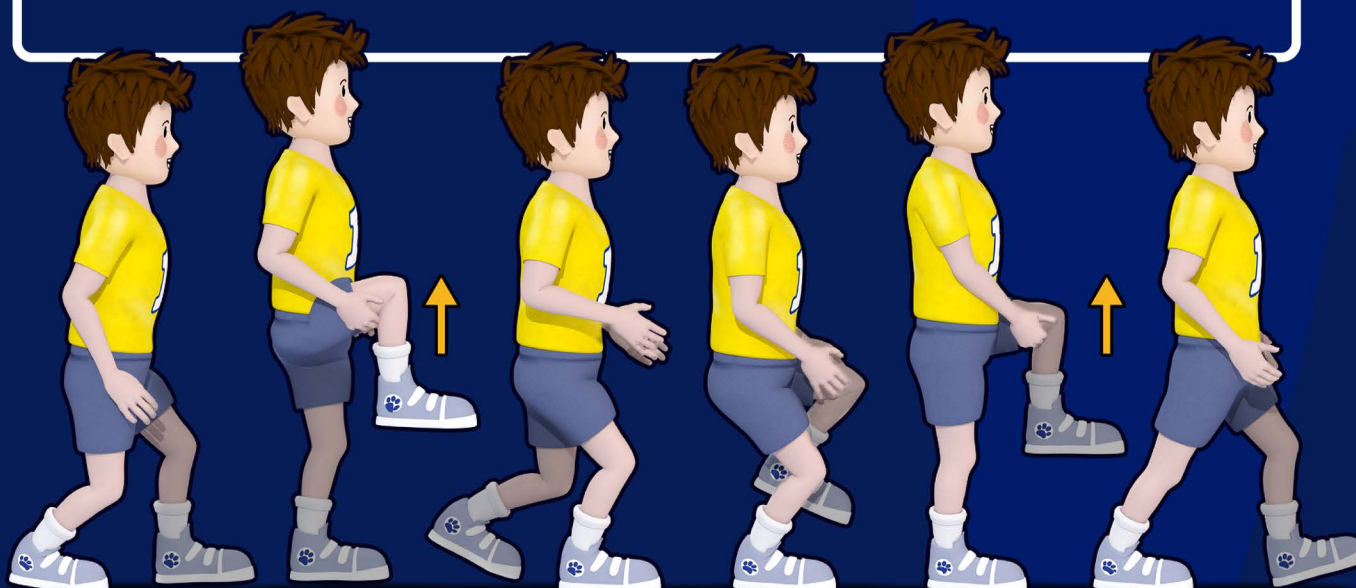
Horní část těla zpřímá

Drž pánev zpřímá

Zvedni koleno a chytň horní nohu

Kolena nejsou vbočená

Vědomě napni nohu, na které stojíš



11. Výskok z dřepu na místě a sprint 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Horní část těla zpřímá

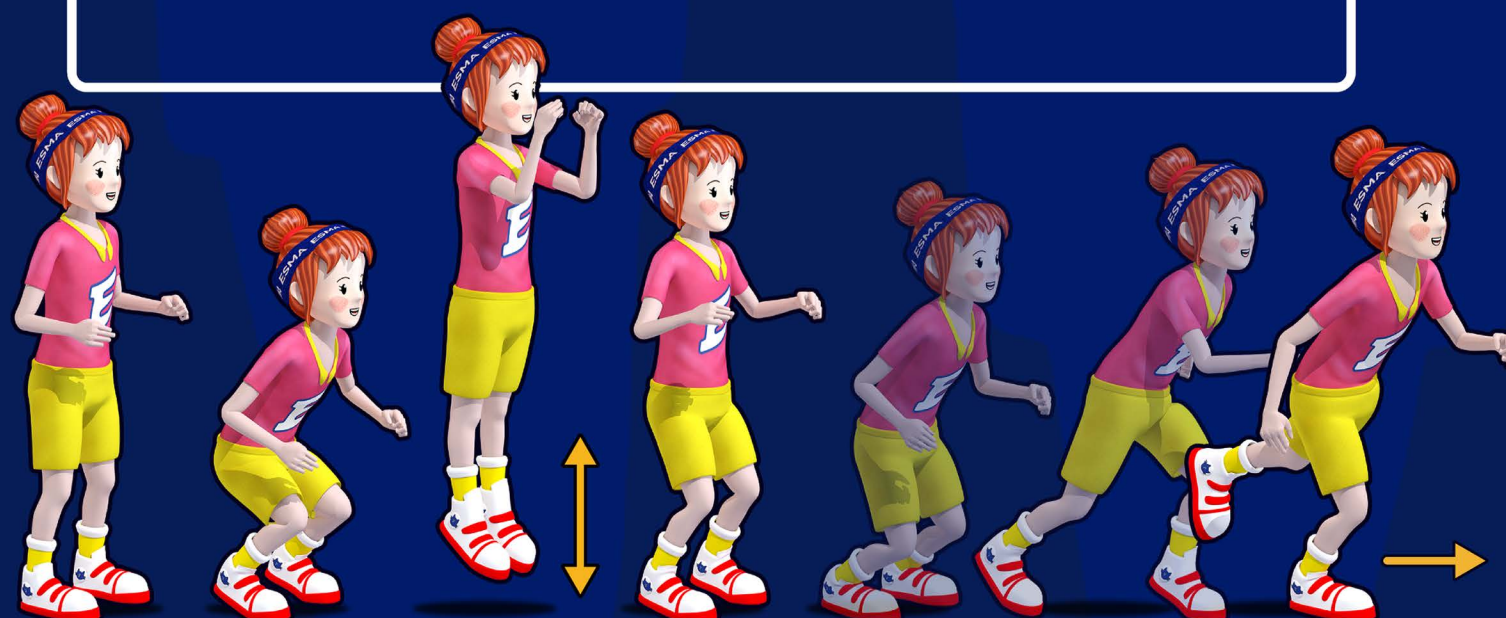
Drž pánev zpřímá

Kolena nejsou vbočená

Než začneš běžet, uvědom si postavení nohou

Vždy dopadni na obě nohy

Vyskoč 2x a prudce se rozběhni



12. Výskok z dřepu 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Začni s rozkročenými nohama a zvednutým hrudníkem

Spusť zadek dolů a vrať se nad

Zvedni paže, odlep se od podlahy a skoč do strany

Nakreslí čáru, kterou budeš přeskakovat



13. Skoky na jedné noze do kříže 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Horní část těla zpřímá

Drž pánev zpřímá

Skákej měkce a lehce pokrčuj kolena

Dělej malé skoky, začni pomalu a v dalším kole zrychli

Dopadni na JEDNU nohu

Opakuj s druhou nohou

Nakreslí kříž, podle kterého budeš skákat



14. Poskoky se střídavými výpady na místě 2x5 a pak krátký sprint, plyometrické cvičení (skoky)

Horní část těla zpřímá

Drž pánev zpřímá

Kolena nejsou vbočená

Při skákání se drž nízko

Vždy dopadni na obě nohy

Vyskoč 2x a prudce se rozběhni



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

Překlad:
Lenka Bělková

Grafika a animace:
Pascal Lahoud-Bierens

 Pose to Pose
© Animation Studio Pose to Pose