

1. Klus vpřed, do strany a vzad 2x, rozcvička

Se čtyřmi kužely vytvoř čtverec 1 x 1 m

Jednou začni doleva, podruhé doprava

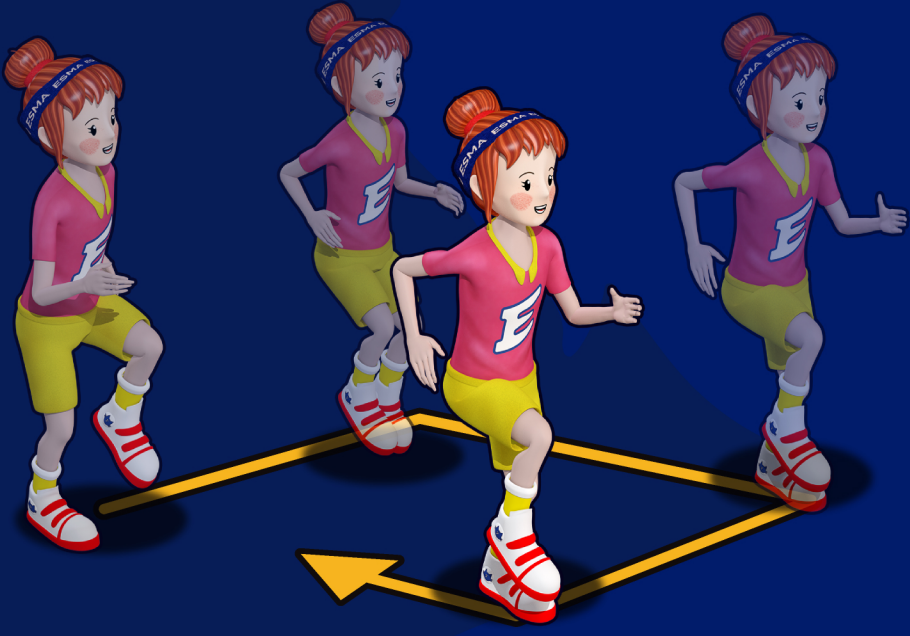
Horní část těla zpřímá

Drž pánev zpřímá

Drž pánev zpřímá

Zvedej kolena

Došlápní vřdyčky na přední část chodidla



2. Přerušovaný běh se změnou směru 2x, obratnost

Udělej asi 15 kroků

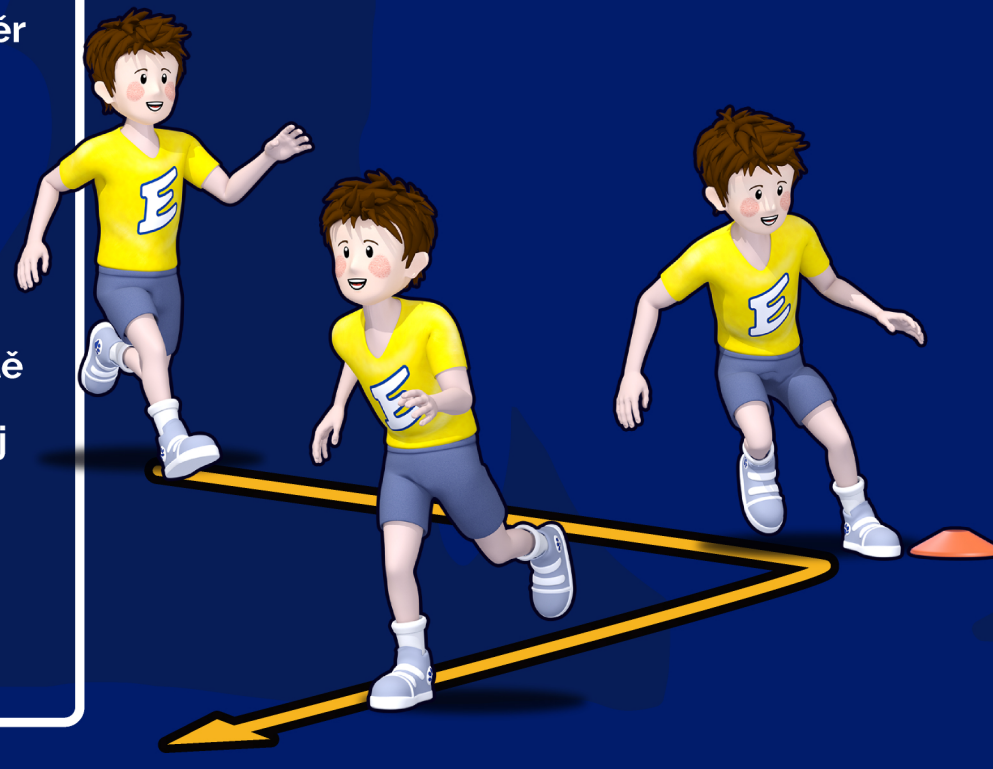
Zapři nohu a změň směr na druhou stranu

Znovu zrychli

Koleno se nesmí podlomit

Opakuj cvičení až na opačnou stranu cvičiště

Utíkej na start a opakuj na druhou stranu



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

Začni s rozkročenýma nohama a zvednutým hrudníkem

Zvedni paže, odlep se od podlahy a skoč do strany

Spusť zadek dolů a vrať se nad linii kolien

Dopadni na obě nohy do dřepu a opakuj na druhou stranu



4. Výskok s dopadem na jednu nohu a stabilizace 2x4, rovnováha

Ohni se v bocích

Prohni trup

Hodně pokrčuj kolena

Kolena musí být v jedné linii s prsty u nohy

Kolena se nesmí podlomit

Dopadni měkce



5. Výskok s otočkou 180° a stabilizace 2x4, rovnováha

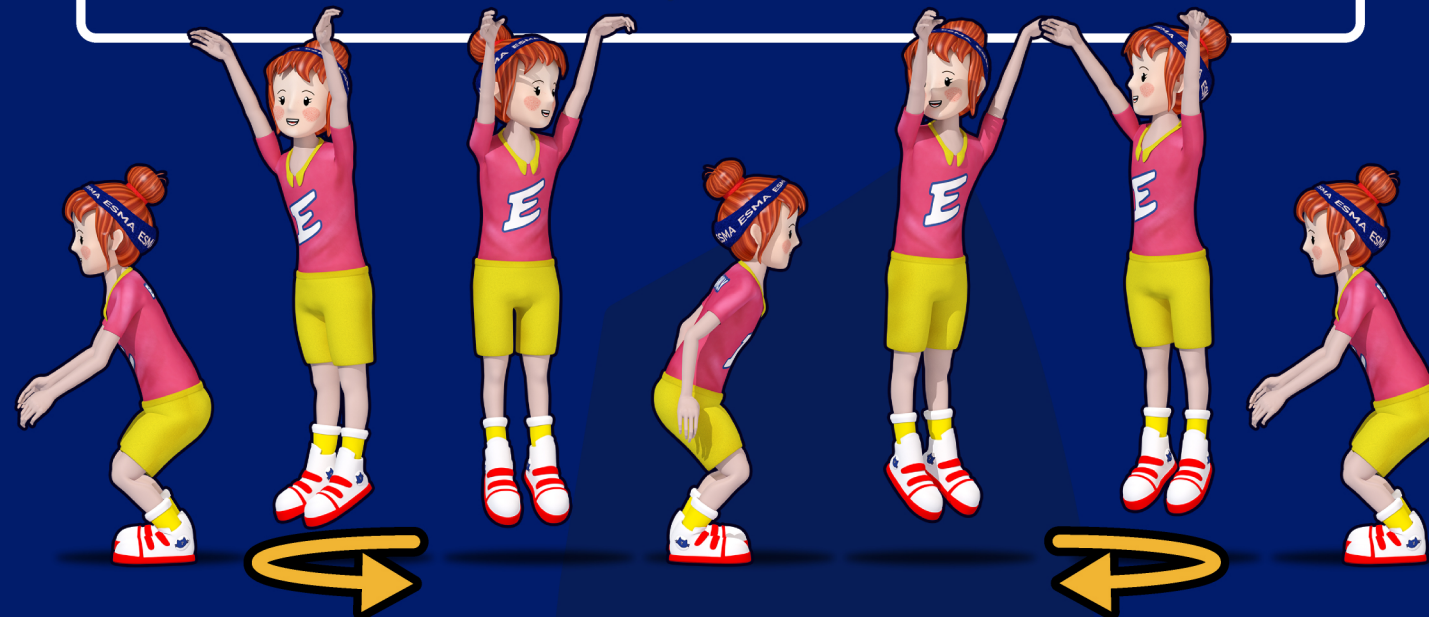
Jdi do podřepu, jako bys chtěl udělat normální dřep

Při dopadu jdi opět do podřepu a vyskoč s 180° otočkou na opačnou stranu

Zpevni střed těla a prudce vyskoč s 180° otočkou

Řízený dopad

Toto je jeden úplný skok



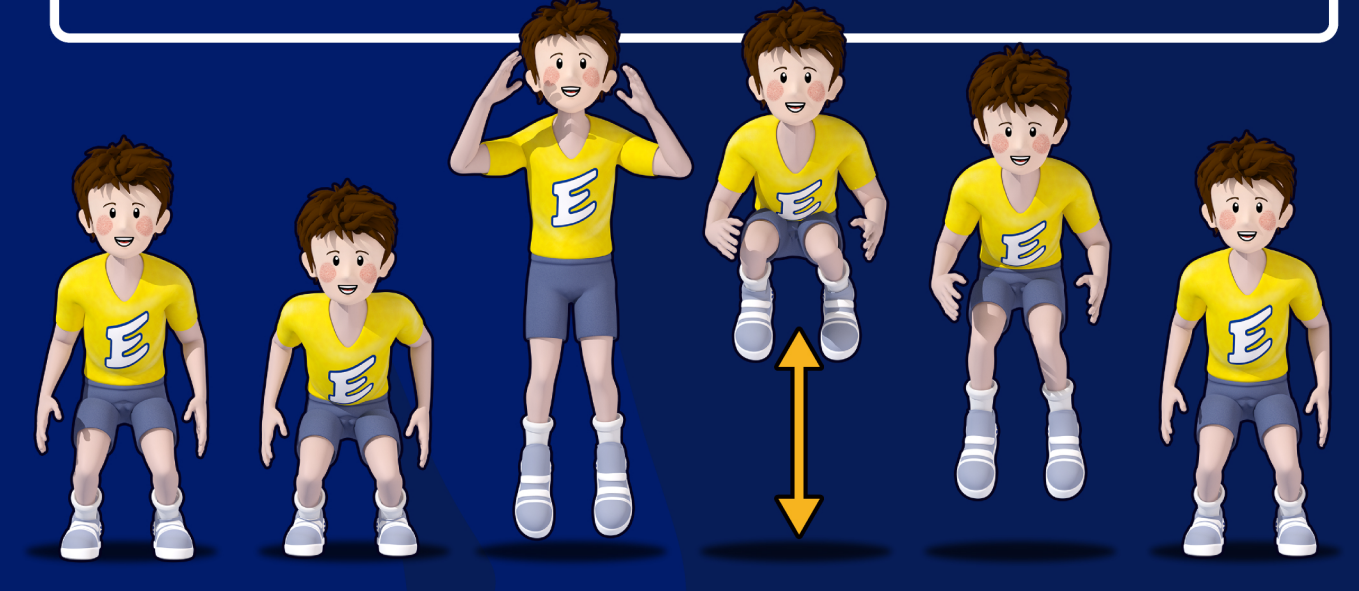
6. Výskok s patami u zadku 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Vyskoč co nejvyš a paty přitáhni k zadku

Dopad je řízený a měkký

Drž pánev zpřímá

Kolena nejsou vbočená



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

Horní část těla zpřímá

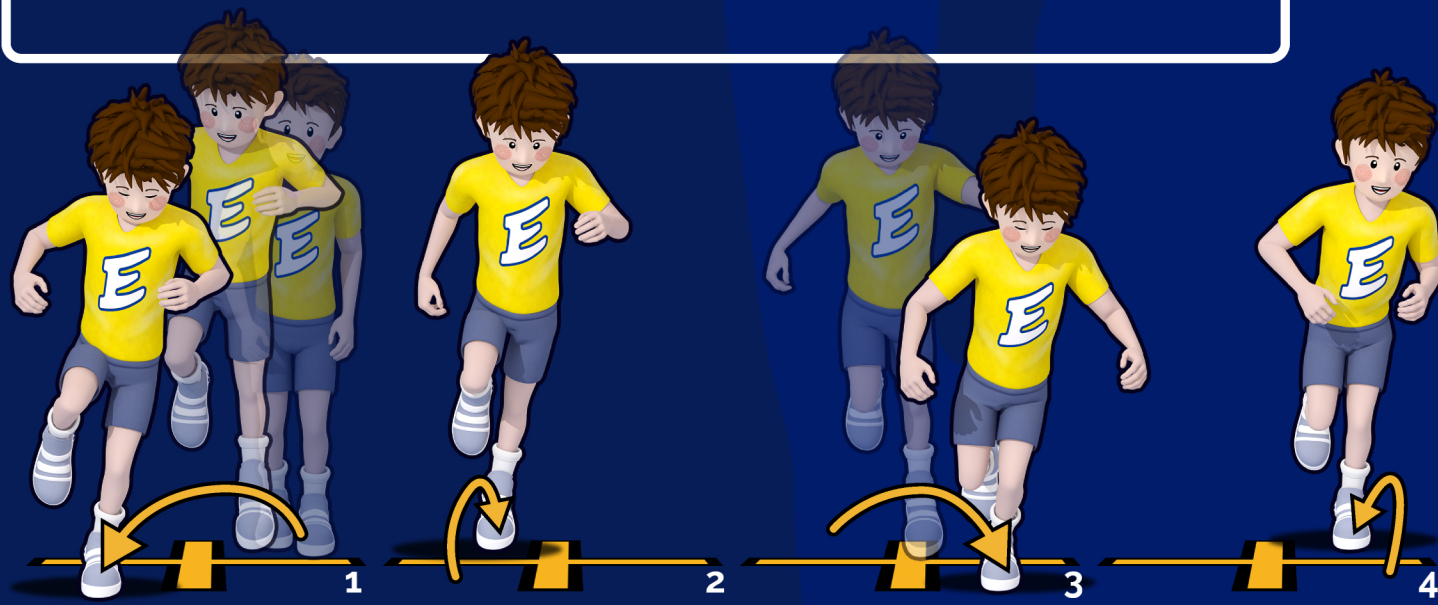
Drž pánev zpřímá

Skákej měkce a lehce pokrčuj kolena

Dělej malé skoky, začni pomalu a v dalším kole zrychli

Dopadni na JEDNU nohu

Opakuj s druhou nohou



8. Skoky na jedné noze vpřed a vzad 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Nakresli si čáru

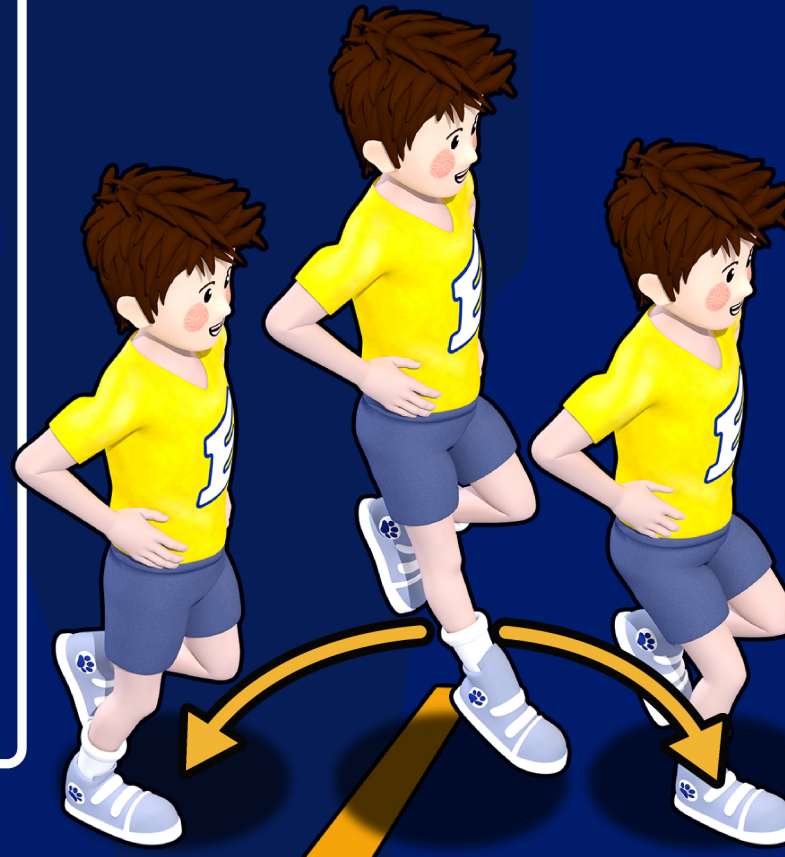
Začni pravou nohou

Prsty u nohy jsou před čarou

Drž tělo zpřímá

Skákej dopředu a dozadu přes čáru 15 vteřin

Pak vyměň nohy



9. Výskok z dřepu s dopadem na jednu nohu 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Začni dřepem

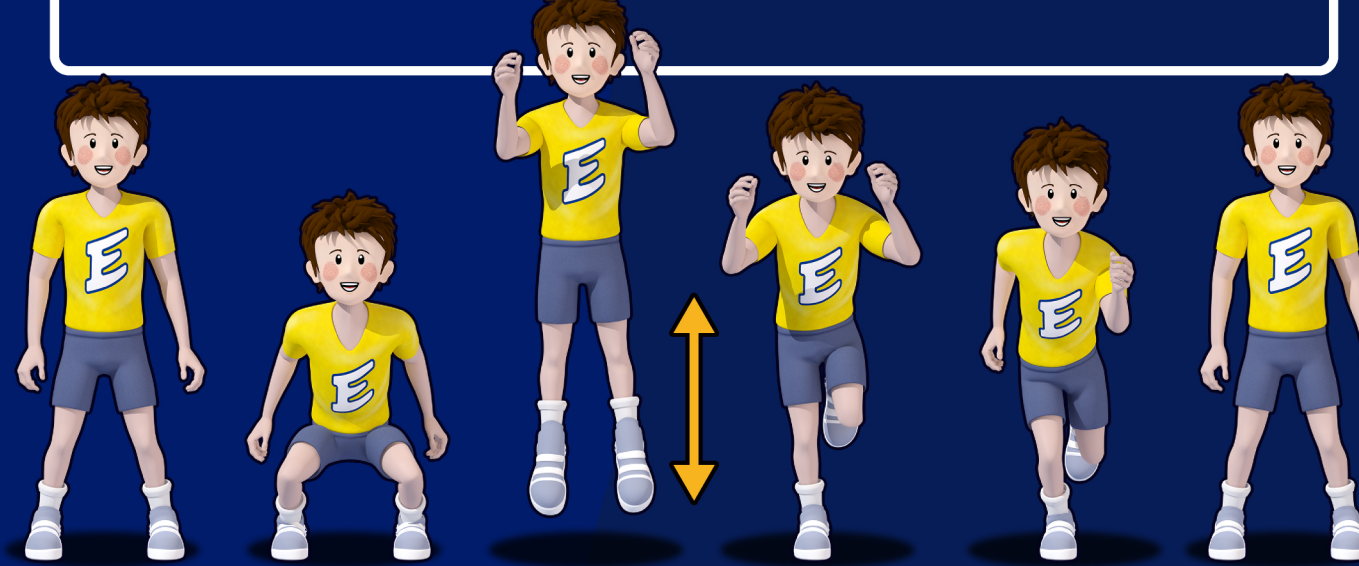
Ramena jsou nad boky

Vyskoč prudce a vysoko

Dopadni na jednu nohu a vydrž tak několik vteřin

Jdi znovu do dřepu, vyskoč a dopadni na druhou nohu

Opakuj



10. Výskok z dřepu a sprint 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

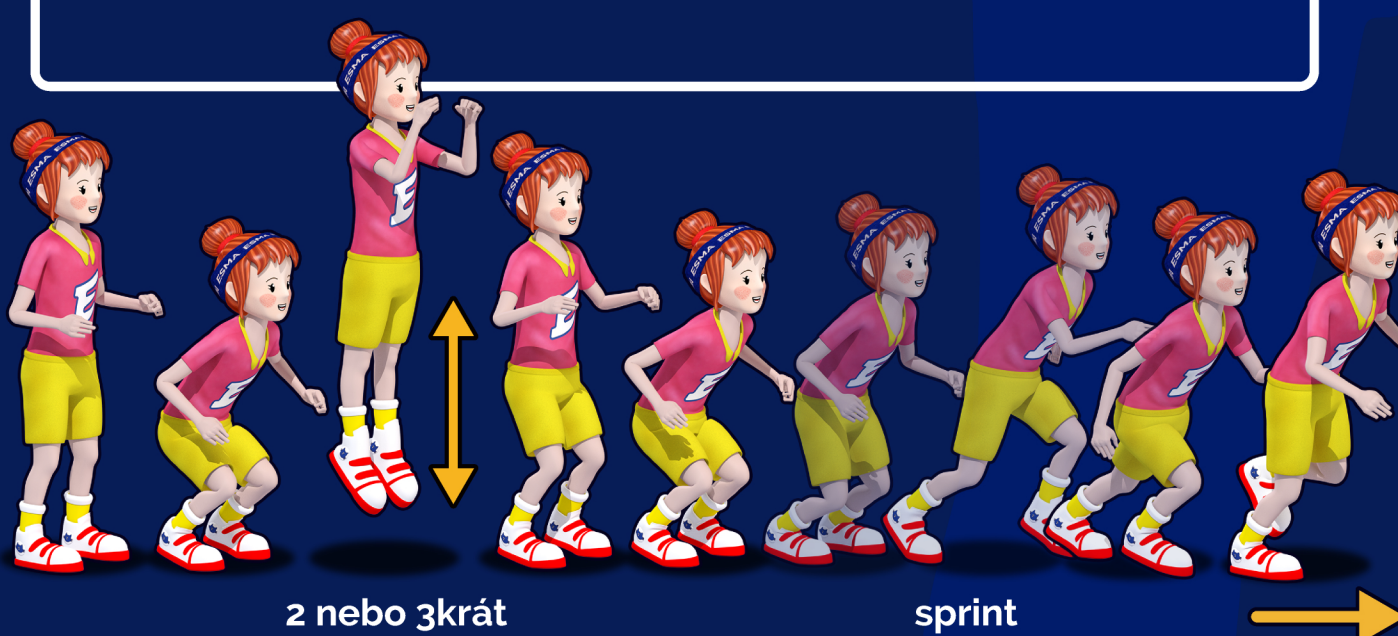
Horní část těla zpřímá

Drž pánev zpřímá

Kolena nejsou vbočená

Než začneš běžet, uvědom si postavení nohou

Vždy dopadni na obě nohy



11. Výskok z dřepu, poloviční otáčka a sprint 2x4, plyometrické cvičení (skoky)

Začni dřepem

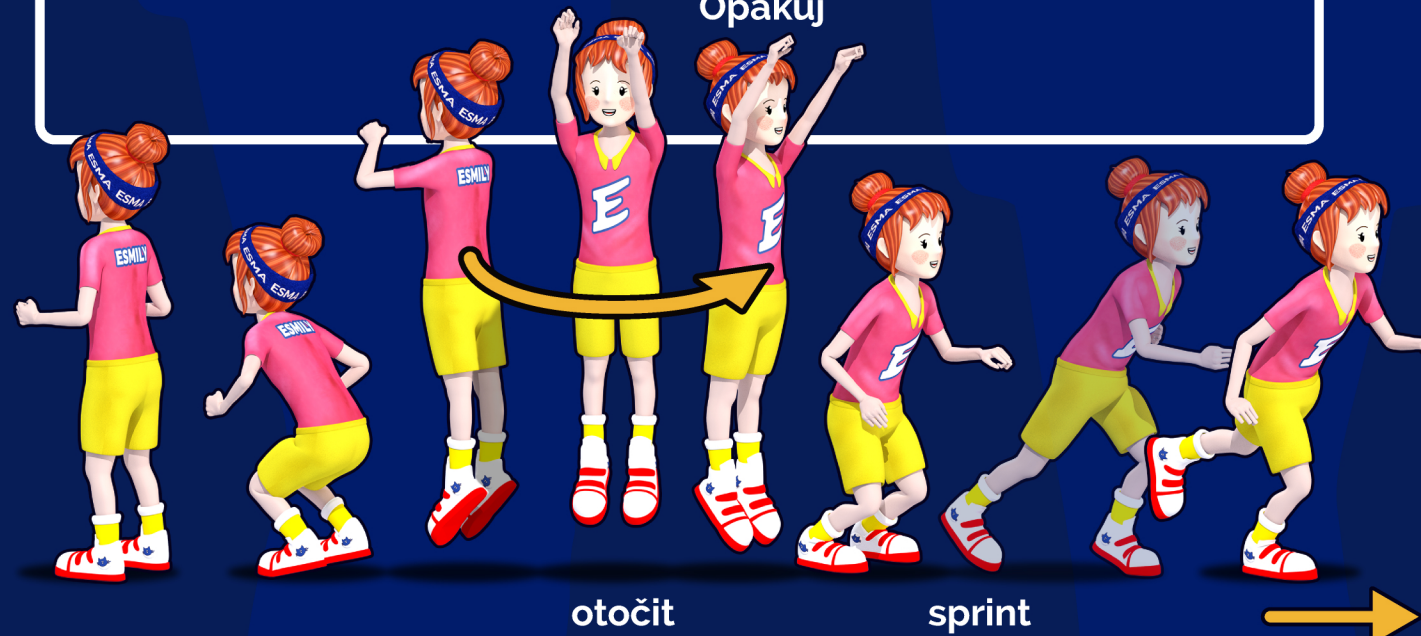
Vyskoč vysoko

Vrať se do dřepu

Znovu vysoko vyskoč s 180° otočkou

Dopad je řízený, následuje sprint

Opakuj



12. Scissor Jump High 2x4, plyometrics (jumping)

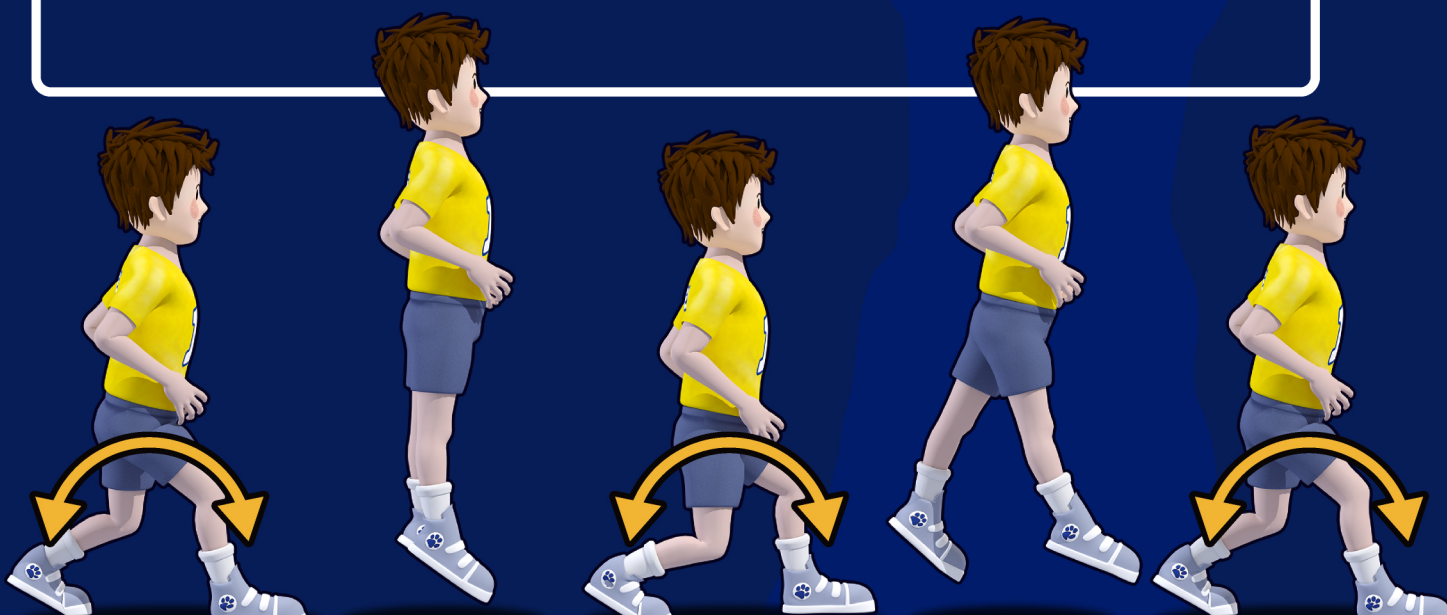
Your feet and knees point forward

Make your jump strong in place

Land softly

Jumping and landing on the front of your feet

Focus on your knee alignment



ESMI & ESMILY

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