

KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO NÁCTILETÉ ve Fit studiu Arena

Kompenzační cvičení, jak již z jejich názvu vyplývá, jsou tělesná cvičení, která mají za úkol vyrovnávat, tedy kompenzovat různé negativní vlivy působící na organismus. Kompenzační cvičení mají jednak funkci prevence před těmito negativními vlivy a jednak již vzniklá oslabení organismu podle možnosti napravovat.

Jedním z možných negativních vlivů může být také jednostranné zatěžování ve sportovním tréninku. Sport a tělesná cvičení mají jednoznačně vliv na zdravotní stav, funkčnost a zdatnost organismu. Na jedné straně může pozitivně, ale na straně druhé při nevhodně vedeném tréninku, při jednostranném zatěžování pouze určité části pohybového systému, sport působit nebo při přílišném přetěžování organismu může mít řadu negativních vlivů. Zejména v oblasti výkonnostního a vrcholového sportu k takovému přetěžování organismu často dochází. Příkladem mohou být kulatá záda a skoliotické držení páteře u hokejistů, nebo nezdravá hypermobilita celé řady kloubů u gymnastek.

Takovéto jednostranné zatěžování vybranou sportovní disciplínou vede ke svalové dysbalanci a ta následně k špatnému držení těla a dalšímu fixování špatných pohybových stereotypů. Tyto pak opět prohlubují jednostranné přetěžování. Tento uzavřený kruh může mít pro sportovce hned dvoji negativní dopad. Za prvé může vést k bolestem, funkčním poruchám a při dlouhodobém působení i k morfologickým změnám na pohybovém systému, tedy ke zdravotním problémům. Zdravotní problémy pak nejenom obecně snižují kvalitu života, ale mohou také způsobit dočasné či trvalé vyřazení z tréninkového procesu. Za druhé vadné držení těla a narušené pohybové stereotypy mohou vést k negativnímu ovlivnění sportovní techniky a tím negativně ovlivnit celý sportovní výkon sportovce. Je tedy žádoucí trénovat takovým způsobem, aby k výše popsaným jevům nedocházelo.

Z organizačního hlediska lze kompenzační cvičení zařadit přímo do tréninkových jednotek, například tak, že v rámci posilovacího cvičení budou posíleny jak svalové skupiny potřebné pro techniky daného sportu, tak i jejich antagonistické skupiny a ostatní svaly s tendencí k ochabování. Nebo lze pro kompenzační cvičení ustanovit speciální jednotku, v které se méně, či více specificky program zaměří pouze na kompenzační cvičení.

Kompenzační cvičení ve sportovním tréninku lze podle jednotlivých metod a jejich působení rozdělit na následující samostatné celky:

- protahování svalů s tendencí ke zkrácení
- posilování svalů s tendencí k ochabování
- dechová, relaxační a uvolňovací cvičení
- regeneračně-vytrvalostní cvičení

KAŽDÝ ČTVRTEK V 15.30

Bližší informace na tel.č. 608133454