# KOMPENZACE & MOBILITA

*Jakub Mokříž & Ondřej Almaši*

slido

slido

# Join at slido.com
# #komp

ⓘ Start presenting to display the joining instructions on this slide.

slido

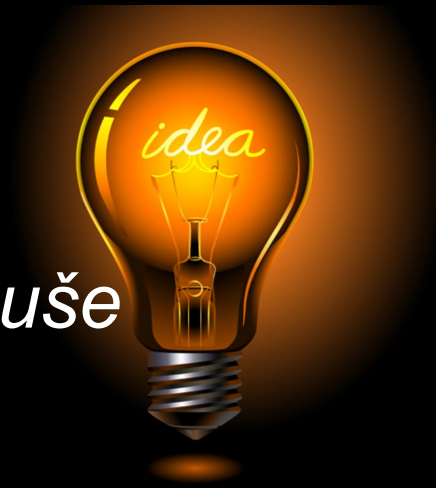
# Kategorie?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

slido

# KOMPENZACE - CO SI PŘEDSTAVÍTE?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

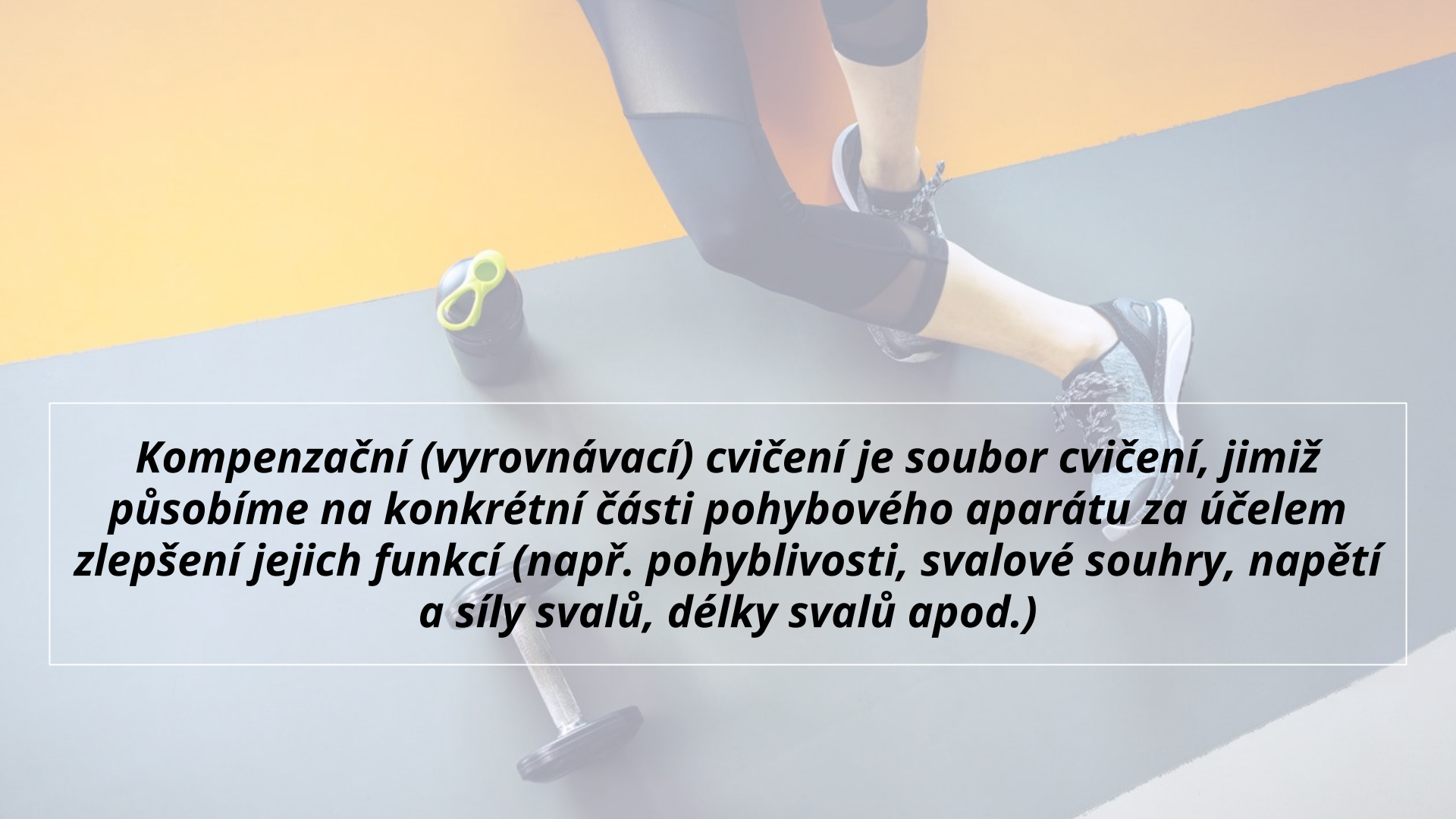



*Komplexní , komplikované téma - jednoduše*

*Praktická aplikace do reálného prostředí*

*Není jediná správná metoda - kontext je král*

*Můj osobní pohled*



***Kompenzační (vyrovnávací) cvičení je soubor cvičení, jimiž působíme na konkrétní části pohybového aparátu za účelem zlepšení jejich funkcí (např. pohyblivosti, svalové souhry, napětí a síly svalů, délky svalů apod.)***

*Cvičení, která pomáhají vyrovnávat nežádoucí jednostranné zatížení a jiné funkční poruchy nebo jim předcházet.*

*TRADIČNÍ DĚLENÍ:*

***UVOLŇOVACÍ***

***PROTAHOVACÍ***

***POSILOVACÍ***

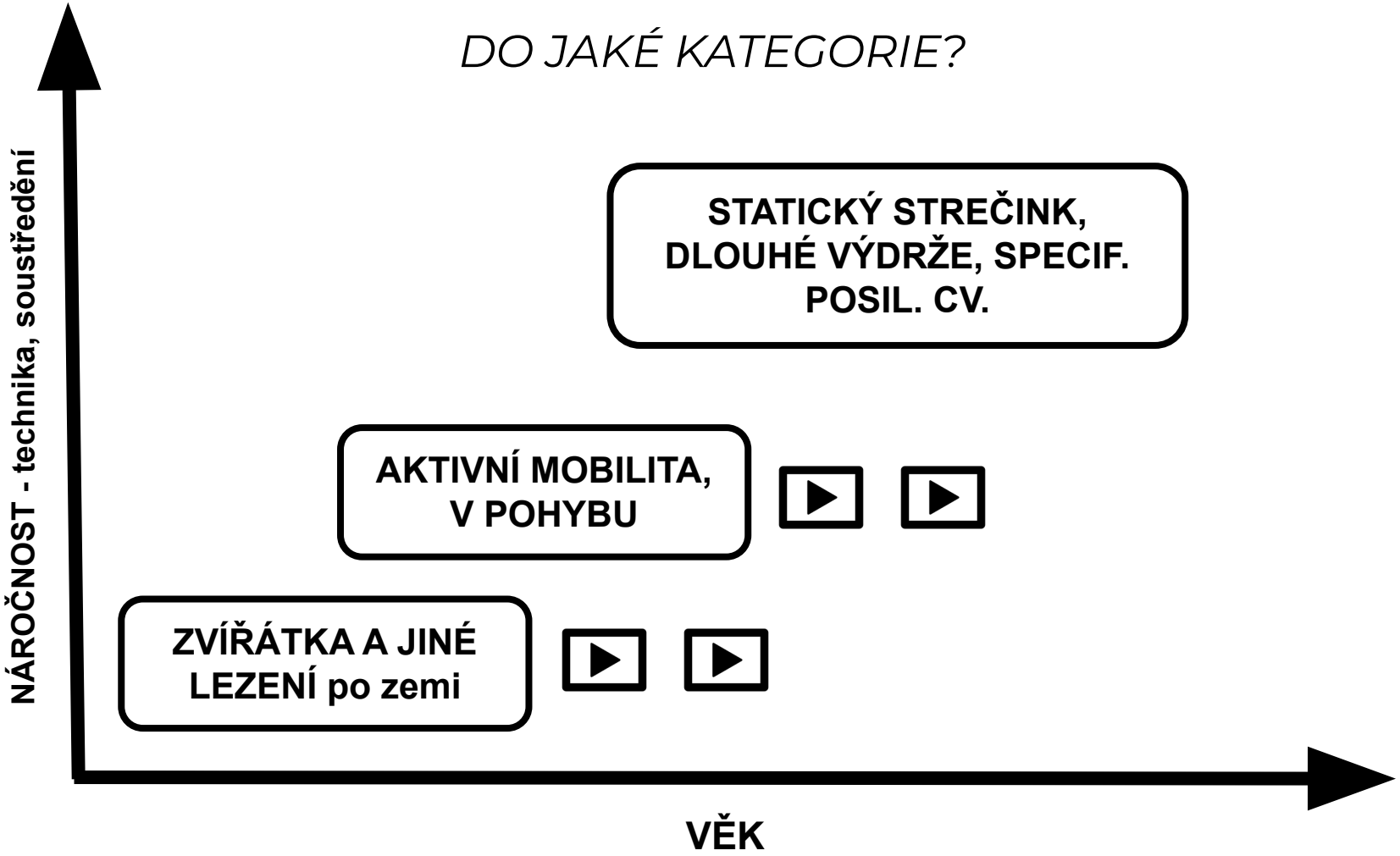
*CVIČENÍ / CVIKY...*

***UVOLŇOVACÍ -*** *pohyblivost kloubů*

***PROTAHOVACÍ -*** *“délka” svalstva a pojiv. tkání, nervová soustava*

***POSILOVACÍ -*** *zvýšit funkční zdatnost svalů, posílit a zlepšit souhru*

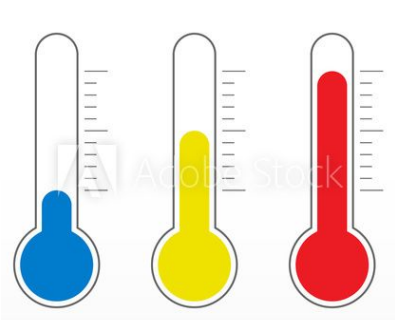
# *DO JAKÉ KATEGORIE?*



*DO JAKÉ ČÁSTI ZAŘAZOVAT?*

***“LIBERÁLNÍ PŘÍSTUP”***

*Podle cíle tréninku nebo fáze přípravy, můžeme zařadit kompenzační cvičení do jakékoliv části tréninku.*

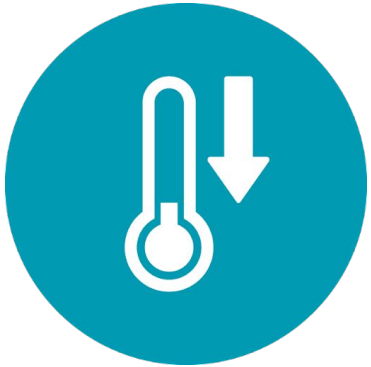


# Úvodní část

Příprava org. a rozsahů + aktivace

# Hlavní část

Rozvoj rozsahů / souhry / síly apod.



# Závěrečná část

Uklidnění org. / Zvyšování kapacit / Vyrovnání jednostranné aktivity

*Jaké jsou obecné nejčastější problémy / dysfunkce pohyb. aparátu?*

*VS.*

*(Sport)*

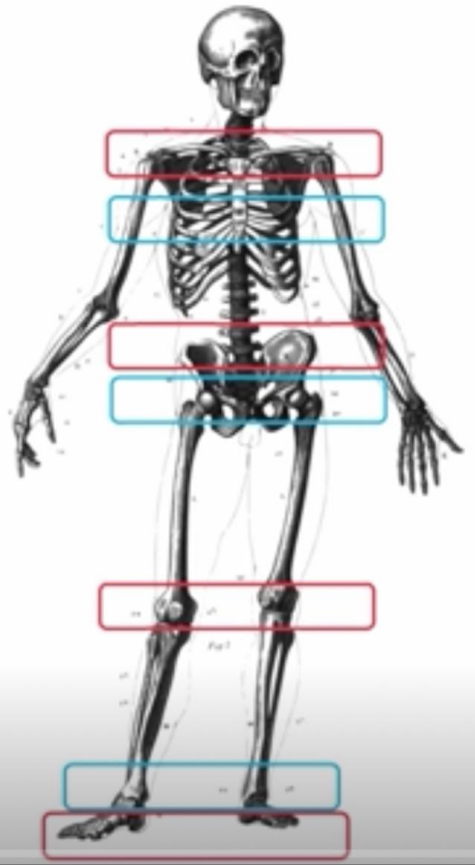
slido

# Nejčastější problémy, dysfunkce poh. ap. ???

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

# JOINT BY JOINT APPROACH

| | |
|---|---|
| SHOULDER/SCAP | STABILITY |
| THORACIC SPINE | MOBILITY |
| LUMBAR SPINE | STABILITY |
| HIP | MOBILITY |
| KNEE | STABILITY |
| ANKLE | MOBILITY |
| FOOT | STABILITY |



*Co rozpohybovat:*

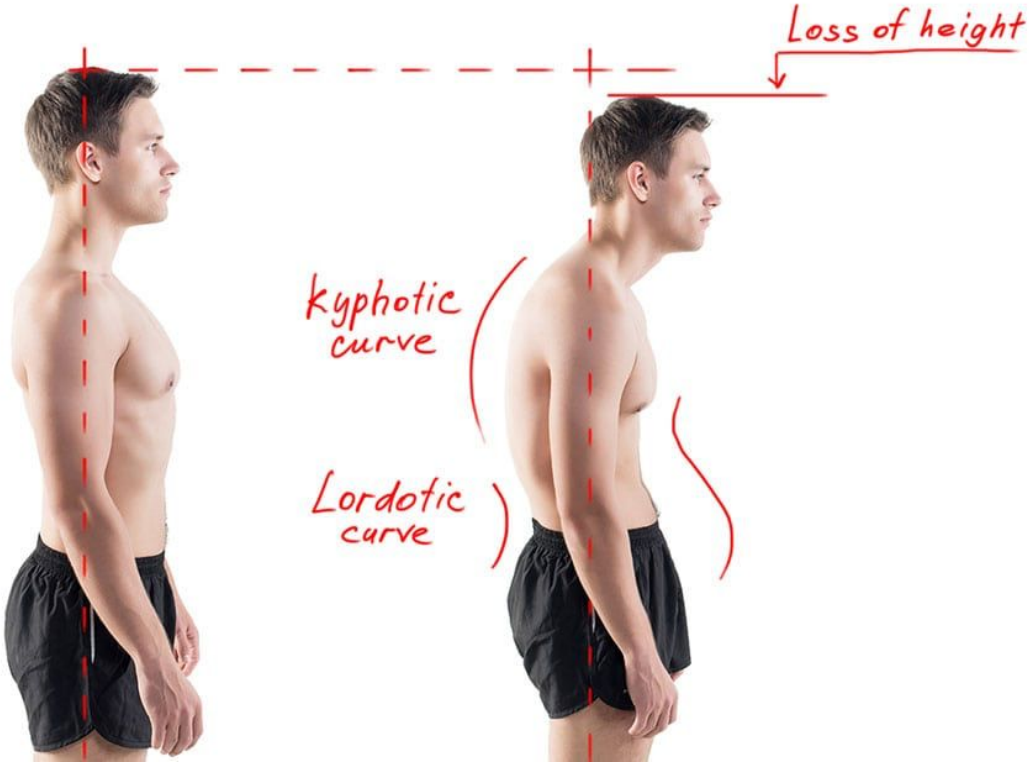
---

*Hrudní páteř*

*Kyčle (Zadek posilovat)*

*Kotníky*

---

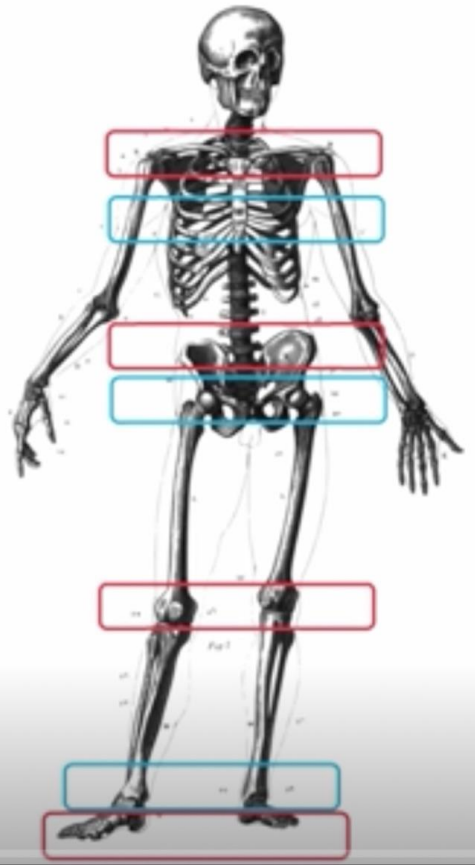

Loss of height
kyphotic curve
Lordotic curve

Incorrect

Correct

# JOINT BY JOINT APPROACH

| | |
|---|---|
| SHOULDER/SCAP | STABILITY |
| THORACIC SPINE | MOBILITY |
| LUMBAR SPINE | STABILITY |
| HIP | MOBILITY |
| KNEE | STABILITY |
| ANKLE | MOBILITY |
| FOOT | STABILITY |



*Co rozpohybovat:*

---

*Hrudní páteř*

*Kyčle (Zadek posilovat)*

*Kotníky*

---

# Žába + rotace (rotace hrudní páteře na kolenou)

# Krab / Stoleček - hrudní pát. + ramena

# Pasivní vis - hrudní pát. + ramena

# Spiderman

FROG STRETCH

# Plný dřep + rotace hrudní páteře

namaste☆kid

namaste☆kid

# (Klik) - kobra - střecha

# Kačer - mobilita kotníků a třísel/kyčlí

CROSSFIT

# Medvěd, opice a žába - lokomoce

# Kyčelní most - síla a stabilita, kyčel / zadek

# Posílení zádových svalů a stabilita ramen

# Stojka o tribunu - síla a stabilita ramen

*Jaké pohyby / co přetěžujeme*
***v našem sportu****?*

*Jaké pohyby / co přetěžujeme v našem sportu?*

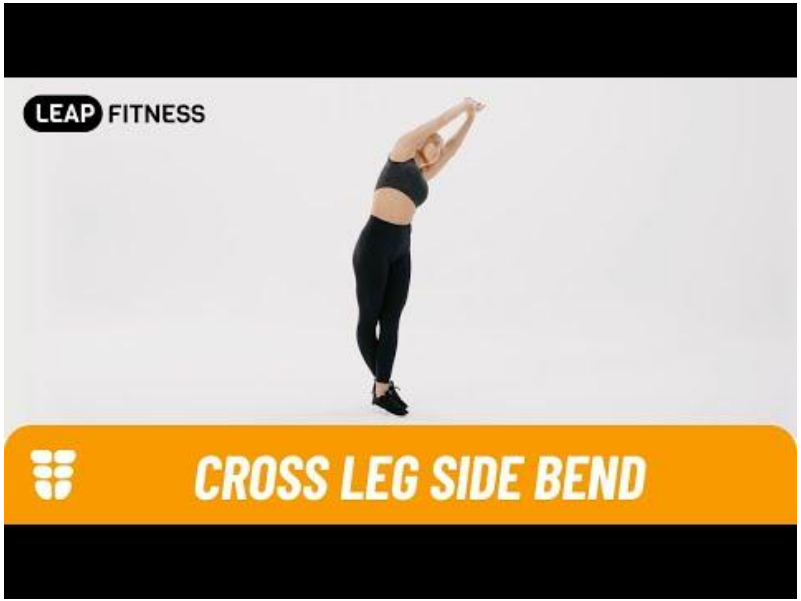
# *Principy rozvoje...*

*IDEÁLNÍ POMĚR...*

# ***2 : 1***

## ***pro nehrající stranu***

Fedia
easy promotion
Tipsport


LEAP FITNESS
CROSS LEG SIDE BEND

18
WORLD OUTDOOR

# Americký Model Rozvoje

*(ADM - American Development Model)*

*Multisport(ovec)*
*Dobrý v mnoha sportech*
*Sportovec na 1.místě*
*Pauza od sportu - chuť, nevyhoří*
*Transfer dovedností*
*Méně zranění*

MULTI-SKILLS

slido

# NĚCO CO BY VÁS JEŠTĚ ZAJÍMALO? K TÉMATU

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

slido

# CO VÁS ZAUJALO? MYŠLENKA? CVIK?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

*Děkujeme za pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši